

№1/2005

эстетика тела

МАССАЖ

научно - практический методический журнал

МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ
В ИНТЕРНЕТЕ
ОБЗОР
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
САЙТОВ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
МАССАЖ ПРИ КОРРЕКЦИИ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
НАРУШЕНИЙ СТРУКТУР
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА

ИССЛЕДОВАНИЯ
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК МАССАЖА
У ОБОЖЖЕННЫХ
С ОСТРОЙ ИНГАЛЯЦИОННОЙ
ТРАВМОЙ

МАСТЕР-КЛАСС

ТАЙСКИЙ МАССАЖ

Сегодня в моде этнические темы, национальный колорит и в особенности восточная экзотика. Неугасающий интерес к тайскому массажу – лишь подтверждение общей тенденции.

МАССАЖНЫЕ СТОЛЫ

от американских
и европейских
производителей



*Тело говорит –
мы слушаем*




ecopostural
meditation para la salud


OAKWORKS
Bodies Talk. We Listen.


**МЕДИУМ
ПЛЮС**

Тел.: (095) 490-6198, (095) 507-8782
www.mediumplus.ru, office@mediumplus.ru

Журнал МАССАЖ Эстетика тела

Под эгидой Российской ассоциации по спортивной
медицине и реабилитации больных и инвалидов

Издатель:

«Провизоринформ»

Главный редактор:

Ерёмушкин М. А.

Редактор-корректор:

Литвинова В. П.

Дизайн-верстка:

Шадзевский Э. А.

Фотограф:

Пантелеев В. Н.

Менеджер по рекламе:

Лысякова А. Ю.

Адрес для корреспонденции:

127047, Москва, 1-я Брестская, 15
Телефон: (095) 234-37-84
www.consilium-medicum.com

Редакционная коллегия

Бирюков Анатолий Андреевич, профессор
Васечкин Владимир Иванович, профессор
Героева Ирина Борисовна, профессор
Епифанов Виталий Александрович, профессор
Журавлева Антонина Ивановна, профессор
Иванов Игорь Леонидович, профессор
Кузнецов Олег Федорович, профессор
Поляев Борис Александрович, профессор
Поляков Сергей Дмитриевич, профессор
Хрущев Сергей Васильевич, профессор
Цыкунов Михаил Борисович, профессор
Чоговадзе Афанасий Варламович, профессор

*Журнал может быть использован
в качестве учебного пособия
для учащихся средних специальных
и высших учебных заведений.*

*The magazine can be used as a reference book
for students of the secondary specialized
and higher educational institutions.*

© Полное или частичное воспроизведение материалов,
опубликованных в журнале
или на сайтах www.consilium-medicum.com,
www.massagemag.ru, www.massagemag.info
и www.medemassage.ru,
допускается только по согласованию
с редакцией в письменном виде.

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов.

Тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован в Государственном
комитете Российской Федерации по печати
Рег. номер: 005611

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Перед вами первый номер нового научно-практического журнала «Массаж. Эстетика тела».

На его страницах вы найдете самую последнюю и достоверную информацию о том, какие виды массажа существуют в мире, какие его методики эффективны при тех или иных заболеваниях, какие дополнительные средства (массажеры, масла и т. п.) нужно использовать в процессе выполнения массажного воздействия, а также как и где можно приобрести необходимые для успешной массажной практики навыки. Наш журнал освятит и многие другие актуальные проблемы массажа.

Журнал «Массаж. Эстетика тела» создан только для вас и ради вас – специалистов в области массажа, тех, кто неравнодушен к проблемам своих клиентов/пациентов и старается максимально принести им пользу своими руками, не ограничиваясь уже полученными знаниями и умениями, непрестанно совершенствуясь на избранном пути «исцеляющих рук».

Особо следует отметить, что, несмотря на авторитетные мнения авторов публикаций, журнал открыт для живого обсуждения любых массажных проблем со стороны наших читателей. Только ваше активное участие делает его по-настоящему нужным советчиком в практической деятельности каждого массажиста.

Не первый год идут разговоры о выпуске такого специализированного журнала.

И вот наконец-то свершилось!

Разрешите поздравить НАС ВСЕХ с выходом в свет столь долгожданного первого номера журнала «Массаж. Эстетика тела».

СОДЕРЖАНИЕ

ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

4

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Святая массажистка

6

Открытые двери

10

ТЕМА НОМЕРА

Тайский массаж: между Востоком и Западом

12

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Медицинский массаж в Интернете

18

Аюрведа сегодня

22

Эстетика от «OAKWORKS Inc.»

23

Анализ эффективности аппаратного массажа
с использованием Cellu M6®Keymodule i фирмы «LPG System»

26

Массажные манипуляции в сочетании
с использованием лекарственных форм в процессе локальной терапии

32

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Положения массажиста во время работы

37

Массаж при коррекции функциональных нарушений
структур опорно-двигательного аппарата

39

Тайский массаж травяными мешочками LaLin с элементами йога-массажа

44

Линия Bio-GENETIC для зрелой, увядающей и атоничной кожи

46

Мастер-класс: процедура обертывания с ароматизированной грязью MOOR

50

Инновационные SPA-технологии от JANSSEN

52

Миотерапия детей с последствиями перинатального поражения
центральной нервной системы

54

Влияние сегментарного массажа на некоторые показатели крови
у больных ишемической болезнью сердца

54

Применение массажа и лечебной гимнастики при боли в спине

55

Применение массажа на ранних этапах реабилитации
при тяжелой черепно-мозговой травме

55

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

56



2–9 июля 2005 года в заповедном уголке Урала на базе отдыха «Чусовая» состоялся III международный фестиваль Школы массажа Елены Земсковой. В его работе приняли участие около 100 специалистов не только из российских регионов, но и из стран Балтии, Восточной Европы. В рамках программы прошли семинар под руководством Энрике Кастеллс Гарсия (Испания) «Соматоэмоциональный массаж» и курс обучения тайскому массажу, проводившийся преподавателями школы. Помимо официальной программы на фестивале были организованы этнические праздники, КВН, экскурсии по Екатеринбургу и его окрестностям.

С 29 августа по 5 сентября 2005 года в столице Королевства Таиланд – Бангкоке состоялась очередная международная выставка «Beauty and Health 2005», на которой впервые Россия была представлена Международной школой SPA (SPASCHOOL Int.) ее президентом А. Сырченко и его учениками. Основные направления презентации отечественных массажных технологий освещены российскими специалистами в форме как организационно-методических сообщений, рекламных стендов, так и показательных мастер-классов – «Русские техники массажа», «Технологии банного процесса», «Массажные аксессуары», «Франчайзинг модели «Русское SPA».



8–10 сентября 2005 года в Москве проводился Russian SPA-Industry Summit, организованный «Национальной гильдией специалистов SPA-индустрии». Особый интерес в среде массажного сообщества, присутствовавшего на саммите, вызвало сообщение В. Огуй, Ю. Ляхович и Е. Буслаевой «Сравнительные характеристики популярности и повышения рентабельности массажных техник в России». Пристальное внимание заслужили мастер-классы «Ароматический массаж Decleor – концептуально обоснованная методика, полноценный уход и неотъемлемый элемент всех процедур программы Арома Мозаик» и «Методика русского антицеллюлитного массажа в разработке В. Огуй». В конкурсе Russian SPA-Professional Awards'05, проводимого в рамках SPA-саммита, в номинации «Лучший SPA-массажист» 1-е место заняла Воропаева Инга, 2-е – Пушкарев Олег, 3-е – Зуб Галина.



8–11 сентября 2005 года в Москве прошел 2-й ежегодный фестиваль по массажу этнического клуба INBI WORLD. В форме мастер-классов и обучающих семинаров были представлены техники тайского и индейского массажа в олмекско-майянской традиции, продемонстрированные Э. Лазаро, а также южнокитайские техники массажа, выполненные Е. Берлинской.



В середине октября в Москве в отеле «Марриотт-Тверская» состоялся очередной ежегодный семинар Швейцарской профессиональной марки класса De Luxe – Helene. На мировом косметическом рынке марка Helene представлена уже 20 лет и с успехом применяется в лучших Московских салонах красоты, СПА-центрах и клиниках, таких как салон красоты «С.Зверева», «First Spa», «Biogenie» и др. Особый интерес участников семинара вызвал приезд основательницы марки – мадам Элен Росатто-Росси, а также химика-технолога лаборатории и косметолога из Швейцарии. Вниманию косметологов были представлены последние разработки лаборатории Helene – уникальный крем «Эллектин» – революционное средство в борьбе со старением кожи; омолаживающие капсулы сферы, не имеющие аналогов по своему содержанию и другие новинки, которые были сразу же апробированы на практике. Косметолог лаборатории представила новую технику массажа лица и декольте. В семинаре приняли участие представители более шестидесяти крупнейших салонов Москвы и регионов.



ООО «Статус-Фаст» – эксклюзивный дистрибьютор профессиональной марки HELENERE (Швейцария).
115487, Россия, Москва, Проспект Андропова, д.38, к.3, офис 317.
Тел: (095)742-87-58
<http://www.statusfast.ru>

Компания проводит ежемесячные бесплатные семинары.
В октябре: 27 октября – семинар по теме «Лучшие программы от Helene»
В ноябре: 24 ноября – семинар по теме «Антивозрастные программы, предупреждение старения»
30 ноября – семинар по теме «Проблемная кожа, лечение акне»

В декабре: 8 декабря – семинар по теме «Уход за кожей в зимнее время: чувствительная, склонная к куперозу кожа»
15 декабря – семинар по теме «Подготовка к Новогодним праздникам – V.I.P. уход, экспресс-программы».

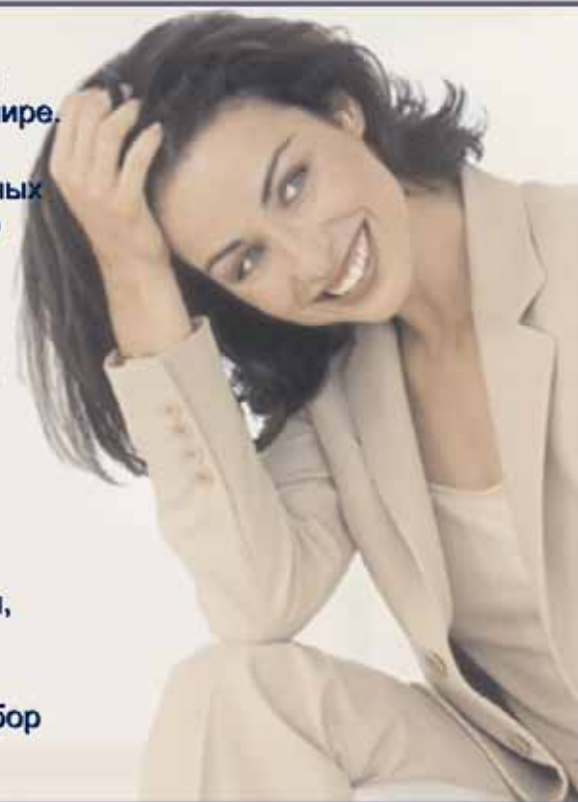


THE MOST BEAUTIFUL ME

ПОЧЕМУ БАБОР?

БАБОР КОСМЕТИК является первым и единственным в **РОССИИ** обладателем Сертификата Менеджмента Качества **ISO 9001:2000** в области консалтинга по организации салонного бизнеса.

- ▣ **БАБОР** является ведущей компанией, представленной в эксклюзивных салонах красоты и SPA-центрах во всем мире.
- ▣ **БАБОР** предлагает 600 наименований высококачественных косметических продуктов и 110 процедур для системного ухода за лицом и телом, эффективность которых подтверждена клиентами и косметологами.
- ▣ Курирование и поддержка компетентными менеджерами компании, индивидуальный подход.
- ▣ Практические семинары, нацеленные на перспективный и успешный менеджмент салона красоты, SPA-центра.
- ▣ Экспертная оценка проекта и консалтинг салона красоты, SPA и Wellness клуба.
- ▣ Финансовое планирование, расчёт рентабельности, подбор и обучение специалистов.



Эксклюзивный дистрибьютор в России – ООО «БАБОР КОСМЕТИК»

127434, Москва, Дмитровское шоссе д. 7/2. Тел.: (095)977 -6519, 976-9121, 740-0935; факс 977-5783. E-mail: info@babor.ru

Эксклюзивный дистрибьютор на Украине – ООО «БАБОР КОСМЕТИК – УКРАИНА»

01011, Киев, ул. Малоподвальная, д. 10, офис 16. Тел. (38 -044) 279-5323. E-mail: babor@i.com.ua

WWW.BABOR.RU

WWW.BABOR-INSTITUT.RU



Святая массажистка

Бог не интересуется тем,
где ты и что делаешь...
Интересуется только
качеством и количеством
любви, какую мы даем.

Геронтисса Гавриилия

Геронтисса – так называют в Греции и пожилую монахиню, и игуменью монастыря, и старицу. Именно старицей, носителем духовного дарования «старчества», в конце своего долгого жизненного пути стала Геронтисса Гавриилия (1897–1992), снискавшая международную известность за свой дар духовной наставницы. Она была хорошо образованна, обучалась в Англии, работала физиотерапевтом, массажисткой, владела многими иностранными языками и имела широкий кругозор. Небольшого роста, но очень живая, она сохранила до конца жизни юношескую свежесть и лучезарность любящего сердца.

Аврилия Папайанни (а именно такое имя получила в миру Геронтисса Гавриилия) родилась 2 октября 1897 года в Константинополе (Стамбуле) в семье православных христиан. Отец ее – Илья Папайанис был представителем фирмы «Messagerie de France» и состоятельным лесоторговцем. Мать – Виктория Христаки Папайанни была дочерью врача Христакиса, лечившего султана и награжденного за свою службу большим земельным владением в Северной Греции.

С детства Геронтиссу окружала атмосфера любви и взаимопони-





второго раза, но вам не говорил, потому что мне хорошо здесь».

С 1954 года после смерти матери Геронтисса Гавриилия, решив предать свою судьбу в руки Божии, исколесила почти весь земной шар. Помимо Греции ее лечебная деятельность и служение ближнему распространились на Израиль, Кипр, Ливан, Иорданию, Сирию, Ирак, Пакистан, Индию, Турцию, Кению, Танзанию, Францию, Бельгию, Данию, Швецию, Германию, Англию, США и множество других стран.

Особое место в ее жизни занимало пребывание в Индии, где она лечила и прикасалась к «неприкасаемым» – прокаженным. В ашраме (школе-храме) гуру Шивананды даже издали книгу по искусству физиотерапии с фотографиями ее рук в качестве наглядного

мания. Училась она в женской гимназии, затем продолжила образование в агротехнической школе в Швейцарии, а в 1923 году в качестве слушательницы поступила на философский факультет Аристотелева университета в Салониках.

Следует отметить, что она была второй студенткой, учащейся в греческом университете.

Непреодолимое желание помогать людям, нести им облегчение в телесных и духовных недугах в 1932 году привели ее в Афины. Там Геронтисса поступила на работу в анарротерию (отделение для выздоравливающих) психиатрической клиники. Затем стала старшей сестрой в частной медицинской клинике.

Буквально перед второй мировой войной, в 1938 году, Геронтисса Гавриилия переехала в Англию. В Лондоне она вначале подрабатывала помощницей по дому, учительницей иностранных языков, ассистенткой врача в ортопедической клинике, а после обучения в школе Chiroprapist (физиотерапия при лечении заболеваний нижних конечностей) в 1946 году стала членом Общества английских массажистов ног (Certified Member of the Society of Chiroprapists). Именно с этого момента на всю оставшуюся жизнь она посвятила себя делу «исцеляющих рук».

Русский богослов Николай Зернов, знавший Геронтиссу, как-то спросил, что привело ее избрать эту науку, а не богословие, с по-

«Поднимаюсь в пять утра и выхожу в шесть, чтобы встретить солнце. Потом пью стакан воды с лимоном и съедаю один банан. Затем принимаюсь за работу. Удивляешься, что могут сделать массаж и простое смазывание вазелином! Очищаю язвы прокаженным...»

мощью которого можно говорить с сердцами людей. Она ответила: «Through the feet to the head» («Посредством ног в сердце»). Только намного позднее – через 20 лет она смогла сказать: «Теперь иду прямо в сердце! Слава Богу!» Вернувшись в Афины в 1947 году, она открыла свою лечебницу на улице Мессалии, которая сразу же завоевала авторитет и любовь сограждан. Геронтисса упивалась работой, так как не только лечила пациентам ноги. Здесь каждый исповедовал ей свою боль, беду, горе, а она давала советы и наставления.

Этот период ярко характеризует история десятилетнего мальчика, впоследствии ставшего известным в Афинах адвокатом. Он приходил к ней в лечебницу для процедур массажа по поводу плоскостопия. Когда она заметила, что ребенок стал ходить лучше, Геронтисса изредка спрашивала его, как он чувствует свои ноги, а тот все время отвечал: «Еще не чувствую их здоровыми». Однажды она сказала ему: «Теперь я больше не могу ничего сделать для тебя». А мальчик рассмеялся: «Знаете, с каких пор я здоров? Со



примера выполнения различных массажных приемов.

Долгое время Геронтисса жила в индийском селении для прокаженных Anand Wan, основанном общественным деятелем Баба Амте, ставшим затем ее близким другом. Она писала одному из друзей: «Поднимаюсь в пять утра и выхожу в шесть, чтобы встретить солнце. Потом пью стакан воды с лимоном и съедаю один банан. Затем принимаюсь за работу. Удивляешься, что могут сделать массаж и простое смазывание вазелином! Очищаю язвы прокаженным...»

Геронтисса исцелила великое множество людей, больных физически и духовно. «Я видела: по на-



уже для исцеления требовалось 6 месяцев, а мои больные излечивались за 15 дней. Тогда я сказала: не буду брать денег – их исцеляет Божественная благодать Христова». Впоследствии, чтобы не оставить без работы других врачей, она решила брать деньги за прием и раздавать их нуждающимся больным.

Ее отличало абсолютное нестяжание. Никогда она не ощущала усталости. Ее силам не было конца. «Кто любит, тот не устает», – говорила она.

Геронтисса Гавриилия была знакома со многими выдающимися личностями прошлого века, как духовными, так и политическими. И где бы и рядом с кем бы она ни была, всюду воплощала своей жизнью евангельские заповеди, прежде всего о любви и служении ближнему.

Однажды произошел случай, о котором она рассказывала так: «Я сделала несколько сеансов массажа на шее Индиры Ганди. Как-то Неру (отец ее) посетил детское отделение в больнице, где я работала. Он вошел в то время, когда я делала массаж, и говорит: «Моя дочь сказала, что у тебя волшебные пальцы. Можешь ли прикоснуться здесь, где у меня болит, чтобы мне самому понять?» Я потрогала его руками, и он, повернувшись, говорит: «Права дочь моя!..» На другой день об этом написали в газетах. И все друзья и подруги стали мне говорить: «Браво! Молодец! Поздравляем!» А я отвечала: «Каждый день я делаю массаж и провожу лечение, и

вы не видели. Теперь же, когда это сказал Неру, увидели?»...»

Геронтисса проповедовала православие не открыто, не словами, а исключительно примером своей жизни и делами. Повсюду, где бы ни была, не всегда зная язык страны, она проповедовала на «пяти языках» любви, понятных всем. Несмотря на то, что Геронтисса действовала среди разных конфессий и религий, она не имела и следа синкретизма (слияния взглядов) ни в духовной жизни, ни в служении. Многих инославных и даже еретиков своей любовью она обратила в православие.

С 1978 по 1989 год Геронтисса жила в Афинах. Ее крохотную квартиру на первом этаже окрестили «Домом ангелов». Здесь она принимала тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации, искал совета и поддержки. В 65 лет Ге-



ронтисса приняла постриг, а в 94 года на острове Лерос – великую схиму. Но даже в этом возрасте она не прекращала лечебной деятельности.

Одна из ее знакомых так вспоминает о целительной силе Геронтиссы Гавриилии: «В ее руках был необыкновенный дар. Часто мы видели своими глазами, как она целительно действует на больных и на нас самих. Одним прикосновением и молитвой немедленно проходила боль, и ты чувствовала в том месте внутреннее тепло. Конечно, она настаивала, что помогла повязка или подушечка, которую она накладывала на больное место. Однако мы понимали, что ее сила – в ней самой.

Однажды я увидела ее руки крас-

ными. «Ничего нет, дитя мое... – Потом, как бы говоря сама с собой, добавила: – Ах, как бы я хотела, чтобы пришел сейчас кто-нибудь больной». Это было от благодати Божией. Не прошло и пяти минут – прозвенел звонок. Поспешно вошла девушка – она принесла какие-то покупки. По ее голосу стало понятно, что у нее что-то с горлом. Узнав, что оно причиняет девушке боль, простым прикосновением Геронтисса сняла ее за минуту! Я не могла поверить своим глазам!

После ухода девушки мы пошли на кухню. Она открыла кран и подставила руки под воду. Геронтисса как-то говорила, что в Индии у нее были такие моменты, когда руки горели огнем. Тогда она опускала их в таз с холодной водой. Думаю, это было одним из даров Святого Духа...»

Света любви не угасит и смерть. 28 марта 1992 года Геронтисса Гавриилия скончалась на земле и родилась на небе. Вспоминая о ней, митрополит Иоанн говорил: «Благословенные пришествия, подобные Геронтиссе Гавриилии, являются богопосланными. Ими Бог ощутимо являет, как Он любит нас, как заботится, как беспокоится о нас. Никогда нас не оставляет, спасает, приводит к зрелости, посылает наставников, спутников, указующих нам путь. И когда понимает, что мы уже не младенцы, берет их от нас... Но мы продолжаем жить в их присутствии».

Мы же можем сказать, что наряду с такими святыми целителями, как Пантелеимон, Косма и Доминан, Агапит Печерский, у массажистов и всех, связанных с «целительными рукодействами», появилась своя святая, заступница и небесная наставница – Геронтисса Гавриилия.

Татьяна СУББОТА



CAVIARE PLUS

Элитный уход для зрелой кожи на основе экстракта черной икры и Argireline® - неинъекционного аналога Ботокса

"CAVIARE PLUS" - новая страница косметологии - результат сочетания уникальной технологии и эксклюзивного состава препаратов, в которые включены самые современные запатентованные комплексы и активные ингредиенты, известные на сегодняшний день: Экстракт Черной Икры, Argireline®, Матригель, Antarcticine® и Флавостерон.

Эта линия создана специально для интенсивной борьбы с признаками старения кожи. В результате комплексного воздействия препаратов активизируются процессы регенерации, нормализуется микроциркуляция, уменьшается выраженность морщин и купероза, восстанавливается целостность эпидермального барьера.

Показания: профилактика старения; кожа зрелая, сухая, пострадавшая от воздействия экстремальных климатических условий; нарушение эпидермального барьера, выраженная сосудистая сетка (купероз), экспресс - лифтинг.



1 Для демакияжа кожи используется **Молочко "Вита-Олиго"**. Оно мягко и деликатно очищает кожу, увлажняет и успокаивает ее. Не содержит ПАВ.
Активные ингредиенты: экстракты ромашки и иван-чая, пантенол, аллантоин, ретинол, токоферол, бисаболол, мочевины

2 Следующий этап процедуры - тонизация **Лосьоном "Вита-Олиго"**, который интенсивно увлажняет и успокаивает кожу, насыщает ее витаминами и тому же нейтрализует действие воды.
Активные ингредиенты: экстракты ромашки и иван-чая, пантенол, аллантоин, мочевины, токоферол, экстракт водорослей, линолевая и линоленовая кислоты

3 Расслабление мышц и уменьшение глубины и выраженности морщин достигается использованием **Геля Аргирелин**, который увлажняет кожу и улучшает проникновение других активных ингредиентов программы.
Активные ингредиенты: каррагенаны, глюкоза, гексапептид-3

4 Массаж - неотъемлемая часть терапии. Для этого используются пластинки **Матригеля с экстрактом Черной Икры** - при их растворении водой образуется массажный гель, который минерализует кожу, вызывает мощную гидратацию тканей, разглаживает заломы и морщины, уменьшает выраженность сосудистой сетки. Сама методика включает элементы точечного, циркуляторного и релаксирующего массажа **4'**.
Активные ингредиенты: экстракт водорослей, сквален, экстракт черной икры

5 Поддерживает релаксирующий эффект программы **Крем "Caviare Plus"**. Он активизирует синтез собственного коллагена, укрепляет защитный барьер кожи, насыщает ее витаминами, фитостеролами, микроэлементами и нутриентами.
Активные ингредиенты: гексапептид-3, Антарктицин® (ферменты бактерий *Pseudoalteromonas*), соевое масло, ретинол, лецитин, гликолипиды, экстракт икры, фосфолипиды, протеины сои, каррагенаны, мочевины

6 **Маска "Вита - Олиго"** обеспечивает выраженное лифтинговое и лимфодренажное действие, значительно уменьшает выраженность сосудистой сетки при куперозе.
Активные ингредиенты: экстракты кигелии, дерева панама, бука лесного

7 Завершающий этап - **Крем для Интенсивного Увлажнения "Вита - Олиго +"** SPF 8 наносится на лицо, шею и декольте при необходимости дополнительной защиты от солнца.
Активные ингредиенты: сквален, масла карите и шореза, бензофенон-3, алоэ вера, глюкоза, глутамин, лизин, аллантоин, молочная кислота, линолевая кислота, токоферол, линолевая кислота, арахидоновая кислота, фосфолипиды, сфинголипиды, гиалуроновая кислота, аскорбиновая кислота, лимонная кислота





Открытые двери

Рассказ о Школе массажа Елены Земсковой

Э

Это в определенном смысле уникальное для российской реальности учебное специализированное заведение. Массаж здесь рассматривается не как меха-

ническое рукодействие, а как некое искусство движения рук и тела.

Мир массажа Елены Земсковой – это сплав пластики и гармонии, где массажист становится не просто исполнителем чьей-то сторонней воли и строго регламентированных правил, а самостоятельной творческой личностью, выражающей свои мысли и чувства посредством неких массажных пассов, напоминающих больше танцевальные па, чем заученные приемы.

С первым моим шагом в это «массажное царство» я проникся ощущением радушного гостеприимства и в какой-то степени домашнего тепла. Улыбающиеся открытые лица, вежливое, без ноты официоза отношение. Казалось, что День открытых дверей событие – по поводу которого я появился на пороге Школы массажа Елены Земсковой, абсолютно ни при чем. Так здесь всегда. И двери открыты каждый день и для каждого.



Антураж этого заведения полностью соответствовал моему первому впечатлению. Не было никаких маленьких узких массажных кабинетов, тяжелых стационарных кушеток. Вместо этого большой зеркальный зал с рядом переносных массажных столов. Уютные раздевалки и душевые. Помещения, оформленные без слащавого восточного колорита, но выдержанные в строгом изысканном стиле. Как оказалось, Школа массажа Елены Земсковой в России представляет авторские массажные методики и техники Энрике Каstellлс Гарсия, создателя и руководителя испанской школы массажа INMASTER, человека, сделавшего массаж искусством...

Это другой язык, другая культура, другая массажная школа...

Сама Елена Земскова так описывает знакомство с Энрике Гарсия:

«Летом 1998 года я приехала в школу мастера массажного искусства Энрике Каstellлс Гарсия. То, что он согласился учить меня сам, было чудом. Две недели прошли как в бреду, обрушившийся на меня объем информации чуть было не привел к мысли навек распрощаться с любимой профессией. Гордыня, тщеславие – все испарилось, осталась только робкая надежда, что взгляд учителя не будет столь суровым. Начались бесконечная череда массажных приемов и философия массажа, раскрывающаяся день за днем и погружающая тебя во все большую пучину отчаяния

Как хотелось быть первой в России, самой лучшей, единственной! Горек

хлеб познания, особенно самого себя. И если до поездки в школу INMASTER я думала, что после своего возвращения сразу можно будет преподавать авторские методики Энрике, в Испании даже сама мысль об этом казалась кощунственной.

Ужаснувшись собственной бездне глупости и тщеславия, я несколько лет не могла даже подумать об учительстве. Но вот прошло 5 лет. Это время ушло на то, чтобы разработать методику преподавания массажа, которая позволила бы донести до ученика мысль мастера, помогла бы в кратчайшие сроки освоить основные массажные техники школы INMASTER и успешно воплотить их в работе косметолога или массажиста. На мой взгляд, все удалось, за что благодарю всех наших учеников, которые позволили себя учить». Один на один, учитель и ученик...



под звуки чарующей восточной мелодии – нет! – не работали, а в буквальном смысле танцевали четыре грации массажного искусства.

годы. Путь мастерства никогда не бывает простым – достичь вершины может каждый, необходимо лишь запастись терпением и, не останавливаясь,

Как говорится, «ищущий да обрящет». Я искал и, как ни странно, нашел достаточно быстро. На проспекте Мира, в двух шагах от станции метро «Алексеевская», есть ступенчатое крыльцо в торце десятиэтажного кирпичного здания и маленькая стальная дверь. А за ней...



Как в калейдоскопе сменяли друг друга техники хиромассажа, структурного массажа, гимолимфодренажа, соматоэмоционального и нейроседативного массажа. В каждой свое отличие, свои правила выполнения, свои особенности.

И тем не менее массаж в исполнении Елены Земсковой казался настолько русским, настолько соответствующим отечественной массажной традиции, что даже не верилось в его испанские корни. Вот что значит вложить душу в любимое дело!

Выходя под вечер из школы, я понимал, что на изучение авторских методик Энрике Кастеллс Гарсия могут уйти



двигаться к намеченной цели. А учиться в Школе массажа Елены Земсковой есть чему.

Что ждет каждого на этом тернистом пути освоения массажного искусства? Что ждет за дверями школы? Первые уроки, первые ошибки и первые успехи...

Владимир МИХАЙЛОВ

Несколько часов презентации массажных техник и методик в исполнении самой Елены и ее помощниц пронеслись незаметно. Однако я не почувствовал ни малейшей усталости, наблюдая за их «массажным танцем». Не зря говорят: «Правильный массаж всегда красивый».

Более полусотни человек заворожено наблюдали за чередованием приемов испанского, тайского, индийского, японского массажа. В едином ритме на четырех массажных кушетках

ШКОЛА МАССАЖА ЕЛЕНЫ ЗЕМСКОВОЙ

Всемирно известные техники института Inmaster
Барселона

*Хиромассаж
Гемолимфодренаж
Нейроседативный массаж
Тандем-массаж*

*Шиаци
Тайский массаж
Аюрведический массаж
Йога в танце*

Москва, проспект Мира, 89
Тел.: 602-4595, 602-4596
www.inmaster.ru



Тайский массаж: *между Востоком и Западом*

Экскурсия

Сегодня в моде этнические темы, национальный колорит и в особенности восточная экзотика. Неугасающий интерес к тайскому массажу – лишь подтверждение общей тенденции.

Таиланд называют страной массажных салонов, которые там буквально на каждом шагу. Непростительно, посетив эту страну, не почувствовать себя заново рожденным благодаря искусству тайских массажисток, которые предлагают свои услуги и в специализированном салоне, и на пляже, и даже в номере гостиницы.

На самом деле массаж в Таиланде разный.

Прогуливаясь по улицам Бангкока, надо знать, что под выве-

сками, гласящими «Body massage», «Tora course», «Special oil massage», обычно скрываются... бордели. В «Body massage» клиенту гарантируют полный набор удовольствий, вплоть до самых изощренных. Массаж в пене обнаженным телом девушки – лишь самое невинное из них.

Увы, но «массажная» проституция – наследие XX века, заменившая ранее чрезвычайно распространенную в Европе «банную» разновидность. Начало широкой коммерциализации сферы сексуальных услуг положила война во Вьетнаме.

Таиланду суждено было стать местом активного отдыха американских солдат: час лета от Сайгона, море – в двух часах езды от столицы. В отличие от ох-



ваченных гражданской войной Лаоса и Камбоджи Таиланд – совершенно мирная страна. Плюс к тому дружественный США режим и никаких идеологических строгостей: ни коммунистических, как в Китае, ни исламских, как в Малайзии.

В тайландском обществе сложилась целая прослойка, существующая исключительно за счет сексуального обслуживания иностранцев под прикрытием массажных салонов. Туризм в Таиланде продолжает развиваться бурно, и число клиентов, несмотря на изредка происходящие в Юго-Восточной Азии природные катаклизмы, не убывает.

Только в последние годы власти страны начали масштабную акцию по изменению негативного имиджа Таиланда как центра мировой индустрии сексуальных развлечений.

Однако при чем здесь массаж? Настоящее знакомство с традиционным тайским массажем

целебной силы трав и минералов и различных техник воздействия на организм человека), который был современником Гутамы Будды, личным лекарем одного из индийских царей.

В Таиланд массаж пришел вместе с буддизмом примерно во II или III в. до н. э. и широко распространился среди монахов. В то время буддистские храмы были не только центрами религии, но и местом, где изучали медицину, поэтому древними врачами в Таиланде чаще всего становились монахи – действующие или бывшие.

Именно по этой причине тайский массаж зачастую сравнивают с упражнениями хатха-йоги, свойственными южной буддийской традиции, только выполняемыми не активно (самостоятельно), а пассивно (при посторонней помощи).

Определенное влияние на становление тайского массажа оказала пришедшая из Китая религиозно-философская си-

Четупон (в обиходе – Уат По) в Бангкоке, на стенах которого собранные фрагменты текстов и рисунков были высечены в виде изображений. Всего их 60, на 30 изображен человек спереди, на 30 – сзади. Помимо самих массажных приемов на этих рисунках обозначены различные энергетические линии и распо-



ложенные на них лечебные точки и зоны.

Тем не менее тайская медицина, как и китайская, была мало связана с анатомией: Сиам долго

«В Сиаме, когда кто-нибудь заболевает, то начинает лечение с того, что все его тело мнет и давит специально сведущий в том человек, который садится верхом на больного и сдавливает его между ногами»

Симон да Ля Любер, французский посол при тайландском королевском дворе, 1690 г.

ждет вас в заведениях с вывеской «Physical massage» – салонах оздоровительного и вполне благопристойного массажа. Именно здесь вы сможете понять и ощутить «на собственной шкуре», что же такое тайский массаж, в чем его особенности и оригинальность техники.

История

Традиционный тайский массаж, или «древний массаж» (название, звучащее на языке пали как «nuad thai» или «nuad boran»), существует уже около 2,5 тысячи лет. Корнями эта практика восходит к доктору (по одним данным – тайцу, по другим – индусу) Jivaka Kumar Bhaccha (отцу индийской и тайландской медицины, величайшему знатоку

стема даосизма с понятиями основных энергетических меридианов и акупунктурных точек. Посредством массажа они раскрываются, и через них происходит вливание жизненной энергии «прана». Считается, что именно из-за закупорки энергетических точек и болеет человек.

Единственное дошедшее до нашего времени достоверное упоминание о массаже имеется в медицинском трактате XVII века, записанном на пальмовых листьях на языке пали с использованием кхмерского письма. К сожалению, сохранились лишь отдельные его фрагменты. Чтобы окончательно не утратить древние знания, в 1832 году король Рама III построил храм Фра

не знал хирургии, так как в прошлом вскрывать тело человека было запрещено, вследствие чего оно рассматривалось как



«черный ящик» – система, имеющая известный вход и выход, но с неизвестными процессами преобразования между ними.



Вплоть до середины XX века тайский массаж был неотделимой частью религиозной практики Таиланда.

Обучение

С самого момента основания храма Уат По Бангкок стал историческим центром «королевской» традиции тайского массажа, позже получившей название «южной школы» и сохраняемой преимущественно монахами-буддистами. Эта традиция формировалась при королевском дворе и в высших кругах знати под прямым влиянием тех знаний и взглядов, которые пришли из внешнего мира: Индии, Китая, мусульманских стран Ближнего Востока и в какой-то степени из Европы.

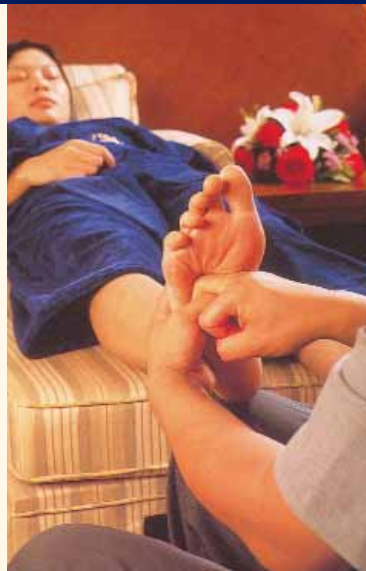
Тайцами массаж воспринимается как религиозный ритуал, и именно поэтому бытует мнение, что европейцам невозможно в полной мере освоить все его секреты и таинства без принятия буддизма.

Следует отметить, что по сути тайский массаж и нельзя рассматривать только как лечебно-профилактическую процедуру. Как и другие виды восточного массажа, он работает в первую очередь не с физическим, а с «энергетическим» телом человека. Это духовная практика, тесно связанная с буддистским учением, в связи с чем массаж понимается как «мета», означающая в южном буддизме добровольное принесение добра в мир.

Тайцами массаж воспринимается как религиозный ритуал, и именно поэтому бытует мнение, что европейцам невозможно в полной мере освоить все его секреты и таинства без принятия буддизма.

Тайский массаж – искусство, требующее для своего выполнения состояния медитации, то есть размышления и созерцания. Он всегда начинается с молитвы-медитации, помогающей массажисту полностью сконцентрироваться на работе, которую он выполняет.

Как раньше, так и теперь настоящие мастера тайского масса-



жа – глубоко религиозные люди, отдающие почти все свое свободное время медитации. Они тонко чувствуют индивидуальные особенности энергетического и психического состояния каждого человека. Особенно в этом преуспевают женщины. Раскрывая и наполняя пациентов «энергией космоса», мастер теряет за сеанс очень много собственных сил, поэтому должен быть необычайно крепким и выносливым.

«Деревенская» традиция, оформившаяся в «северную школу», базируется сегодня в городе Чанг Май. Здесь расположен специализированный институт по изучению традиционных медицинских знаний, в котором работают врачи, обучаются студенты и ведутся научные исследования. Основная черта «северной школы» – ее стремление объединить те знания, которые по крупицам собраны в селениях у местных лекарей, с научной – «королевской» традицией тайского массажа.

Фактически же существует значительно больше школ традиционного тайского массажа. Их статус варьирует от крупных столичных учреждений по типу университетов, имеющих финансовую поддержку от правительства, до совсем небольших – «семейных» школ в деревнях и селениях. Тем не менее возглавляют их также признанные авторитеты тайского массажа – такие, как Аджан Синторн, Лек Мама Чайя, Чаятха Прияситха, Сампит Питосинга, и др. Можно сказать, что базовых на-



правлений все-таки два: «северная» и «южная» школы массажа. Основное отличие между ними – в направлении массажных движений по линиям энергетических меридианов. Так, на юге Таиланда массаж этих линий практически всегда начинается от пупка, продолжаясь далее к периферийным областям тела. На севере же страны сеанс

«Южная школа» практикует более интенсивную технику воздействия. При этом давление пальцами, производимое перпендикулярно поверхности кожи, заканчивается энергичным массажем соответствующего данной области тела энергетического меридиана. Однако усиленное воздействие на эти линии скорее оправданно при це-

ленаправленной работе с каким-либо из меридианов при проведении терапевтической процедуры, чем в процессе оздоровительного или эстетического сеанса массажа. Так, в самом Таиланде нередко и массажист, и его пациент согласны, что «чем больнее, тем лучше». А вот в западных странах традиции иные, соответственно и иное восприятие болевых ощущений при массаже.

Сегодня популярность тайского массажа в странах Запада чрезвычайно высока, и с полным правом можно сказать, что известен он уже практически во всем мире. Так, один из ведущих специалистов массажного центра в Чанг Май – немец Харольд Бруст, принявший буддийское имя Асокананда. Наиболее значимые работы по тайскому массажу написаны западноевропейскими и североамериканскими специалистами (Gold R. M., 1998; Mercati M., 1998; Corsi E., 2002; Salguero P. C., 2003; и др.), а в ряде стран созданы специальные школы и центры по обучению тайскому массажу (в Англии – центр «Bodyharmonics», в Италии – «The European Academy of Thai massage», в США – «The International Thai Therapists Association», а в России – компания «7красок», «Международная SPA-школа»).

«Южная школа» практикует более интенсивную технику воздействия. При этом давление пальцами, производимое перпендикулярно поверхности кожи, заканчивается энергичным массажем соответствующего данной области тела энергетического меридиана.

массажа проводится в неизменном порядке – начинается с ног и заканчивается шеей, головой и лицом.

Еще одно отличие – техника давления. Для «северной школы» характерно начало массажа точек и линий меридианов с мягкого, несильного давления подушечками больших пальцев. Его сила постепенно возрастает до максимума, а затем плавно убывает. Сеанс заканчивается легкими согревающими и расслабляющими мышцы движениями.



К сожалению, до 2003 года настоящий тайский массаж на постсоветском пространстве был доступен немногим знатокам, которые периодически посещали Таиланд с одной-единственной целью – ощутить на себе его волшебное действие. Первой ласточкой, рискнувшей популяризовать традиционный тайский массаж в России, стала компания «7 красок», официально пригласившая на работу дипломированных мастеров «нуад-массажа» из Таиланда. «7 красок» ввели в обращение

новый термин – кабинеты восточной релаксации. Были разработаны протоколы процедур, адаптированные под европейцев (не каждый клиент способен выделить из плотного дневного графика 3 часа на сеанс «королевского массажа»).

Сегодня, тайский массаж – популярное оздоровительное направление SPA- и фитнес-индустрии России. Кабинеты восточной релаксации «7 красок» открыты в лучших фитнес-центрах и салонах красоты столицы, стартовали региональные проекты в Сочи, Самаре, Красноярске, Ноябрьске, где работают тайцы, делающие настоящий тайский массаж на профессиональном уровне.

По словам управляющего компанией «7 красок» Виктории Геневской, одно из главных ее достижений – постепенное вытеснение термина «тай-массаж» как обозначение услуг сомнительного содержания в рубриках

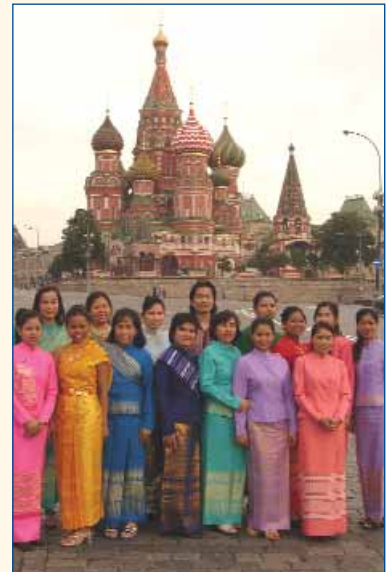
«Досуг» желтой прессы и создание отношения к тайскому массажу как к серьезному методу наравне с другими традиционными национальными системами массажного воздействия.

Особенности техники и методики тайского массажа

Так что же такое тайский массаж?

Это часть традиционных религиозных, философских и медицинских учений Таиланда. Выполняется он всегда через одежду, для чего используют специальные хлопчатобумажные рубашки и штаны, так что обнаженными остаются только стопы, кисти и лицо.

Традиционно в Таиланде массаж делают на шерстяном или хлопковом матрасе, плотно прилегающем к деревянному основанию. Располагается конструкция на полу и называется татами.



Самое важное – правильно расположить тело на поверхности. В основном используются 6 различных позций, в которых массируемый будет принимать процедуру:

- лежа на спине, голова на плоской подушке, а одна из ног отведена в сторону и согнута
- лежа на боку, нога, на которой лежит массируемый, должна быть выпрямлена, а другая согнута, голова на подушке
- лежа на животе
- лежа на спине, без подушки и с выпрямленными ногами
- сидя на полу со скрещенными ногами
- лежа на спине, опираясь головой на подушку, находящуюся на скрещенных ногах сидящего массажиста

При выполнении оригинальных технических массажных приемов большинство мастеров тайского массажа в качестве дополнительной опоры для массажиста предпочитают использовать прикрепленную к потолку веревку. Особенно это важно при применении техники массажа стопами.

Основные массажные приемы тайского массажа: **разминание**, выполняемое в форме надавливания (подушечками пальцев, ладонной поверхностью кистей, кулаками, предплечьями и другими частями тела, в том числе стопами), и **вибрация** – как непрерывная, так и прерывистая (ударная). Все остальные приемы – преимущественно пассивные движения, направленные на растяжение мышечных групп и мобилизацию суставов.

“7 КРАСОК-профи”



- **СОЗДАНИЕ КАБИНЕТОВ ВОСТОЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ** от «7 КРАСОК» в Вашем SPA-центре / фитнесе / салоне красоты / отеле / медицинском центре

- **оптовые ПОСТАВКИ СЛИМ-КРЕМА «GOLD SHAPE»**
- тайского травяного крема для похудения **мирового рекордсмена** в коррекции фигуры, сертифицированного в России (для профессионального применения и домашнего ухода)

Мы открыли более 25 кабинетов восточной релаксации с настоящими тайскими Мастерами массажа в Москве, Подмосковье, Самаре, Сочи, Красноярске, Ноябрьске. Лидеры SPA-индустрии России уже с нами. Присоединяйтесь!



многоканальный телефон

105-51-77

thaispa@7krasok.ru
www.7KRASOK.ru

лицензия №99-01-001598

Таким образом, уникальность системы тайского массажа состоит в продуманном сочетании и комбинировании массажных приемов и пассивных движений, нацеленных исключительно на мышечную систему организма. Для подготовки мышц к предстоящему массажному воздействию зачастую предварительно используют тепловые компрессы из лекарственных трав. Особенно это значимо для массажа в условиях средней полосы России, где климат не столь жаркий, как в южных странах. По времени продолжительность полного массажа тела в тайской традиции – более 2 часов. Его периодичность – 2 раза в неделю (не чаще!).

В Таиланде тайский массаж порой называют «танцем вокруг тела». Наблюдая за работой опытного массажиста, кажется, что он исполняет некий своеобразный танец. Хотя зрелищность – вовсе не суть тайского массажа, отличная координация движений и гармоничное объединение механической техники и одухотворенного искусства непроизвольно наполняют его эстетическим хореографическим смыслом.

Сегодня развитие тайского массажа тесно связано с западной традицией. Без научного обоснования его приемов, разработки строгих показаний и противопоказаний этого метода, методологического оформления самой массажной процедуры уже немыслимо дальнейшее совершенствование столь древней традиции, доказавшей свою жизнеспособность многие столетия. А тайский массаж, как ни одна другая система восточных массажных техник, открыта для контактов, общения и сотрудничества.

■ В 2003 году Международная школа SPA («SPASCHOOL Int.»), располагающаяся в Москве, обучила своих специалистов тайскому массажу в монастыре Уат По и продолжает набирать группы для прохождения курса тайского массажа в Таиланде и России. В августе этого года «SPASCHOOL Int.» был проведен 9-й набор для обучения тайскому традиционному массажу на кафедре эстетической медицины РУДН.



Правда, в России и Таиланде разные требования к сертификации массажистов. Россияне получают бангкокский сертификат на базе среднего медицинского или высшего физкультурного образования, а в Таиланде не требуется ни того, ни другого. Хотя тайцы и проходят жесткий конкурсный отбор, медицинскую комиссию и проверку квалификации в департаменте труда Таиланда, проблемы легализации и сертификации за-

рубежных специалистов, а также унификации методик эстетической медицины, в том числе имеющих восточный колорит, на отечественной почве пока еще далеки от окончательного решения.

По большому счету нет принципиальной разницы в работе мужчины или женщины массажиста. Строгое соблюдение технических условий и методики проведения тайского массажа полностью нивелирует возможные огрехи и недочеты, позволяя добиться максимально возможного результата воздействия. К тому же лучшим специалистом по массажу 2004 года по решению Министерства общественного здоровья Таиланда выбран именно мужчина.

Андрей СЫРЧЕНКО,
преподаватель кафедры
эстетической медицины
ФПКМР РУДН,
президент «SPASCHOOL Int.»

СПА МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА



SCHOOL SPA INTERNATIONAL

Подготовка и повышение квалификации специалистов по направлениям:

СПА-МАССАЖ
-лечебно-профилактическое
-эстетическая коррекция (в т.ч. антицеллюлитный, фитнес-массаж и др.)
-коррекция психоэмоционального фона (в т.ч. русский спа-массаж, экспресс-антистресс и др.)

БАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ (тепло и вода в SPA)
- ОФУРО, ХАММАМ, САУНА, БАНЯ

МАССАЖИСТ НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЫ
ТАЙСКИЙ ТРАДИЦИОННЫЙ МАССАЖ Wat Po
ТАЙСКИЙ МАССАЖ СТОП
ТРАВЯНОЙ ТАЙСКИЙ МАССАЖ
ЯПОНСКИЙ МАССАЖ АММА
АЮРВЕДА SPA МАССАЖ

СПА ТЕХНОЛОГ / главный специалист

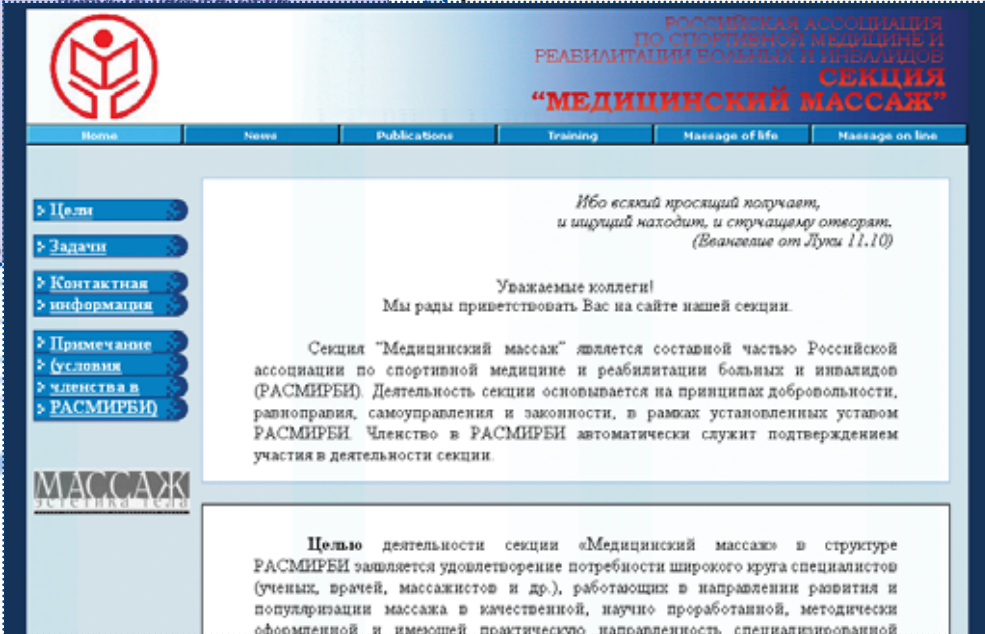
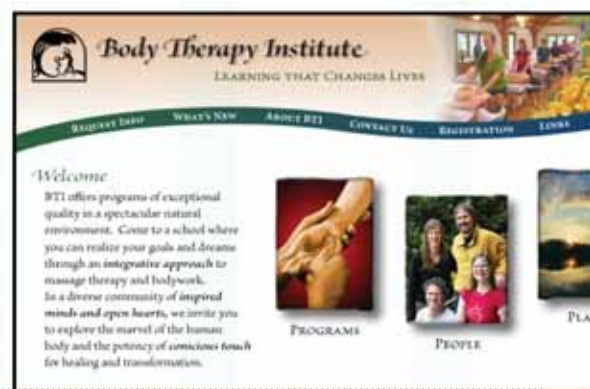
СПА-МЕНЕДЖМЕНТ
- индивидуальные консультации для директоров

ФРАНЧАЙЗИНГ
модель "THAIAREA" (тайский кабинет)
модель "SPAasia" (Таиланд, Япония, Турция, Россия)
модель "Славянское СПА"
модель "Ayurvedic SPA studio"



www.spaschool.ru
☎ 109-87-05, 980-99-18 e-mail: info@spaschool.ru

Медицинский массаж в Интернете



Принято считать, что темы медицинского Интернета чрезвычайно актуальны, востребованы и практически безграничны. Однако с этим утверждением, особенно с его второй частью, нельзя согласиться. Яркий пример тому – информационный вакуум по тематике, связанной с медицинским массажем. И речь здесь не о прелестях и пользе массажа как такового – данной информации в Интернете хоть завались. Найти описание научно обоснованной, проверенной клиническим опытом и экспериментальными исследованиями, а не выведенной эмпирическим путем и измышлениями автора, частной методики массажа, рекомендуемой при

конкретном заболевании, крайне непросто, а подчас практически невозможно, так как ее там просто нет. Перейдем к краткому обзору web-сайтов, посвященных вопросам медицинского массажа. В старой («организационной») зоне зарезервированы IP-адреса, связанные по тематике с массажем: www.message.com, www.message.org. Рассматривать их в отдельности не имеет смысла, так как все они представляют интересы AMTA – American Massage Therapy Association, как и www.amtamassage.com. Однако www.message.edu относится к Connecticut Center for Massage Therapy, а www.message.net – к Body Therapy Institute.

Другие сайты, территориально находящиеся также в Соединенных Штатах Америки:

www.imagroup.com, www.internationalmassage.com (принадлежащий International Massage Association), www.abmp.com, www.messageandbodywork.com, www.massagetherapy.com, www.bodysensemagazine.com – Associated Bodywork & Massage Professionals, www.americanmedicalmassage.com – American Medical Massage Association, www.ncbtmb.com – National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork, www.massagetherapy.bc.ca – Massage Therapists Association of British Columbia, www.mmpa.us – Medical Massage Practitioners of America, www.massagetherapy.com – www.naturalhealers.com – каталог институтов и школ массажа...

Несмотря на хороший качественный дизайн, все они содержат, мягко говоря, чрезвычайно скудную научную информацию по массажу, так же как полные электронные версии статей, публикуемых в журналах «Massage Therapy Journal» (www.amta-massage.org/journal), «Massage Today» (<http://www.massagetoday.com>), «Body Sense Magazine» (www.bodysensemagazine.com), «Massage&Bodywork Magazine» (<http://www.messageandbodywork.com>) и «Massage Magazine» (www.massagemag.com). Все это реклама, реклама и еще раз реклама, и лишь изредка несколько иллюстрированных приемов той или иной массажной техники.

Следуем дальше. Домены географической зоны существуют только в 2 буквенных обозначениях:

www.message.ca, а также и www.cmta.ca – Canadian Massage Therapist Alliance, www.amtwp.org – Association of Massage Therapists and Wholistic Practitioners (Canada), www.amta.asn.au – Association of Massage Therapists Australia, www.message.se – Massage & Kroppsterapi Stockholm (Sweden), www.message.nl (Netherlands), www.message.nu (New Zealand), www.message.at (Austria), www.massageweb.ch и www.medmassage.ch (Switzerland), www.message.ee (Эстония).

Остальные или открыты, или содержат информацию, не связанную непосредственно с медицинским массажем. Вот и весь набор иностранных информационных массажных сайтов, включающих сведения рекламного либо общепопулярного характера.

Теперь перейдем к IP-адресам в доменах второго и третьего уровня в зоне «ru», которые условно можно разделить на 2 группы – административные или рекламные сайты и информационные вертикальные порталы.

■ Первые делятся на страницы

официальных (государственных) **учреждений:**

www.rumed.ru Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ
www.mimc.ru Московского учебно-методического центра по среднему медицинскому образованию
www.nursing.edu.ru Санкт-петербургского государственного училища повышения квалификации работников со средним медицинским и фармацевтическим образованием

и коммерческих (негосударственных) **учреждений**, предоставляющих услуги массажистов:

www.manuolog.ru (Институт восстановительной медицины) www.manualmed.ru (Академия мануалогии) www.message-club.ru (Клуб восточного массажа)



производители и реализаторы оборудования для массажа:

www.mediumplus.ru (ЗАО «Медиум Плюс»)

www.beka.ru (ЗАО СП Бека Хоспитек)

www.sportmedimport.com (группа компаний «Спорт-МедИмпорт»)

домашние странички отдельных массажистов:

www.massazhist.ru, www.message.nnov.ru

Практически все они содержат информацию исключительно рекламного характера. Ни о какой науке нет ни слова, и требовать от них чего-то более не следует – они добросовестно выполняют свои задачи.

■ Информационные порталы www.message.ru, а также www.rusmedserv.com/message, изначально очень интересно задуманные, рассказывают о массаже в крайне популярной и чрезвычайно доступной форме. Публикуемые ими методики массажа, как правило, взяты из аналогичных изданий, написанных не врачами, а в лучшем случае педагогами. Соответственно проблемы медицинской науки, в данном случае – медицинского массажа, обойдены стороной. Сайты ориентированы, как ни странно, на пациентов, а не на профессиональных массажистов. В качестве информационных вертикальных порталов, к сожалению, они не выполняют своего непосредственного назначения.

В каталогах медицинских ресурсов – www.medlinks.ru, www.rusmedserv.com, www.rus-science.newmail.ru изредка встречаются публикации о разработках частных методик массажа, о проведенных исследованиях по вопросам обоснования массажного воздействия при лечении отдельных нозологических единиц, однако это «капля в море» – 1–2 статьи в год, опубликованные чаще в форме кратких конспективных тезисов.

Возникает резонный вопрос: может, в серьезной научной информации нет необходимости и достаточно того, что уже есть в Интернете?..

По результатам исследований, проведенных еще в 2000 году в 6 крупных городах России, предоставленных компанией «Комкон» (www.comcon-2.com), доступ к Интернету имели от 5 до 8% врачей. По данным Синицына В. Е., Морозова С. П. (2003 г.), среди студентов и молодых врачей Москвы и Санкт-Петербур-



бурга число а к т и в н о

пользующихся Интернетом – не менее 30–40%. Соответственно число медицинских работников, применяющих в своей повседневной практике массажные манипуляции как наиболее доступный и действенный способ терапевтического воздействия и одновременно пользующихся услугами Интернета, по-видимому, с каждым годом также должно неуклонно расти.

В последнее время (5–7 лет) отмечается повышенный интерес среди специализированной аудитории массажистов к научно обоснованной информации по технике и методологии массажа ввиду создавшейся высокой конкуренции в профессиональной среде. Примеры? Заваленные околосаунальной литературой полки книжных магазинов, переиздания тысячными тиражами выпущенных 20–30 лет назад книг по технике массажа одних и тех же авторов. А что говорить о ежемесячно плодящихся по всему миру домашних страницах индивидуальных массажистов и медицинских центров, включающих услуги медицинского массажа!

На сегодняшний день профессиональных массажистов только в одной Москве более тысячи, а прошедших обучение на специализированных курсах и практикующих массаж от случая к случаю по самым приблизительным подсчетам давно перевалило за 10 тысяч.

Налицо ситуация, когда есть спрос, но нет предложения. Так в чем же дело?

Причина столь плачевного положения дел, как ни странно, одна, и относится она не к проблемам Ин-

тернета. Ключевой фактор, значительно тормозящий процесс развития специальности «медицинский массаж», – сложившееся в широких кругах, в том числе и медицинской общественности, превратное представление о массаже как прерогативе исключительно средних медицинских работников, а врач вытеснен за рамки специальности.

Именно поэтому научных разработок по массажу, его использованию при лечении различных заболеваний и коррекции патологических состояний с каждым годом становится все меньше и меньше. В реальной жизни, вне Интернета, периодически появляются научные публикации по проблематике, связанные с массажем, но за исключением таких журналов, как «ЛФК и массаж», «Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК», и ряда других изданий это все популярные статьи с «уклончивыми размышлениями на тему о ...».

С прискорбием нужно добавить, что массажисты – медицинские работники со средним специальным образованием, те, кто непосредственно занимается массажем, в большинстве своем имеют об Интернете поверхностное представление и в погоне «за материальными благами» специальную литературу читают редко.

Еще более вопиющий факт – бытующее в широких слоях населения (даже во врачебной среде!) представление о массаже как средстве исключительно гедонистического назначения (для удовольствия).

Выразительный пример этого – случай, произошедший с одной из моих знакомых, живущей сейчас в Канаде. После рождения ребенка, когда ему исполнилось 3 месяца, она пришла на очередной прием к канадскому педиатру и спросила как само собой разумеющееся о том, когда можно начинать делать массаж ее чаду. После этих слов врач разразился гомерическим хохотом. По его представлениям в педиатрической практике массаж – нонсенс! Удивленную такой реакцией врача русскую женщину поняла присутствовавшая на приеме медицинская сестра, и то только по той причине, что была эмигранткой из постсоциалистической Польши. Вот вам и «прогрессивный цивилизованный Запад»!

Попытка внести научную струю в информационную среду Интернета – сайт секции «Медицинский массаж» Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов www.medmassage.ru. Цель деятельности этой организации – удовлетворение потребности широкого круга специалистов (ученых, врачей, массажистов и др.), работающих в направлении развития и популяризации массажа, в качественной, научно проработанной, методически оформленной и имеющей практическую направленность специализированной информации. К сожалению, сайт рассчитан исключительно на русскоговорящую аудиторию, редко обновляется и не содержит иллюстративный материал к публикуемым статьям.

Итак, можно заключить, что тема массажа на просторах Интернета еще далеко не исчерпана и находится в стадии своего становления. Единственное, на что хотелось бы надеяться, что информация, размещаемая на специализированных сайтах, посвященных массажной проблематике, будет более серьезной и продуманной. Ведь околосаунальных публикаций («как это хорошо и т. п.») уже достаточно.

ТЕХНОЛОГИИ АППАРАТНОГО МАССАЖА ДЛЯ

- Отделений физиотерапии и реабилитации
- Салонов СПА
- Центров косметологии



Cellutec, Франция - универсальная массажная система, позволяющая реализовать различные массажные техники, в том числе техники термомассажа

Сочетание вертикального и параллельного векторов усилий. Применение Cellutec: физиотерапия, хиропрактика, спортивная медицина и реабилитация.

Широкий спектр массажных насадок позволяет успешно применять Cellutec в эстетической медицине для лечения целлюлита, формирования контуров тела, лимфодренажа, повышения тонуса мышц и кожи.



Press Slim 10 Body Beauty Clinic, Италия - современный аппарат прессотерапии

Регулировка давления по секциям и эффект "волны".

10 программ:

6 для ног, 3 для тела и 1 для рук

Бандажи на все тело (10 секторов).

Индивидуальные карточки памяти.

Стойка в стиле Авангард.



MEDY JET®, Германия -

бесконтактная гидромассажная установка

Позволяет проводить различные виды массажа без контакта пациента с водой. Две независимые контролируемые компьютером струи осуществляют массаж тела через эластичное покрытие.

Широкий спектр программ.

Массаж всего тела или отдельных частей.

На сенсорном экране можно выбрать интенсивность, длительность и тип массажа.

Стандартные программы и индивидуальные установки. Карта памяти.

Варианты массажа:

- Дугообразный, круговой, точечный массаж
- Массаж параллельными движениями
- С постоянным или пульсирующим давлением
- левой/правой стороны тела



Ergowave™ Chattanooga, США -

стол для автоматического роликового массажа спины

Независимое трехсегментное расположение роликов позволяет изолированно воздействовать на каждый отдел позвоночника.

Массажные ролики регулируются по высоте с помощью специального пневматического механизма.

Движение роликов вдоль позвоночника создает ощущение мягкой "волны".

Эргономичный дизайн.



СПА-капсула Harmony Mediq, NeoQi

Подводный гидромассаж (насос 1,9 кВт)

Подводный аэромассаж

Подводный гидроаэромассаж

Ручной подводный массаж со шлангом

Вибромассажный стол

Обертывания (талассотерапия, солевые, парафанго, грязевые)

Душ Виши - 4 форсунки, 4 программы

Ручной душ

Паровая и ИК сауна

Подсветка, подогрев воды

Объем ванны 240л.

Stormoff®

health care design

127422, Россия, Москва
ул. Тимирязевская, д.1
т/ф.: (095)780 0798
956 3991, 956 0557

www.hcd.ru www.stormoff.com

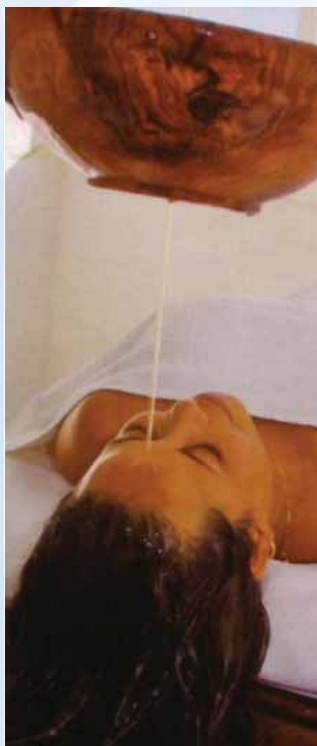


Аюрведа сегодня

В настоящее время «наука о жизни» (от санскритских слов «ауиг» – «жизнь», «veda» – «знание», «наука») – это одно из популярных направлений эстетического сектора SPA-бизнеса.

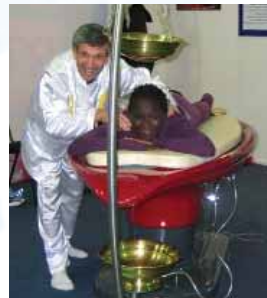
В Аюрведе используется большое разнообразие методик и техник, соединяющих различные виды массажа, двигательной терапии, специального питания, йоги, медитации, ароматерапии и фитомедицины. Аюрведические методики можно применять для косметических и эстетических целей, омоложения и оздоровления человека, очищения организма, коррекции фигуры, при целлюлите, и для профилактики и лечения различных заболеваний.

На сегодняшний день предоставлена возможность осуществлять классические аюрведические процедуры, а также различные виды массажа, мануальной терапии, гидро- и термотерапии и ряд других SPA-процедур в специально оборудованном помещении – кабинете этнического SPA на комплексной установке «Aqua Veda» (от латинских слов «aqua» – «вода», «veda» – «знание», «наука»). Это многофункциональный гидротерапевтический стол, разработанный технической группой компании «Thermarium Bäderbau GmbH» (Австрия) совместно со специалистами из Индии.



Электрическая установка с регулировкой высоты от 54 см до 83 см «Aqua Veda» имеет подогрев поверхности от 30 до 60°C, что позволяет проводить тепловые процедуры. Стол оснащен специальной дренажной системой для вывода с его поверхности использованного масла, воды и мыльной пены. Помимо этого в его устройстве есть два вида душа: в виде ручного и душа Виши – с подачей холодной или горячей воды и жидкого мыла. Другая часть установки представляет собой специальную переносную стойку с двумя медными ин-

«Потребовалось наступление научной эпохи, чтобы мир смог полностью оценить значимость Аюр-



веды как целостной, совершенной системы здравоохранения. Сегодня Аюрведа призвана создавать и поддерживать совершенное здоровье индивидуума, страны и мира в целом»

Махариши Махеш Йоги



дийскими чашами для масел, применяемую для процедуры Shirodhara.

Именно сегодня благодаря использованию установки «Aqua Veda», предлагаемой компанией «Thermarium Bäderbau GmbH», древнее индийское искусство стало полноправной частью передовых технологий индустрии красоты.



Русское бюро THERMARIUM Bäderbau GmbH (Austria)
119334, Россия, Москва, ул. Косыгина, 15, офис 623
Тел: +7 (095) 939-87-74, 540-56-43, 782-57-47
Internet: www.thermarium.com
E-mail: spa_inna@vitta-ag.ru



Эстетика от «OAKWORKS Inc.»

Балет... Совершенная пластика тела... Плавные грациозные движения... Фейерверк танцевальных «па», выражающих эмоциональный порыв человеческого духа. Вы когда-нибудь «слышали» балет? Нет, не на всемирно известной сцене Большого театра, а на подмостках провинциального клуба, дома культуры?.. Треск досок. Глухие удары, раздающиеся в тишине зала. Истошный скрип половиц. И нет разницы, кто перед вами: прима столичного театра или делающая только первые шаги в танцевальной карьере балерина. И уже нет балета – искусства эстетствующих интеллектуалов, а есть пародия, способная вызвать насмешки, свист и улюлюканье зрителей.

Массаж чем-то схож с балетом. Взгляните на работу массажиста. Движения его тела – повороты, вращения, наклоны строго выверены и следуют за руками, которые не сопротивляются, а подчиняются формам другого тела. А сами по себе массажные приемы, перефразируя известное выражение Доллинжера, сравнимы разве что с нотами, которые подолгу не звучат в одиночку, а переходят одна в другую, сливаясь в аккорды и складываясь в определенную мелодию, рождают музыку прикосновений, бодрящую, как марш, или усыпляющую, как колыбельная. Принимать массаж – это тоже своего рода искусство, ведущее

к максимальной пользе и наслаждению. Производя целую гамму незабываемых, не сравнимых ни с чем ощущений блаженства в душе тех, кто хоть раз испытал на себе благотворное действие массажа, эта волшебная процедура доставляет истинное удовольствие, которое хочется повторять снова и снова. Конечно, массажные манипуляции можно выполнять в любых условиях – и в специализированном кабинете, и на привале в туристическом походе. Все зависит от профессионализма и опыта массажиста. Однако только представьте... Массаж на качающемся скрипучем кухонном столе. Массаж на «самопальной» массажной кушетке и

массажиста, который бьется ногами о стальные крепящие рейки. Или «корячащегося» на берегу моря массажиста, постелившего прямо на песок пляжное полотенце. А об ощущениях клиента при таком массаже лучше и не говорить, тем более если это не отдельная массажная процедура, а целый курс. Таким образом, понятно, что качество массажного воздействия во многом зависит от условий, где, как и главное – на чем проводится массаж. А это прежде всего массажные кушетки и столы. Вот уже более 25 лет североамериканская компания «OAKWORKS Inc.» продвигает идеи эстетики и эргономики массажных технологий. Являясь одним



из ведущих производителей массажного оборудования, она предлагает широкий спектр изделий:

- переносные массажные столы
- стационарные массажные столы
- стулья для массажа
- дополнительные принадлежности

Основной девиз компании «OAKWORKS Inc.» – «Мы работаем с вами и для вас», а принципы, на которых строится вся ее деятельность, – «Честность. Доверие. Обязательность. Уважительное отношение к партнерам».

Прислушиваясь к потребностям специалистов в области массажа, компания непрерывно обновляет и совершенствует дизайн и техническую составляющую линии массажных столов. Вкладывая усилия в эргономические проекты, она помогает продлить массажную карьеру специалистам (ведь никто не хочет столкнуться с болью в спине и раньше времени завершить профессиональную деятельность) и добиться максимального комфорта для клиентов (от удобства массажного стола напрямую зависит эффективность и всей массажной процедуры –

как набор используемых массажных приемов, так и ощущения клиента).

Каждый из новых проектов компании «OAKWORKS Inc.» проходит строгие запрототипированные динамические испытания – осевой нагрузки, боковых усилий, стабильности и циклических нагрузок. Как правило, к этим исследованиям для беспристрастного анализа, надежности и точности полученных результатов привлекают специализированные институты и технические лаборатории.

В стремлении повысить надежность и долговечность не только металлических или деревянных деталей «OAKWORKS Inc.» уже давно перешла на использование стандартной обивки массажных столов из полиуретана, более прочной, немаркой и безопасной, отказавшись от применения традиционного состава из винила с включениями тяжелых металлов. Помимо этого компанией соблюдаются международные экологические стандарты и в выборе материалов, и в процессе всего производства.

Внимание к мельчайшим деталям массажного оборудования – одна из характерных особенностей компании «OAKWORKS

Inc.». Широкий выбор комплектующих, отлаженный механизм электрических и пневматических деталей, цветовой гаммы покрытий – обязательные условия для всей ее продукции.

Именно это позволило компании «OAKWORKS Inc.» не только оснастить массажными кушетками множество школ массажа в Канаде, США и других странах, но и побудить применить их переносные модели массажистов спортивных команд, в том числе на Олимпийских играх и в международных соревнованиях.

Переносные массажные столы от «OAKWORKS Inc.» представлены двумя линиями: на металлической и деревянной основе. Модели Wellspring, Alliance metal, The boss, Advanta и Portable mat комплектуются специальными регулирующимися подголовниками, валиками и подставками для конечностей. Высоту стола можно регулировать от 55 см до 84 см – массажист подбирает удобную для себя позу в зависимости от вида проводимых манипуляций. За счет облегченных регуляторов из алюминиевого сплава вес этих изделий не превышает 14 кг, при этом устойчивость и стабильность конструкции отличаются отменными характеристиками.



Более облегченные (до 12 кг), но не менее устойчивые представляют модели массажных столов на деревянной основе: Nova, Aurora, Alliance wood. Как правило, для их изготовления используют дуб и клен. На таких столах помимо массажных манипуляций можно выполнять ряд физиотерапевтических процедур, в том числе электростимуляцию мышц, электрофорез лекарственных препаратов, СВЧ- и магнитотерапию и другие процедуры. Как первая, так и вторая модельные линии массажных столов легко складываются и удобны при переноске – в сложенном виде они имеют форму чемодана.

Другой вариант переносной модели – стул с изменяющейся конфигурацией. Легко собирающаяся за считанные секунды (ее вес – не более 9,5 кг), Portal pro удобна для любых пациентов – мужчин, женщин, детей за счет имеющихся в комплекте дополнительных приспособлений (валиков, подлокотников, подголовников и т. п.).

Помимо переносных массажных столов и стульев компания «OAKWORKS Inc.» выпускает регулируемый подголовник Desktop portal, который крепится не только на массажной ку-

шетке, но и на письменном столе.

Этой компанией также широко представлены модельные линии стационарных массажных столов: Pro Luxe Line, Celesta deluxe, Celesta lift, Celesta classic, Performance lift, Classic clinician, Studio clinician и др. Различаются они по нескольким критериям: на металлической и деревянной основе, с механическим, электрическим или пневматическим регулятором высоты, с ножным или ручным управлением, с цельной поверхностью, с поднимающейся спиной или многосекционной (гибкой) поверхностью. В зависимости от модели высота стола регулируется от 46 до 91 см, что позволяет массажисту в процессе манипуляций использовать не только руки, но и бедра, колени, а также приемы мануальной терапии, хиропрактики или остеопатии. Максимально допустимая нагрузка для большинства стационарных столов компании «OAKWORKS Inc.» – 250 кг. При необходимости массажист может оказывать воздействие сидя или стоя на столе, находясь над клиентом.

Описать весь ряд модельных линий, предлагаемых компанией «OAKWORKS Inc.», достаточно

сложно. Эстетика и эргономика ее продукции подтверждены American Massage Therapy Association (AMTA), Associated Bodywork & Massage Professionals (ABMP), International Massage Association (IMA), International Spa Association (ISA) и другими международными и национальными союзами специалистов в области массажа.

«OAKWORKS Inc.» – признанный мировой лидер в производстве оборудования для оснащения массажных помещений. Компания основана массажистами, работает для массажистов и с массажистами.

«Красота спасет мир». «Красота должна быть во всем». Красиво выполненный массаж сам по себе является правильным, качественным и максимально эффективным. А компания «OAKWORKS Inc.» помогает вносить красоту в нашу работу и жизнь.

«Медиум плюс» – официальный дистрибьютор компании «OAKWORKS Inc.» в России.
123367, Россия, Москва, Ивановское ш., 7
Телефон/факс: (095) 490-61-98, 518-51-74, 507-87-82
Internet: www.mediumplus.ru
E-mail: office@mediumplus.ru



Анализ эффективности аппаратного массажа

с использованием Cellu M6® Keymodule i
фирмы «LPG System»

Несмотря на широкое использование мануальных (ручных) видов массажного воздействия, уже давно делаются попытки внедрения в клиническую практику аппаратных форм массажа. Так, в начале XX века приват-доцент Военно-медицинской академии И. В. Заблудовский говорил: «Нельзя ли воспользоваться новейшими усовершенствованиями механики для устройства таких машин, которые заменили бы действие рук, или не будет ли даже действие машин предпочтительнее действия рук? Стоило бы изобрести машину,

силу которой можно было бы в каждый данный момент определять в цифрах и вместо неопределенной работы массажера, зависящей от субъективного мышечного чувства, иметь дело с работой, выраженной в цифрах. Другими словами – вместо того, чтобы количество целебного средства взять на глазок, взвешивать его на точных весах». Принципиальная возможность создания подобного аппарата связана с реализацией принципов строго дозированного массажного воздействия. Как известно, действующие факторы любого вида массажа – дефор-

мация и вибрация. При этом деформация мягких тканей (в форме растяжения, сжатия, изгиба, кручения, сдвига) осуществляется за счет прямого механического воздействия, а также струей воды или нагнетанием-разрежением воздушной среды с одновременной вибрацией исключительно в инфразвуковом диапазоне (до 16 Гц).

В последнее десятилетие были предложены модели приборов, способных выполнять аналоги массажных манипуляций, включающих сочетание разного рода физических факторов: механо-, вакуум-, электро- и вибровоз-

Рис. 1

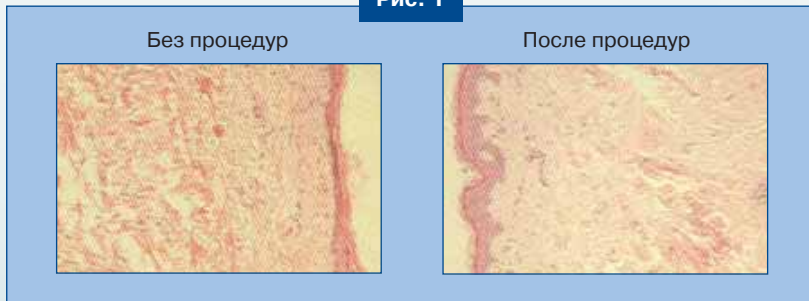


Рис. 2

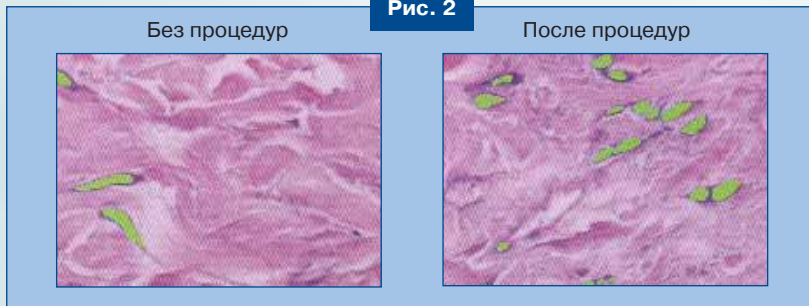
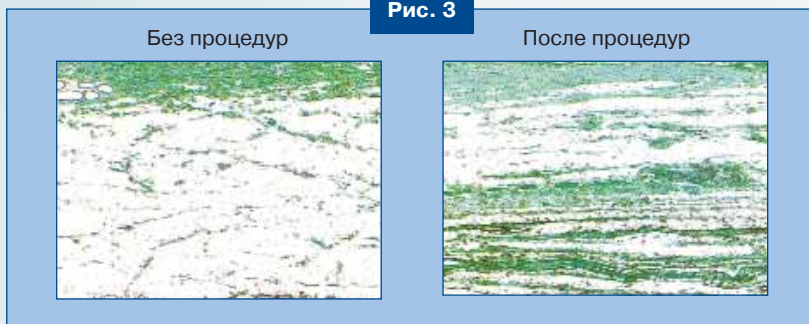


Рис. 3



лежащих дальнейшему воздействию мягких тканей, основная же задача осуществляется за счет механических и электроприводных валиков. В точке приложения сил оказывается одновременно несколько форм воздействия на кожу и глубже лежащие ткани:

- негативное действие – аспирация (декомпрессия)
- позитивное действие – захват и обработка кожной складки роллерами при их горизонтальном смещении друг к другу (деформация)
- эффект вибрации – периодические механические колебания в инфразвуковом диапазоне при непосредственном контакте ткани с их источником

Оригинальность конструкции и технических особенностей аппарата Cellu M6® Keymodule i влияют и на конечный результат его использования, что под-



Французская компания «LPG Systems» основана в 1986 году и на сегодняшний день имеет представительства в более чем 100 странах мира. Это разработчик и владелец множества патентов и ноу-хау в области медицины и эстетики. Высокоэффективная аппаратура компании пользуется огромной и заслуженной популярностью в Европе и США.

В России, странах Балтии и СНГ ее официальный представитель – группа компаний «СпортМедИмпорт». Благодаря ее участию оказалось возможным проведение ряда научных исследований, позволивших рекомендовать внедрение продукции компании «LPG Systems» на отечественном медицинском рынке.

Одна из новых разработок «LPG Systems», которую представляет на российском рынке ее дистрибьютор, – аппарат Cellu M6® Keymodule i.

действие в конструкции одного прибора. Но несмотря на все положительные аспекты технических и методологических характеристик подобных аппаратов и способов их применения, ни один из них не способен в полной мере заменить уникальную работу руками квалифицированного специалиста в области мануальных методов лечения. В связи этим такие приборы можно рассматривать только как хорошее, порой даже необходимое, но только дополнение

к манипуляционным процедурам.

Принципиально иная идея была реализована в аппарате Cellu M6® Keymodule i, разработанном французской компанией «LPG Systems» и представляющем сочетание вакуумтерапии с механической стимуляцией подлежащих тканей за счет автономно движущихся роликов. Следует отметить, что вакуум тут используется не как самостоятельный физический фактор, а только для фиксации под-

тверждается данными проводимых научных исследований.

Так, благодаря работам итальянских врачей Innocenzi D. et al. (2001–2002) установлены достоверное утолщение эпидермиса, образование папиллярного рисунка, реорганизация папилляров дермы (рис. 1), а также увеличение количества фибробластов в структурах кожи после проведения 15 процедур аппаратного массажа с использованием Cellu M6® Keymodule i (рис. 2).

Рис. 3



Значительное увеличение содержания коллагена (в соотношении количества – 27% и глубины – 130%), гармоничную реорганизацию архитектуры подкожной ткани (без травмирования кожных покровов), а также продолжительно сохраняющийся достигнутый эффект после использования при проведении 10 процедур на аппарате Cellu M6® Keumodule i отметили в своих исследованиях Adcock D. et al. из University Nashville (USA, 1998) (рис. 3).

Watson J. P., Fodor P. B. (1999), а позднее Цыкунов М. Б., Еремушкин М. А. (2005) при ультразвуковой доплерографии и сонографии определили выраженное увеличение перфузии крови в кожу и подкожную клетчатку в 4–5 раз больше после единичной процедуры на аппарате Cellu M6® Keumodule i в сравнении с исходным состоянием при сохранении полученного эффекта до 6 часов (рис. 4).

Помимо этого Watson J. P., Fodor P. B. (1999) при помощи лазерной доплерографии и лимфосцинтиграфии выявлено увеличение в 2–3 раза венозного и лимфатического потоков в подкожных и внутрикожных сосудах после аппаратного массажа. Выраженное терапевтическое действие при лечении лимфатических отеков и венозной недостаточности доказали своими работами Rufini E. (2000), Bartolo M. A., Allegra C. (2001) и Vacci P. A. et al. (2001).

Исследования по определению влияния аппарата Cellu M6® Keumodule i на динамику функциональных характеристик кожных покровов проводили Цыкунов М. Б., Еремушкин М. А. (2005). В результате было отмечено достоверное снижение эластичности, жирности и влажности кожных покровов сразу после процедуры с использова-



нием этого аппарата. К 5–7-й процедуре выявлено повышение исходных значений исследуемых характеристик кожных покровов в сравнении с полученными данными до их проведения.

По данным мионометрии после однократной процедуры отмечено снижение тонуса покоя (пластического) и тонуса максимального напряжения (контрактильного) различных мышечных групп при применении аппаратного воздействия. При проведе-

нии курса их значения возрастали к 5–6-й процедуре, затем несколько приостанавливаясь.

Помимо непосредственно механических эффектов в результате использования аппарата Cellu M6® Keumodule i определяли влияние его применения на нейросенсорные структуры. Так, в результате работ Rivet J. J. и Vernet J. M. (2001) установлено, что растирание тканей движущимися роллерами аппарата активно воздействует на механорецепторы, что позволяет регулировать и улучшать координацию движений за счет расширения сенсорно-моторной палитры. Улучшение скольжения слоев тканей между фасциями способно ускорять координацию движений, а сама процедура с использованием аппарата способствует релаксации как локального характера, так и общего.

Кроме научных исследований эффективности действия Cellu M6® Keumodule i за последние 10 лет в различных мировых медицинских центрах, проведено много и его клинических испытаний (Portero P. et al., Canon F., Duforez F., Dallaire J., 1996-1998; Ferret J.-M., Cotte T., Vernet J.-M., 1999; Dominici C., Barile A.



ПРОГРЕССИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Последние достижения современных технологий и многолетние научные исследования соединились в двух инструментах **HUBER** и **CELLU M6 KEYMODUL** – уникальном аппаратном комплексе **LPG Systems**



Эксклюзивный дистрибьютор
группа компаний «СпортМедИмпорт»
Москва: (495) 901-99-77
Санкт-Петербург: (812) 320-99-09
Киев: (044) 463-64-30

LPG

MEDICAL



et al., 1999; Gavroy J. P., Teot L. et col., 2001; Пономаренко Г. Н., 2004; Цыкунов М. Б., Еремушкин М. А., 2005, и др.).

Выявлено:

■ снятие мышечной боли происходит в 6 раз быстрее
восстановление поврежденных мышечных волокон – в 3 раза быстрее

■ при болезненности мышц вследствие чрезмерной нагрузки в 3 раза ускоряется снятие отека

■ повышается прочность мышц (+5,44%)

■ возрастает вращающий момент мышечной силы

■ увеличивается дальность прыжков из положений на корточках и стоя

Кроме того,

- после 16 процедур 93% пациентов имеют существенную потерю окружности бедер (на 3–3,5 см)

- у 100% толщина кожно-жировой складки уменьшается на 1–1,7 см

- 89% испытывают продолжительное улучшение самочувствия после каждой процедуры

- 96% находят такое воздействие релаксирующим

- 86% сообщают о высокой степени удовлетворенности эффектом использования Cellu M6® Keymodule i

Таким образом, учитывая воздействие, которое этот аппарат оказывает на ткани организма, легко объясняется клиническая эффективность метода при таких про-



блемах, как целлюлит, избыточный вес, моделирование контуров тела, лечение дряблой атоничной кожи.

На фоне проведения процедур удается убрать отеки за счет выраженного дренажного эффекта, уменьшить объем и снизить массу тела, активируя липолиз в гиподерме, улучшить эластичность, тонус и текстуру кожи благодаря усилению продольного роста коллагена и эластина в дерме, уменьшить явления фиброза, активируя трофику тканей.

Область применения Cellu M6® Keymodule i – не только эстетическая медицина. Аппарат фирмы «LPG Systems» успешно используется в терапии отеков разной этиологии (травматический, лимфатический, отек на фоне венозной недостаточности), при дермалги-



ях, фиброзах, при боли в суставах, на рубцовой ткани в разных стадиях течения процесса, при разрыве связок, растяжениях, повреждении мышечной ткани, контрактурах.

Доказано, что процедуры с использованием Cellu M6® Keymodule i целесообразно включать в комплекс реабилитационных мероприятий при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, как в процессе консервативного лечения (остеохондроза позвоночника, деформирующего артроза и др.), так и в послеоперационном периоде (после артроскопических вмешательств, тотального эндопротезирования суставов, остеосинтеза участка перелома кости металлическими конструкциями и др.).

Аппарат Cellu M6® Keymodule i фирмы «LPG Systems» с успехом



применяют в пластической хирургии в предоперационный период (подготовка соединительной ткани, профилактика образования жировых ловушек, улучшение тонуса кожи и т. д.) и при послеоперационной реабилитации (для сокращения ее сроков, снятия болевых синдромов, уменьшения отеков, лечения рубцов и т. д.).

Cellu M6® Keymodule i широко используют в реабилитационной и спортивной медицине. Применяя различные варианты методик, можно проводить эффективную подготовку к соревнованиям спортсменов – профессионалов и любителей (увеличение мышечной и взрывной силы, координации, выносливости), а также реабилитацию после спортивных перегрузок и травм.

Этот аппарат применяют в своей работе многие известные спортсмены: чемпион мира по боксу Fabrice Tiozzo, чемпион мира по бегу на 400 м с барьерами Stephane Diagana, четырехкратный чемпион мира по триатлону Simon Lessing, олимпийская сборная Франции по футболу и многие другие.

Использование Cellu M6® Keymodule i фирмы «LPG Systems» – это высокоэффективный метод лечения и профилактики широкого спектра заболеваний.

«СпортМедИмпорт» – официальный дистрибьютор фирмы «LPG Systems» в России

123007, Москва, 5-я Магистральная, 11, оф. 23

Телефон: (095) 797-56-80

Факс: (095) 941-01-93

Internet:

www.sportmedimport.com

E-mail: smimos@com2com.ru

redox

АНТИСТРЕСС

от табачной зависимости

РОЛИКОВЫЙ
БИОТРЕНАЖЕР

от морщин



ЛЕЖАК
ДОКТОРА РЕДОКС

от боли в спине



НАШИ КОНТАКТЫ

тел.: (8312) 36-65-17, тел./факс: (8312) 36-86-17, 36-03-23

Массажные манипуляции с использованием лекарственных форм в процессе локальной терапии

Во время массажа кожа механически очищается от отторгаемых роговых чешуек (клеток) эпидермиса, а вместе с ними от остатков кожного секрета сальных и потовых желез (водно-жировой мантии), посторонних частиц (пыли), попавших в поры кожи, и микробов. Этот эффект достигается с помощью любого лабильно (то есть с продвижением) выполняемого приема – поглаживание, растирание, разминание, вибрации и связан с действием силы трения. Однако такие движения, как потирание, втирание и трение, в чистом виде нельзя именовать истинно массажными манипуляциями, несмотря на то, что они используются рядом традиционных (народных) систем массажа в группе приемов поглаживания.

Движение руки массажиста всегда противоположно направлению силы трения скольжения. При этом ее величина зависит от природы и качества соприкасающихся поверхностей, а также от прижимающей их силы, и в незначительной степени – от скорости движения руки массажиста (Березовский В. А., Колотилов Н. Н., 1990; Ремизов А. Н., 1999; Ерёмушкин М. А., 2004). При увеличении интенсивности сила трения возрастает и может привести даже к повреждению кожного покрова. На этом принципе построено использование механического пилинга в косметологии, и именно поэтому в свое время некоторые авторы рекомендовали «продолжительность «сухого» массажа



не более 3–5 минут, чтобы не вызвать повреждения кожи» (Саркизов-Серазини И. М., 1963). А стимулируемое массажными приемами «шелушение» кожи, как известно, в сравнении с физиологическими процессами в несколько раз ускоряет и усиливает отмирание и отторжение поверхностных клеток рогового слоя.

Отшелушивание роговых клеток в процессе массажного воздействия способствует сглаживанию неровностей на коже, образовавшихся вследствие ее изменений (мелкие морщины, рубчики и

На сегодняшний день одно из перспективных направлений в развитии научно-практических основ массажа – совершенствование методологии сочетанного воздействия массажа с применением фармакотерапевтических препаратов. Подбор специализированных массажных приемов при одновременном использовании лекарственных средств, преимущественно местного действия, как правило, приводит к суммации эффекта, чем достигается скорейший и более выраженный результат всего комплекса проводимого лечения.

Однако основное препятствие при использовании такого сочетанного воздействия представляет кожный барьер. Именно массажные манипуляции, рассматриваемые в качестве агрессивного внешнего агента (раздражителя), но, безусловно, дозированного и преследующего лечебно-профилактические цели, должны быть направлены на его преодоление.



т. п.). Кожа делается более нежной, гладкой, мелкие морщинки частично исчезают или становятся менее выраженными, уменьшается пигментация, и в результате этого изменяется окраска кожи. Улучшение ее оттенка после массажной процедуры объясняется отторжением старых клеток, в которых скапливается значительное количество пигмента. Молодые клетки обновленной кожи содержат больше влаги, она значительно тоньше, поэтому через нее лучше просвечивают кровеносные сосуды. В результате отшелушивания кожа приобретает более светлый, ровный белорозовый оттенок (Ласс Д., 1994). В связи с этим механическое повреждение рогового слоя эпидермиса можно считать важным фактором, повышающим проницаемость кожи.

Johnston и Lee (1943) обнаружили, что при энергичном втирании исследуемого вещества наблюдается значительное проникновение радиоактивного NaCl через кожу человека, а когда мазь или раствор наносят без втирания, попадания его внутрь не отмечается. Laug et. al. (1947) установили, что втирание ртути не



Таблица 1. Методики массажа с использованием лекарственных препаратов местного действия

№ 1	№ 2	№ 3	№ 4
Втирание (трение)	Поглаживание Растирание Поглаживание Втирание (трение)	Поглаживание Растирание Поглаживание Разминание Поглаживание Вибрация Поглаживание Втирание (трение)	Поглаживание Разминание Вибрация (непрерывистая) Растирание Втирание (трение) Пассивные движения Вибрация (прерывистая)

менее чем в 4,5 раза повышает проникновение ее через кожу.

Своими исследованиями К. Н. Завадский доказал, что при поглаживании всасывание жидкости из подкожной клетчатки ускоряется на 16–58%, а быстрота всасывания находится в прямой зависимости от продолжительности выполнения массажного приема (Саркизов-Серазини И. М., 1963).

Результаты исследований Ф. И. Колпакова (1973) показали, что втирание раствора никеля способствует трансфоликулярному проникновению его через кожу животных и человека. При этом

гистохимически было установлено, что никель обнаруживали в волосяных фолликулах чаще и в большем количестве, чем при нанесении его без втирания. Втирание никеля в кожу ладоней и подошв не оказывало влияния на проникновение вещества через нее. Следовательно, этот фактор способствовал трансфоликулярному проникновению никеля, но мало или совсем не оказывал влияния на трансэпидермальную проницаемость кожи, если роговой слой эпидермиса оставался неповрежденным.

Вывод, имеющий строго практическую направленность:

■ потирание, втирание – движения, использующие в процессе массажа силу трения, в чистом виде относятся к группе приемов поглаживания, несмотря на то, что эффект трения свойствен буквально всем массажным манипуляциям

■ регулировать эффекты, возникающие в результате действия силы трения, можно с помощью изменения силы, скорости движения руки массажиста, а также времени выполнения приема

■ в медицинской практике массаж наиболее оптимально проводить в форме сухого воздействия, а при необходимости – с последу-

Таблица 2. Характеристика НПВП различных групп

Препарат	Основные свойства терапевтических дозировок		
	Альгетический эффект	Противовоспалительный эффект	Переносимость
ацетилсалициловая кислота	+++	++++	++
парацетамол	+++++	+	+++++
ибупрофен	+++	+++	++++
диклофенак	+++	++++	+++
пироксикам	+++	++++	+++
индометацин	++	+++++	+



ющим втиранием лекарственного средства (мазь, крем и т. п.) на уже подготовленную поверхность кожи.

Таким образом, для сочетания массажных приемов с использованием лекарственных препаратов в процессе локальной терапии следует выделить ряд специфических методик подобного воздействия (табл. 1).

Применяя методики массажа с нанесением на нужную поверхность лекарственного препарата, следует учитывать, что массажные методики № 1 и № 2 рационально использовать для терапевтического воздействия при патологии суставов, а № 3 и № 4 – в процессе массажа при травмах и заболеваниях сухожильно-мышечного аппарата. При этом №№ 1–3 – в период обострения, а

№№ 3–4 – в подостром или в период реконвалесценции.

Непосредственно на выбор локального лекарственного средства для кожного нанесения оказывает влияние нескольких факторов.

1 Характер поражения. Прежде всего необходимо четко дифференцировать боль при воспалении сустава (синовит) или периартикулярных тканей (теносиновит, миозит), от боли, связанной с механическими причинами (травма, повреждение корешков спинного мозга при остеохондрозе, механический тип боли при остеоартрозе), а также от боли сосудистой или неврологической природы.

Для лечения артритов, артрозов, теносиновитов, миозитов используют кремы, мази и гели, содер-

жащие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), или их сочетание с гепаринсодержащими гелями и мазями как элемент патогенетической терапии.

При выраженных болевых синдромах, связанных с механическим повреждением нервных корешков и периферических нервов, применяют препараты, содержащие раздражающие и отвлекающие средства в качестве симптоматического лечения.

2 Форма лекарственного препарата. При массаже, как правило, используют кремы и мази, но не гели. Наличие спиртовых растворителей, используемых при приготовлении геля, обеспечивает быстрое высыхание лекарственного средства с поверхности кожи. Применение его гелевой формы хоть и более гигиенично, однако затрудняет массажное воздействие и может быть использовано только в период обострения заболевания, когда массаж не показан.

3 Доза препарата. Как и при применении любого средства, необходимо назначать оптимальную терапевтическую дозу, обеспечивающую альгетический и противовоспалительный эффект. Малая концентрация действующего вещества, неполное прохождение препарата непосредственно к очагу воспаления определяют необходимость многократного нанесения мази или геля на пораженный участок в течение суток. Результаты клинических испытаний (Муравьев Ю. В. с соавт. 1998; Scott D., Brooks P., 2001) показали, что для большинства препаратов минимально эффективно 4-кратное нанесение локального средства в день, а при активном воспалении его следует увеличить до 5–6 раз в день.

Количество наносимого препарата зависит от величины сустава:

- на область крупных суставов (коленный, плечевой) следует однократно помещать полоску мази или геля длиной от 5 до 10 см

- на область средних по величине суставов (голеностопный, лучезапястный, локтевой) – от 3 до 5 см

- на область мелких суставов кистей и стоп – 1–2 см

Необходимо учитывать состояние кожи на участке нанесения препарата. У пожилых проникновение препарата через кожу затруднено, поэтому необходимо либо увеличить дозу препарата или кратность его нанесения на кожу. В последние годы разработаны специальные требования для локально применяемых средств. Они:

- должны быть высокоэффективны при лечении патологии, оказывать анальгезирующее, противовоспалительное и противоотечное действие

- не должны вызывать местные токсические и аллергические реакции

- должны обладать способностью проникать через кожу, достигая ткани-мишени

- концентрация препарата в сыворотке крови не должна достигать уровня, приводящего к развитию зависимых от дозы побочных эффектов

- метаболизм и выведение должны быть такими же, как при системном применении

Сегодня в лечении ряда травм и заболеваний суставов и позвоночника центральное место занимают НПВП. Эти лекарственные средства известны клиницистам и широко применяются на практике. Однако значительное количество побочных эффектов нередко ограничивает назначение НПВП в таблетированных формах и расширяет рамки локальной терапии. Как отмечает ведущий ревматолог России академик РАМН Валентина Александровна Насонова, активная местная противовоспалительная терапия – давняя мечта ревматологов.

За последние годы накопились достаточно убедительные данные о целесообразности назначения локальных НПВП на пораженные структуры опорно-двигательного аппарата не только при ревматических, но и при дегенеративно-дистрофических заболеваниях (деформирующий артроз и др.).

Весьма убедительны данные, что локальное нанесение НПВП в виде кремов или гелей – это терапия первого выбора при лечении воспалительных и дегенеративных поражений суставов и позвоночника.

Наиболее действенными препаратами признаны ибупрофен, кетопрофен и пироксикам.

Проводимый Институтом ревматологии и кафедрой ревматологии ФППО Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова метанализ эффективности локально применяемых НПВП, включавший данные 86 клинических испытаний различных мазей и гелей у 10 160 пациентов, показал, что все препараты результативны при острой и хронической боли (Чичасова Н. В., 2001, 2003; Вознесенская Т. Г., 2002; Насонова В. А., Алексеева Л. И., Насонов Е. Л., 2003, 2004). Однако оптимальным выбором для сочетания локальной терапии в процессе массажной процедуры признан Долгит крем (ибупрофен – 5%). При одинаково высокой эффективности в качестве обезболивающего и противовоспалительного средства он хорошо переносится пациентами и обладает



минимальным набором противопоказаний (табл. 2).

Долгит крем, созданный немецкой фирмой «Dolorgiet» и представляемый в России и на Украине чешской фирмой «PRO. MED. CS Praha a.s.», соединил в себе активный препарат ибупрофен и оригинальную основу, обеспечивающую хорошее всасывание лекарства. Именно уникальная масляно-водная эмульсия способствует его быстрому проникновению в кожу, подкожную жировую клетчатку, мышечную ткань, синовиальную жидкость, оказывая анальгезирующий и противовоспалительный эффект.

В составе Долгит крема:

- активное вещество ибупрофен – 5%
- *вспомогательные вещества* – триглицериды, глицерин, пропиленгликоль, метил-4-гидроксibenзоат натрия, гумми ксантан, лавандовое масло, нероповое масло, вода

Клинические исследования препарата были проведены в Институте ревматологии РАМН, а также на кафедре ревматологии Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова, в НИИ медицины труда РАМН, в Российской медицинской академии последипломного образования, в медицинских центрах, университетах и академиях Екатеринбурга, Новосибирска, Ярославля, Волгограда, Саратова и др.



Долгит крем также получил высокую оценку специалистов авторитетных врачебно-физкультурных диспансеров, спортивных центров и клиник столицы, в которых проходила апробация препарата, – в Клинике спортивной и балетной травм МЗ РФ, ЛФД ЦСКА и «Динамо», Федеральном ВФД, Академии физкультуры, в сборных командах России по фехтованию, ручному мячу, военному пятиборью.

В результате достоверно установлено, что препарат оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие. Ключевым звеном в механизме специфического действия ибупрофена, активного вещества Долгит крема, является торможение биосинтеза простагландинов – медиаторов воспаления. За счет этого он вызывает снижение или исчезновение болевого синдрома, в том числе боли в покое и при движении, уменьшает утреннюю скованность и припухлость суставов, способствует увеличению объема движений.

Благодаря своему действию Долгит крем эффективен при

- воспалительных и дегенеративных заболеваниях опорно-двигательного аппарата

тельной системы (суставной синдром при ревматизме и обострении подагры, ревматоидный артрит, псориатический артрит, плече-лопаточный периартрит, анкилозирующий спондилит, деформирующий остеоартроз, остеохондроз с корешковым синдромом, радикулит, тендинит, тендовагинит, бурсит, люмбаго, ишиас)

- мышечной боли (миалгии) ревматического и неревматического происхождения

- травмах (спортивные, производственные, бытовые и др.) без нарушения целостности мягких тканей (вывихи, растяжения или разрывы мышц и связок, ушибы, посттравматические отеки мягких тканей и т. д.)

Долгит крем – хорошая альтернатива системному лечению:

- активный ингредиент достигает воспаленных тканей за короткое время, благодаря чему быстро уменьшается выраженность боли

- экономичен, не метаболизируется в печени, создавая локально достаточный уровень средства

- системные эффекты практически исключены, поскольку концентрация препарата в сыворотке крови очень низкая

- фармакокинетические исследования, проведенные на животных и людях, подтвердили, что ибупрофен быстро высвобождается из Долгит крема и пенетрирует через кожу, подкожную жировую клетчатку, капсулу сустава в синовиальную жидкость

Случаи передозировки кремом не описаны, препарат переносится хорошо.

Долгит крем зарекомендовал себя как средство, усиливающее действие физиотерапевтических процедур. Специалисты признали весьма целесообразным и перспективным его использование в качестве контактной лекарственной среды при ультрафонофорезе.

Но основным способом введения Долгит крема, выгодно отличающим его от других препаратов группы НПВП, следует считать массаж.

Наши наблюдения и анализ литературы по применению Долгит крема в мировой медицинской практике указывают на большие возможности этого активно действующего средства с приятным запахом, удобного в употреблении, быстро и глубоко всасывающегося при курсовом массажном воздействии.

Долгит крем относится к безрецептурным препаратам, поэтому его можно применять самостоятельно.

Это оптимальный выбор для сочетания локальной терапии и массажных манипуляций при лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, сопровождающихся болевым синдромом, воспалением и отеком мягких тканей.

Выставки, конференции, конгрессы

Название мероприятия	Организаторы	Контактная информация	Содержание (по тематике «массаж»)
26–29 октября 2005 «AQUANALE 2005» – международная ярмарка: бассейны, сауны, спортивное оборудование, солярии	Компания «Koelnmesse»	Germany, Koeln (095) 956–75–02 8–916–651–03–74 www.koelnmesse.de	Выставка оборудования
2–5 ноября 2005 V специализированная выставка-ярмарка «Баня 2005»	«ФОРУМ-ЭКСПО»	Россия, Москва, (095) 747–66–89 www.forum-expo.ru	Выставка оборудования
10–14 ноября 2005 XII международная выставка парфюмерии и косметики «InterCHARM»	ЗАО «Старая крепость»	Россия, Москва (095) 995–28–88, 231–48–53 www.intercharm.net	Мастер-классы
21–25 ноября 2005–08–19 Российский национальный конгресс «Человек и его здоровье» (ортопедия – травматология – протезирование – реабилитация)	Министерство здравоохранения и социального развития РФ	Россия, Санкт-Петербург (812) 542–22–25, 541–88–93 www.congress-ph.ru	Научные доклады
28 ноября – 2 декабря 2005 «Здравоохранение – 2005» (15-я международная выставка «Здравоохранение, медицинская техника и лекарственные препараты»)	Департамент здравоохранения Москвы	Россия, Москва (095) 255–37–94, 255–37–60 www.expoctr.ru	Выставка оборудования

Положения массажиста во время работы

Действия массажиста в процессе выполнения мануальных приемов – сложное сочетание статических усилий (напряжения) и динамической работы (сокращения) мышечных групп всего его тела, в которых оба вида деятельности мышц сменяют, дополняют друг друга и оказывают взаимное влияние. А движения руками как основного «инструмента» массажиста регулируются функциями зрительного, вестибулярного и кинестетического анализаторов. Немаловажное значение при этом имеет умственная деятельность, включающая мыслительный и эмоциональный аспекты, всегда присутствующие при любом лечебно-профилактическом вмешательстве. Работа массажиста – это целостный целенаправленный трудовой акт.

В совокупности, знания о способах и средствах проведения массажного воздействия, рассматриваемого как трудовой (производственный) процесс, при котором происходит качественное изменение обрабатываемого объекта (тела пациента), называют техникой массажа, а основные ее элементы помимо тех или иных вариаций способов выполнения массажных манипуляций – вынужденно рабочей позой и стереотипно повторяющимися рабочими движениями.

Для поддержания рабочей позы необходимо сокращение многих мышц, противодействующих силам земного притяжения. Массажист постоянно выполняет определенные действия руками, стараясь, чтобы этот процесс был непрерывным и имел строго заданный темп.

Рациональная поза всегда соответствует условиям трудового процесса. В мануальной технике массажа обычно используют 3 ее варианта (рис. 1 а, б, в):

■ массажист сидит на стуле – пациент лежит на низкой кушетке или тоже сидит на стуле

■ массажист сидит на пятках – пациент лежит на полу

■ массажист стоит – пациент лежит на высокой кушетке

Кардинальный признак, характеризующий позу массажиста, – равновесие тела. Это определяющее условие его устойчивости в избранной им рабочей позе.

Поза сидя в связи со значительной площадью опоры и сниженным центром тяжести – наиболее



Рисунок 1. Варианты поз массажиста при выполнении приемов мануальной техники массажа: а – сидя, б – в положении сидя на пятках, в – стоя

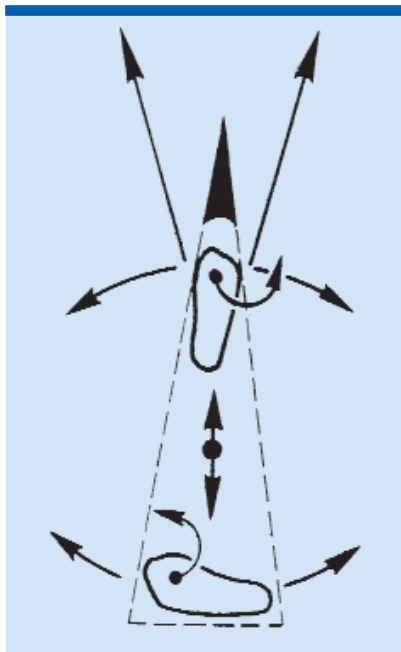


Рисунок 2. Асимметричное положение ног массажиста и варианты возможных движений

энергосберегающее (устойчивое) положение в отличие от позы стоя. Однако при этом сфера действия массажных приемов в зависимости от положения тела массажиста составляет менее 90° и ограничивается только длиной его рук и незначительным наклоном корпуса. Соответственно выполняемые массажные приемы при такой позе массажиста имеют укороченную траекторию движения, а область массажа строго ограничена.

Положение сидя на пятках можно рассматривать как промежуточное между позами сидя и стоя, так как на фоне низко расположенного общего центра тяжести и увеличенной площади опоры сфера деятельности значительно расширяется, но для этого необходима затрата сил на изменение позы и определенная физическая подготовка самого массажиста. Маленькая площадь опоры на земле, с одной стороны, и сравнительно высокое расположение общего центра тяжести (на уровне второго крестцового позвонка) – с другой, создают крайнюю неустойчивость тела массажиста при позе стоя. Изменение положения отдельных частей тела во время работы еще более усиливает эту неустойчивость, вовлекая при каждом новом рабочем движении новые группы мышц для

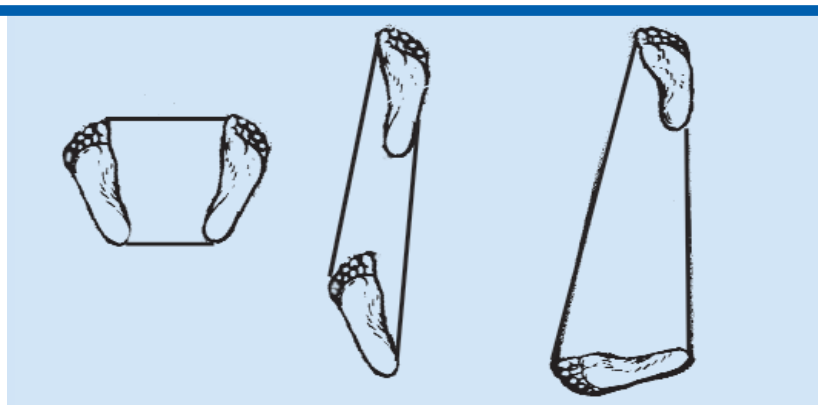


Рисунок 3. Варианты положения стоп массажиста при исходной позиции стоя

удержания тела в исходном положении.

Таким образом, чем площадь опоры больше, то есть чем ступни будут расставлены шире, тем устойчивее равновесие тела массажиста, следовательно, меньше величина энергетических трат при положении стоя и наоборот (Lewit K. et al., 1993; Brand R., 1994). Тем более что при позе стоя массажист максимально использует возможности своей мобильности (передвижения в пространстве). Сфера деятельности в таком положении расширяется до 180°, массажные приемы получают большую траекторию, и область воздействия значительно увеличивается.

Из всех вариантов поз стоя (рис. 2) компромиссным будет положение тела массажиста при асимметричной площади опоры, когда центр тяжести переносится на одну ногу, выносимую вперед и слегка согнутую в коленном суставе, а другая, отставленная несколько кзади, поддерживает равновесие тела. Для большей устойчивости ногу можно развернуть наружу, чем увеличивается площадь опоры.

Как правило, предпочтение отдается либо правосторонней, либо левосторонней стойке массажиста. При этом стопа выдвинутой вперед ноги направлена в сторону стола, а отставленная назад располагается под прямым углом к этому направлению. Опущенный от центра тяжести тела отвес должен проходить по центру заостренного у вершины треугольника, который ограничен внешними контурами стоп. При таком устойчивом положении возможности

массажиста в плане его мобильности значительно расширяются (рис. 3).

Такое же асимметричное положение он может использовать и при позе сидя на колене одной ноги с перенесенной через тело пациента второй ногой. В любом случае перемена рабочей позы, когда опора переносится с одной ноги на другую, чтобы нагружать попеременно мышцы обеих, ведет к значительному сбережению сил массажиста.

Особо следует указать на выбор высоты массажной кушетки, так как от этого во многом зависит не только как быстро будет уставать массажист (какие мышечные группы будут включаться в рабочий процесс), но и диапазон возможных движений, выполняемых в процессе массажного воздействия. Так, для проведения процедуры массажа с использованием классической техники рабочая поверхность массажной кушетки должна находиться на уровне положенных на нее ладоней массажиста при выпрямленных руках. Если же планируется в процессе массажа использовать пассивные движения в суставах (особенно ног) или мобилизирующие техники мануальной терапии, ее высота должна быть несколько ниже – на уровне кончиков фаланг третьих пальцев рук.

В любом случае положение массажиста в процессе выполнения манипуляций должно быть удобным, функциональным и целесообразным с биомеханической точки зрения не только для массажиста, но и для пациента. Порой от этого зависит результат всей массажной процедуры.

МАССАЖ

при коррекции функциональных нарушений структур опорно-двигательного аппарата

М. А. ЕРЁМУШКИН,
руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ

Наряду с лечебной физической культурой массаж – одно из ведущих средств, используемых в процессе коррекции функциональных нарушений структур опорно-двигательного аппарата (ОДА). Однако рассматривать его следует не столько как самостоятельное средство терапии, сколько как процедуру, создающую оптимальные условия для укрепления мышц с помощью физических упражнений.

Методика и техника массажа определяются клиническими проявлениями заболевания, локализацией патологического процесса, возрастом больного и рядом других факторов.

Оптимальное решение при лечении патологии ОДА – использование классической техники массажа, включающей применение 4 групп массажных приемов (поглаживания, растирания, разминания и вибрации). При этом для проведения массажных манипуляций пациент должен находиться в так называемом среднем физиологическом положении (положение физиологического покоя), когда точки прикрепления мышц-антагонистов находятся в промежуточном (нейтральном) состоянии. Следует отметить, что в классической технике направление массажных движений – всегда по току лимфы, а при массаже конечностей очередность сегментов – сверху вниз (например, бедро, голень, стопа).

Так как функциональные нарушения связаны преимущественно с

проблемами мышечной системы, из массажных манипуляций рациональнее использовать приемы из групп разминания и вибрации.

При разминании плоских мышц мышечная ткань придавливается к костному ложу и раздавливается, а при массаже больших мышечных масс она приподнимается от костного ложа и смещается в разные стороны. Там, где мышцы можно охватить всей рукой, их захватывают, используя охватывающие положения кисти, где этого сделать невозможно, их прижимают и фиксируют, используя плоскостное воздействие.

Именно так можно влиять на мышечный тонус, регулируя его (повышать или снижать). При этом следует учитывать, что усилия вдоль мышечных волокон, места прикрепления которых остаются неизменными, не оказывают особого влияния на их тонус. Принято считать, что они только помогают кровообращению и в этом случае более предпочтительны манипуляции продольного характера (типа «выжимания»). Такая массажная техника представляет процедуру лимфодренажа. Напротив, поперечные (миотрансверсальные) усилия вызывают растягивание мышцы и рефлекторным путем воздействуют на ее сократительную способность (миостатический рефлекс, рефлекс Шеррингтона).

Растягивание мышцы, вызываемое вмешательством в направлении, поперечном ходу волокон

мышцы, приводит к ее сокращению, а окончание воздействия характеризуется мышечным расслаблением. К тому же чередование фаз сокращения и расслабления способно значительно повышать объем крови в мышце. Присоединение к продольным усилиям вибрационного компонента (приемы «дрожание», «потряхивание») как вспомогательного способно оказывать некоторый седативный, расслабляющий эффект, в то время как вибрация в поперечном ходу мышечных волокон направлении, в особенности прерывистого характера (приемы «рубление», «стегание»), вызывает выраженный стимулирующий эффект.

Но как бы ни хотелось массажисту приложить максимум усилий, чтобы добиться более выраженного физиологического эффекта и пациент по достоинству смог бы оценить высокий уровень его профессионализма, сдерживающим фактором практически во всех видах массажа, когда используется классическая техника выполнения приемов, существует правило – «Массаж не должен вызывать боли, синяков и кровоподтеков».

Другие массажные приемы при коррекции функциональных нарушений структур ОДА имеют второстепенное значение. Так, поглаживание можно использовать как вводный или заключающий прием или как некую «связку» между разными видами разминания и вибрации. А растирание в ряде случаев вообще нерационально использовать, так

как оно направлено преимущественно на кожу и подкожную клетчатку. Его стоит включать в набор массажных приемов для более тщательной проработки массируемой области, в особенности при наличии рефлекторных изменений в поверхностных тканях. Физиологический эффект, достигаемый массажем, определяется не только характером используемых приемов, но и интенсивностью воздействия, вызывая при этом соответствующие генерализованные физиологические ответы структур нерворецепторного аппарата.

Сочетание скорости исполнения массажного приема и силы прилагаемого усилия при строгом методологическом анализе позволяет различить несколько теоретически возможных способов:

- легкие и быстрые манипуляции тонизируют, повышая мышечный тонус
- легкие и медленные манипуляции успокаивают и могут способствовать дренированию жидкости (кровь, лимфа)
- сильные и медленные манипуляции могут быть расслабляющими и болеутоляющими
- сильные и быстрые манипуляции имеют тонизирующий характер, но очень легко могут стать травмирующими, в связи с чем важное значение приобретает длительность воздействия

Так, при быстром темпе с приемами, выполняемыми прерывисто и без большого усилия, достигаются общее раздражение, повышение бдительности, возбуждение локомоторного аппарата, чувство обладания своими членами («стимулирующая эйфория»). При медленном темпе, который, к примеру, может быть обеспечен инертностью веса собственного тела массажиста, с непрерывными манипуляциями, медленными и мощными, мобилизующими подлежащие ткани, происходят подавление бдительности, торможение активности, общее расслабление мускулатуры с понижением ее тонуса. На практике всегда легче получить полное расслабление, чем общее тонизирование мускулатуры.

В обоих случаях стимулирование или расслабление дает ощущение хорошего самочувствия с нотой бодрящего энтузиазма или, напротив, покоя и отдыха.

Время, затрачиваемое на выполнение той или иной массажной манипуляции, – также важный фактор всей процедуры массажа, подразумевая акцент на тот

или иной уровень (структуры) воздействия в определенном направлении. При этом длительное вызывает, как правило, седативный, расслабляющий эффект, а кратковременное – тонизирующий, возбуждающий.

Таким образом можно выделить 2 вида массажного воздействия, характерных для дифференцированного подхода при коррекции функциональных нарушений ОДА:

Тонизирующая методика. Массажные приемы, такие, как разминание и вибрация, чередуясь, выполняют в быстром темпе, прерывисто, с малой силой давления. Направление массажных движений преимущественно поперечное к ходу мышечных волокон в малой амплитуде. Время воздействия на отдельную мышечную группу не должно превышать 3–5 минут.

Седативная методика. Используют приемы разминания и вибрации, но чередующиеся с приемами поглаживания и при необходимости растирания. Массажные движения выполняют в продольном направлении с большой амплитудой (приемы «смещение», «потряхивание» и т. п.). Темп выполнения медленный, непрерывный, однако усилие должно быть умеренным. Время массажного воздействия на одну область – 10 минут и более.

Особо следует отметить, что дифференцированное воздействие на разные мышечные группы адекватно для пациентов старше 5–6 лет, а у малышей применяют недифференцированную методику массажа, выполняемого в классическом варианте – с использованием всех 4 приемов массажа в форме общего воздействия.

Массаж чаще выполняют до физических упражнений с целью подготовки к ним двигательного аппарата, но в ряде случаев и после физических упражнений, и в процессе их выполнения. При этом методики массажа различные. Если до гимнастики рационально проводить дифференцированное воздействие на различные мышечные группы, тонизируя одни, седатируя другие, то после нее оказывается недифференцированное воздействие – в большей степени седативного характера, направленное на восстановление и нормализацию мышечного тонуса.

Как правило, проводят 10–15, в редких случаях – 20 массажных процедур. Курс массажа обычно

следует повторять через 1–1,5 месяца (не раньше!). В зависимости от характера, формы и стадии патологического процесса, а также поставленных целей и решаемых терапевтических задач его комбинируют с физиотерапевтическими процедурами в различной последовательности. Как правило, вначале проводят тепловые процедуры (солюкс, парафин, лечебная грязь и др.), затем сразу же приступают к массажу прогретой части тела. При имеющихся сосудистых расстройствах (отеке тканей и т. п.) он, наоборот, должен предшествовать тепловым процедурам во избежание травматизации поверхностных сосудов.

Массаж и электрофорез лекарственных веществ лучше применять в разные дни. Если же их проводят в один день, участки, где располагаются электроды, массировать не рекомендуется. Массаж должен предшествовать фонофорезу лекарств и ультразвуковой терапии.

Эффективность воздействия динамическими и синусоидальными модулированными токами повышается, если этим процедурам предшествует седативная методика массажа в виде поглаживания и глубокого нежного разминания. Такие комбинации предпочтительны при наличии болевого синдрома.

После электростимуляции весьма полезен восстановительный массаж по тонизирующей методике или при необходимости по дифференцированной, включающей как тонизирующее, так и седативное воздействие на различные области, а при назначении одновременно занятий лечебной гимнастикой и процедур электростимуляции массаж выполняют между ними по единой седативной методике.

Массаж с методами высокочастотной электротерапии чаще чередуют по дням. В один день их лучше назначать на разные области, а при необходимости оказать воздействие на один и тот же участок. Массаж делают через 2–3 часа после высокочастотной электротерапии. Его можно делать в один день с общими ультрафиолетовыми и солнечными облучениями до приема этих процедур. После них массаж не показан.

Различные ванны, пресные и минеральные, можно делать в один день с массажем. Однако его следует назначать за 30 минут и более до бальнеотерапии или спустя 1–2 часа после нее.

В системе закаливающих мероприятий, в особенности при коррекции дефектов осанки, массажу также принадлежит большая роль. Его назначают как предварительное средство – в виде кратковременных процедур для борьбы с переохлаждением. При проведении контрастных методов закаливания все холодные процедуры рекомендуется заканчивать массажем или самомассажем с применением приемов седативной методики, а тепловые процедуры – с использованием манипуляций в режиме тонизирующего воздействия. Массаж (самомассаж) часто комбинируют с сауной или баней. Делают его сразу после выхода из парного отделения для достижения выраженного седативного эффекта, а перед парной – для тонизирующего. После массажа рекомендуется принять теплый душ.

Особенности дифференцированных методик

массажного воздействия

Цель всех массажных мероприятий при коррекции функциональных нарушений структур ОДА – регуляция мышечного тонуса. Задачи, исходные положения, план процедуры или курса имеют свои характерные особенности в зависимости от той или иной формы функциональных нарушений.

При кифотической осанке

Задачи – снизить тонус мышц передней поверхности грудной клетки и повысить тонус мышц межлопаточной области.

Исходные положения пациента:

1 лежа на спине, под коленными суставами валик

2 лежа на животе, под голеностопными суставами валик

План процедуры: 1) массаж передней поверхности грудной клетки, 2) массаж задней поверхности шеи, 3) массаж области спины.

Методические особенности техники. Акцент делается на *m. intercostalis*, *mm. pectoralis major* и *minor*, *m. serratus anterior* с использованием приемов поглаживания, разминания и вибрации, характерных для седативной методики. Важно при выполнении приемов разминания осуществлять смещение грудных мышц (рис. 1).

На задней поверхности грудной клетки массируют *m. erector spinae*, *m. trapezius*, *m. levator*



Рисунок 2



scapule, *m. rhomboideus*. При этом используют приемы тонизирующей методики. Для проработки *m. infraspinatus* следует применять методический прием смещения лопатки (рис. 2).

При лордотической осанке

Задачи – снизить тонус мышц поясничной области и повысить тонус мышц разгибателей бедра и мышц брюшного пресса.

Исходные положения пациента:

1 лежа на животе, под голеностопными суставами валик

2 лежа на спине, под коленными суставами валик

План процедуры: 1) массаж поясничной области, 2) массаж ягодичной области и задней поверхности бедер, 3) массаж области живота.

Методические особенности техники. В процессе массажа детальной проработке подвергают *mm. iliopsoas*, *erector spinae*,

quadratus lumborum и *interspinales*. Ведущий прием – смещение.

Тонизирующее воздействие оказывают на *m. gluteus maximus* и целую группу мышц бедра и голени (*mm. biceps femoris*, *semimembranosus*, *semitendinosus*, *gracilis* и др.). Заканчивают его всегда *mm. rectus abdominis*. Так как при массаже области живота не рекомендуется использовать ударные приемы, для тонизирующего воздействия следует применять точечную вибрацию прерывистого характера и легкое разминание (рис. 3).

При асимметричном дефекте осанки

Задачи – повысить тонус ослабленных и снизить тонус напряженных мышечных групп и улучшить трофику (кровоток, обменные процессы) в сегментарно заинтересованных зонах туловища.

Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок 5



Исходные положения пациента:

1 лежа на животе, под голеностопными суставами валик

2 лежа на боку со стороны выпуклости дуги искривления, нижняя нога выпрямлена, а верхняя согнута в коленном и тазобедренном суставах

3 лежа на спине, под коленными суставами валик

План процедуры и методические особенности техники. Ввиду биомеханической сложности и неоднородности асимметричного дефекта осанки во фронтальной плоскости рационально условно различать массажное воздействие со стороны выпуклости и со стороны вогнутости искривленной дуги позвоночника.

Так, седативная методика выполняется со стороны выпуклости, а тонизирующая – со стороны вогнутости. Вначале массируются участки со стороны выпуклости как первичной, так и вторичной дуги и только затем участки со стороны вогнутости.

Надо не только выполнять массаж спины, но и передней поверхности грудной клетки и живота, соблюдая правила дифференцированного воздействия. В исходном положении пациента лежа на боку со стороны выпуклости акцент делается на *m. serratus anterior* и *m. intercostalis* со стороны выпуклости дуги.

При этом рекомендуется активно использовать приемы растирания, включающие смещение подкожной клетчатки для профилактики развития рефлекторных зон напряжения.

При значительном снижении силы и выносливости мышечных групп спины пациента на первых процедурах более правильно применять недифференцированную седативную методику массажа, впоследствии постепенно переходя к дифференцированному воздействию.

Следует отметить, что массаж при сколиотической деформации позвоночника (идиопатический, диспластический сколиоз) имеет свои методические особенности, о которых в рамках данной статьи речь не идет.

При функциональных деформациях ног

Задачи – в зависимости от вида деформации повысить или понизить тонус основных антигравитарных мышечных групп (*m. erector spinae*, *m. gluteus maximus*, *m. quadriceps femoris*, *m. triceps surae* и др.).

Исходные положения пациента:

1 лежа на животе, под голеностопными суставами валик

2 лежа на спине, под коленными суставами валик

План процедуры. При Х-образной деформации сначала делается массаж задней, а затем передней поверхности ног. При О-образной деформации очередность обратная.

Методические особенности техники. Ввиду того, что механизм развития Х- и О-образных деформаций ног различен, существуют отличия и в методике массажа при этих функциональных нарушениях.

Так, Х-образная деформация чаще сопровождается снижением мышечного тонуса, в связи с чем компенсаторно увеличивается площадь опоры. Массаж при этом надо проводить в форме тонизирующего воздействия, активно используя приемы прерывистой вибрации. Область массажа должна включать не только ноги, но и поясничную область, и мышцы живота.

О-образная деформация чаще сопровождается дисбалансом мышечного тонуса. Массаж при этом должен выполняться в форме седативной методики для приведения основных антигравитарных мышечных групп и их антагонистов в единое урегулированное состояние с использованием приемов обхватывающего разминания и непрерывистой вибрации (рис. 4).

При плоскостопии

Задачи – повысить тонус ослабленных и снизить тонус напряженных мышечных групп голени и стоп.

Исходные положения пациента:

1 лежа на животе, под голеностопными суставами валик

2 лежа на спине, под коленными суставами валик

План процедуры: 1) массаж задней поверхности голени, 2) массаж передней поверхности голени, 3) массаж наружной и внутренней поверхности голени, 4) массаж подошвенной поверхности стопы.

Методические особенности техники. Уплотнение продольного и поперечного сводов стоп отрицательно сказывается прежде всего на рессорной функции всей ноги. При этом состоянии определяется функциональная недостаточность мышц, удерживающих продольный (m. tibialis posterior, mm. fibularis longus et brevis) и поперечный (m. adductor hallucis, mm. lumbricales, mm. interossei) свод стопы. В этом случае несвойственную для себя нагрузку берут мышцы – разгибатели (m. tibialis anterior, m. extensor digitorum longus, m. extensor hallucis longus и др.) и сгибатели стопы (m. triceps surae).

Массажное воздействие начинают именно с этих структур в форме седативной методики, снижающей их повышенный мышечный тонус (рис. 5), после чего приемами разминания и вибрации в режиме тонизирующего воздействия переходят к массажу внутренней и наружной поверхностей голени и подошвы стопы. Помимо этого в ряде случаев в процессе массажа можно использовать рефлекторные упражнения лечебной гимнастики, чередующиеся с массажными приемами.

Таким образом, использование описанных дифференцированных методик массажа при коррекции функциональных нарушений структур ОДА наряду с упражнениями лечебной гимнастики, а иногда другими физиотерапевтическими процедурами способно привести к быстрому и положительному результату проводимого лечения. Однако следует помнить, что в каждом конкретном случае необходимо варьировать массажную методику в зависимости от ведущего патологического состояния, повлекшего развитие того или иного функционального нарушения.

Carmolis®

pro-active



Спортивный массаж
крем массажный

Предстартовый массаж
крем массажный разогревающий

**Ушибы, травмы,
растяжения**
гель охлаждающий

**Восстанавливающий
массаж**
восстанавливающий лосьон

**Средство для ванн
восстанавливающее**



(095) 131-06-06

www.carmolis.ru

Тайский массаж травяными мешочками LaLin с элементами йога-массажа



Уникальные мешочки LaLin наполнены тайскими травами (имбирь горный, куркума, кафрский лайм, криптолепис буханаи, куркума ароматическая, пачули, камфора), звуки «Поющей чаши» и традиционный тайский массаж создают незабываемую атмосферу восточного SPA.

Показания для тайского массажа травяными мешочками LaLin:

- синдром хронической усталости
- синдром менеджера
- бессонница
- дисбаланс мышц
- хроническая и острая боль в мышцах
- спазм и напряжение в мышцах
- функциональная блокада суставов
- задержка жидкости в тканях
- интоксикация
- гиподинамия, малоподвижный образ жизни
- прогревание тканей перед массажем, мануальной терапией

Самое важное в этой процедуре – восприятие, опыт, ощущение возможности услышать себя и свой внутренний голос.

«Тайский массаж травяными мешочками»

1. Достигните высокого резонанса в звоне «Поющей чаши» и дождитесь тишины в знак начала процедуры: плотно вертикально прижимая резонатор к чаше, вращайте его медленно и постоянно по кругу. Добившись резонанса, дайте клиенту услышать весь звук до конца по мере его затихания.

Ноги

- 2.** Попеременно разомните стопы, воздействуйте на ее активные точки.
- 3.** Достаньте мешочек из стимера, отожмите лишнюю воду, поместите его на полотенце на область солнечного сплетения.
- 4.** Проведите компрессионные движения ладонями в области стоп и голеностопных суставов.
- 5.** Проведите массаж стоп травяным мешочком (фото 1).
- 6.** На разогретых и расслабленных мышцах проведите растяжения (фото 2, 3, 4, 5).
- 7.** Остывший мешочек положите в стимер. Достаньте новый мешочек, отожмите лишнюю воду, положите его на область солнечного сплетения.
- 8.** Проведите компрессионные движения на голени и бедре.



9. Сделайте массаж горячим мешочком голени и бедра. Выполните перекаты и давящие круговые движения. Начинайте с внешней стороны, продвигаясь вверх, проработайте область вокруг сустава, спуститесь по внутренней поверхности бедра и голени – движение «колесом» (фото 6, 7, 8, 9).

10. Проведите растяжения (фото 10, 11, 12, 13, 14, 15).

11. Проведите тракцию ноги с сотрясанием.

12. Повторите все движения на другой ноге.

Руки

1. Достаньте мешочек из стимера, отожмите лишнюю воду щипцами, поместите его на полотенце на область солнечного сплетения.

2. Проведите давящие движения на кисти и руке с обеих сторон.

3. Проработайте активные точки на кисти (фото 16).

4. Горячим мешочком проведите перекаты, а когда он остынет, – давящие круговые движения по кисти и руке (фото 17).

5. Проведите поперечные и продольные растяжения миофасциальных структур (фото 18, 19, 20).

Живот

1. Достаньте мешочек из стимера и поместите на полотенце для прогревания области солнечного сплетения.

2. Пока мешочек охлаждается, проведите точечные воздействия в области живота.

3. Работайте мешочком в области живота. Двигайтесь по часовой стрелке глубокими движениями – нажим и перекат. Делайте круговые движения мешочком вокруг пупка и мягкое глубокое надавливание им в этой области (фото 21, 22, 23, 24).

4. Проведите дренирующий массаж живота руками.

Помогите клиенту перевернуться, придерживая простыню.

Положение клиента на животе

Ноги

1. Достаньте мешочек из стимера и отожмите, поместите его на полотенце, положенное на крестец клиента.

2. Проведите давящие движения руками по стопам и по задней поверхности голени и бедра.

3. С внешней стороны стоп прикладывайте мешочек извне к центру, медленно поднимаясь вверх по голени. В

соответствии с дыханием клиента круговыми движениями прикладывайте мешочек 3 раза вверх и вниз по ноге, задерживаясь на тазобедренном суставе.

4. Положите мешочек назад в стимер и проведите растяжения (фото 25, 26, 27).

5. Повторите все движения на другой ноге.

Спина

1. Достаньте мешочек из стимера, отожмите, поместите его на полотенце, положенное на крестец клиента.

2. Проведите надавливания на спину, трапецию, воздействуйте на активные точки в области ягодиц.

3. Горячим мешочком 3 раза проведите медленные перекаты вверх по спине вдоль позвоночника (слева от него – у женщин, справа – у мужчин). Повторите процедуру на другой стороне и по остистым отросткам позвоночника (фото 28).

4. Проведите массаж мешочком боковых поверхностей спины в разные стороны от позвоночника (фото 29).

5. Положите мешочек в стимер для нагревания, достаньте средний мешочек и положите его на крестец.

6. Проведите ручной массаж спины, уделяя особое внимание проблемным зонам.

7. Горячим средним мешочком проведите массаж лопатки с подъемом и круговым вращением на себя. Движение «колесо» с заходом внутрь под лопатку (фото 30).

8. Заведите руку клиента за спину на крестец, положите мешочек в его ладонь, проведите пассивные круговые движения в плечевом суставе (фото 31).

9. Проработайте горячим мешочком трапецию (фото 32).

10. Проведите надавливания мешочком на затылочные бугры и волосистую часть головы. Помогите клиенту перевернуться на спину.



Положение клиента на спине

Шея

1. Подложите подушку под колени клиента или приподнимите ножной конец массажного стола.

2. Положите большой и средний мешочки на область солнечного сплетения.

3. Разомните плечи клиента, проведите растяжение мышц шеи.

4. Проведите перекаты средним мешочком по шее и голове. Уделите особое внимание грудинно-ключично-сосцевидной мышце. Во время работы поворачивайте голову клиента для улучшения доступа к боковой и задней поверхностям шеи (фото 33).

5. Проведите ручной массаж шеи.

6. Проведите массаж лица средним мешочком в такой последовательности: подбородок, щеки, лоб (фото 34).

7. Закончите процедуру, снова положив мешочек на область живота.

8. Выполните процедуру закрытия:

- массаж головы обеими руками

- мягкое потягивание волос

- массаж ушей

- подложите мешочек под голову как подушку

9. Заверните клиента в простыню и одеяло, как в кокон.

10. Обозначьте окончание процедуры звуком «Поющей чаши». Оставьте клиента на 5–7 минут.

11. Предложите клиенту взять мешочек домой для использования в ванне или для прикладывания на проблемные зоны.

Результаты

- Полноценный физиологичный отдых с мягким прогреванием мышц всего тела.

- Противовоспалительное, обезболивающее и спазмолитическое действие тайских лекарственных трав.

- Увеличение амплитуды движений суставов.

- Восстановление симметричности элементов опорно-двигательного аппарата.

- Восстановление положительного эмоционального состояния.

- Новые чувственные ощущения.

Молодость и здоровье кожи

Линия Bio-GENETIC для зрелой, увядающей и атоничной кожи

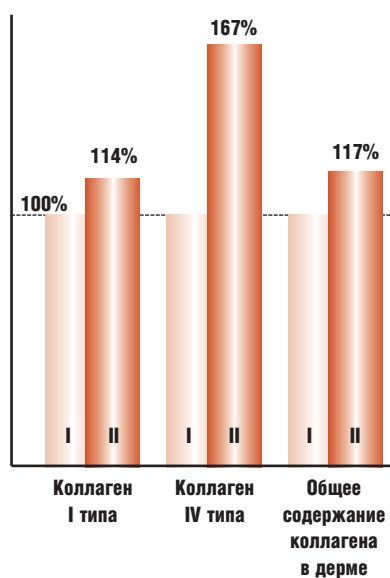
Первые признаки старения отмечают-ся уже с 25 лет и постепенно проявляют-ся все заметнее. Кожа становится более тонкой, сухой, бледной, покрывается мелкими морщинками, дерма делается менее плотной и разрыхляется, что при-водит к потере тонуса и эластичности. Соединительная ткань кожи состоит из окруженных молекулами протеогликанов и других матричных белков – волокон фибриллярного коллагена и эластина. Именно они придают коже прочность и упругость, а их деградация и модифика-ция приводят к атонии. Фибробласты – это коллагенопродуцирующие клетки в коже, однако с годами старые продуци-руют меньше коллагена, чем молодые.

Один из современных подходов к кор-рекции возрастной модификации колла-гена – стимуляция активности фиброб-ластов. Таким действием обладают неко-торые пептиды, кроме того, они ингиби-руют процессы гликации и сшивания коллагена.

Линия Bio-GENETIC профессиональ-ной косметики BIOAGE содержит уни-кальный продукт – гликопептид («фактор роста»), полученный из экссудата бакте-рии *Pseudoalteromonas Antarctic*, обитаю-щей при очень низких температурах (-60°C) в арктических районах. Он уско-ряет рост и развитие фибробластов, способствует омоложению кожи, повы-шению ее плотности и эластичности.



Уровень коллагена при введении пептида in vitro



I – исходный уровень
II – под воздействием препарата

Проведенные исследования in vitro подтвердили высокую активность препа-рата. Через 56 дней после воздействия пептида отмечалось увеличение синтеза коллагена типа I на 14%, типа IV – на 67%, общего содержания коллагена в дерме – на 17%.

Эксклюзивный представитель
BIOAGE в России – компания «MARTIN'EX»
Москва, 2-я Владимирская, 12, корпус 3
Тел.: (095) 796-8204, 234-2902
Факс: (095) 304-0747
E-mail: alo@martinex.ru
www.martinex.ru
Екатеринбург: (343) 378-7417, 350-3650

► **Процедура:** уход за зрелой, увядающей и атоничной кожей

Цель: повышение эластичности и упругости кожи, разглаживание мелких и глубоких морщин, улучшение цвета и внешнего вида кожи

Особенности технологии: очищение, эксфолиация, ревитализация, увлажнение

Используемые косметические средства: серия Bio-GENETIC включает инновационный продукт – гликопептид, выделенный из эксудата бактерии *Pseudoalteromonas Antarctic*, а также АНА-кислоты последнего поколения, хлорофилл, водоросли и другие ингредиенты.

Продолжительность процедуры: 40 минут

Рекомендуемый курс: одна процедура в неделю, курс – 10 процедур

Результат: глубина морщин заметно уменьшается, цвет лица улучшается, кожа становится упругой, эластичной, здоровой и сияющей

Процедуру проводит врач Вера Туранина



1

Этап 1: очищение

Для демакияжа и очищения используют молочко Bio Cleanser Milk.

- Небольшое количество очищающего средства нанести рукой на увлажненную кожу лица и зоны декольте (1).
- Тщательно обработать массажными движениями.
- Спонжами, смоченными водой, удалить очищающий препарат (2).
- Излишки влаги промокнуть салфеткой.



2

Этап 2: эксфолиация

Для проведения легкого пилинга используют бета-хлорофилльный раствор, обогащенный экстрактом хлорофилла и салициловой кислотой.

Экстракт хлорофилла обладает выраженными бактерицидными и освежающими свойствами. Он стимулирует энергетические процессы в клетках, активизирует энзимы. Это поставщик магния, обогащающий кровь кислородом, выводящий тяжелые металлы, способствует синтезу антиоксидантов.

Салициловая кислота 0,5% – известный и популярный кератолитик, обладающий противовоспалительным действием, стимулирующим процессы регенерации.

Хлорофилльный раствор – превосходный эксфолиант, способствующий обновлению эпидермальных клеток, повышающий проницаемость эпидермиса для всех ингредиентов, придает коже сияние, подготавливая ее к последующему уходу.

- Кисточкой или ватными палочками нанести раствор на кожу лица, оставить на 10 минут и, не удаляя, приступить к следующему этапу процедуры (3).



3

Этап 3: увлажнение, стимуляция

На этом этапе используют маску на основе водорослей Seaweed Mask.

Морские водоросли, богатые минералами, олигоэлементами и витаминами, стимулируют процессы метаболизма в клетках кожи, смягчая и увлажняя ее, улучшают кровообращение.



4



5



6



- Добавить воду к содержимому пакета Seaweed Mask и очень быстро и тщательно перемешать до образования однородной массы (4).

- Немедленно нанести ее на все лицо с помощью шпателя или кисточки и оставить до полного высыхания (5). Масса становится пластичной, как резина.

- Осторожно снять маску (6), уделяя особое внимание тем частям лица, которые нужно сохранить для контрольного тестирования. Убрать остатки препарата и хорошо высушить лицо.

С помощью этой маски можно также проверить эффективность косметической линии Bio-GENETIC на протяжении всего курса использования. Для этого отмечают состояние морщин (глубину, выраженность, количество) по рельефу оттиска маски и сравнивают 1-й, 5-й и 10-й слепки (7).

Совместно с бета-хлорофилльным раствором маска оказывает наиболее эффективное воздействие, обеспечивая идеальное состояние кожи.

Этап 4: поверхностный пилинг

Используется поверхностный химический пилинг Alpha Peel в виде геля (pH 2,8), содержащий 5% АНА-кислот последнего поколения, полученных из фруктов и йогурта: яблочную, лимонную, винную, гликолевую и молочную. Пилинг деликатно удаляет поверхностный роговой эпителий, способствует регенерации и обновлению, омолаживанию кожи, улучшает цвет, придавая ей сияние и свежий вид.



- Кисточкой нанести на кожу лица гель Alpha Peel и оставить его на 5 минут (8).

- Повторно нанести гель и оставить еще на 5 минут. Препарат должен образовать на коже пленку средней толщины. Гель не удалять.

Этап 5: нейтрализация и смягчение

Для смягчающего эффекта используют нейтрализующую пудру Buffer Powder (pH 3,5). Бикарбонат натрия, входящий в состав пудры, нейтрализует действие кислот. Лимонная кислота обладает отбеливающим, стягивающим и вяжущим эффектом. Антисептик препятствует инфицированию, нормализует pH кожи. Кукурузный крахмал смягчает кожу.

- Припудрить лицо и зону декольте Buffer Powder, равномерно распределив ее по гелю, и оставить на 3 минуты (9).

- Удалить с помощью ватного диска или спонжа, смоченного водой.

- Излишки влаги промокнуть салфеткой.

Этап 6: ревитализация, стимуляция коллагеногенеза

Используют сыворотку жизни Vital Serum с высоким содержанием гликопептида (86% протеинов), полученного биотехнологическим путем из бактерий Pseudoalteromonas Antarctic. Гликопептид помимо стимуляции активности фибробластов и коллагеногенеза обладает криопротекторным действием, защищает кожу от последствий холодового воздействия, обладает ранозаживляющим эффектом.

В состав сыворотки входит также гиалуроновая кислота – естественный увлажняющий агент, обладающий выраженным противовоспалительным действием. Она защищает эпидермис от повреждающих факторов, способствует регенерации тканей, обеспечивает вывод токсичных продуктов метаболизма.

- Содержимое ампулы набрать в шприц (10), нанести на кожу и массировать до полного впитывания (11). После массажа препарат не удалять.

Этап 7: защита

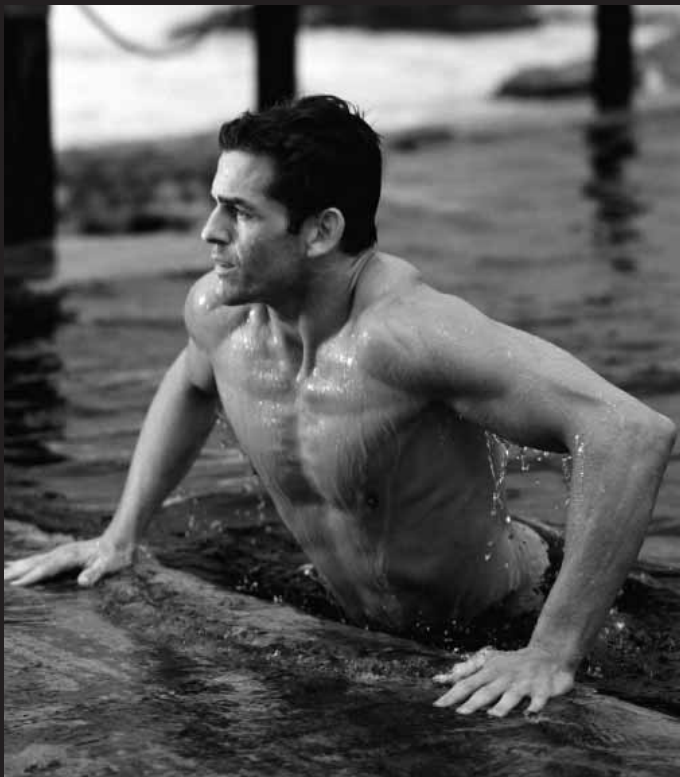
Используют защитную маску Cover Mask.

- Нанести на лицо Cover Mask (12). Пациент не должен умываться по крайней мере 2 часа после процедуры.

Рекомендации по домашнему уходу

Самостоятельно пациент должен ежедневно использовать крем Bio-GENETIC в сочетании с другими средствами на протяжении проведения профессиональных процедур.

Cover Mask рекомендуется для ежедневного ухода за кожей между процедурами. Необходимо настроить пациента на точное выполнение указаний специалиста.



VITAMAN



У косметики не только женское лицо. По телевидению и в журналах постоянно появляются холеные красавцы, рекламирующие дезодоранты, средства для бритья, парфюмерию... Все это лишний раз подтверждает, что рынок косметики для мужчин развивается довольно стремительно.

Сильный пол во всем мире уделяет все больше внимания уходу за лицом и телом, особенно в условиях конкуренции корпоративного мира. Мужчины понимают необходимость регулярного ухода за кожей, благодаря которому можно уменьшить признаки старения и агрессивного воздействия окружающей среды.

«VITAMAN» стала первой австралийской компанией, производящей натуральную продукцию для мужчин по уходу за кожей.

Компания предлагает роскошный ассортимент средств по уходу за телом, учитывая как физиологическую, так и психологическую специфику мужского организма.

В сентябре прошлого года во время проведения крупнейшей косметологической выставки «COSMETING 2004» элитная косметика VITAMAN удостоилась номинации как лучшая косметическая линия для мужчин, а также вошла в пятерку самых лучших косметических брендов в Европе благодаря простым, но эффективным ингредиентам, привлекательной и в то же время простой упаковке.

Любой согласится, что не так уж и просто завоевать Париж.

Линия VITAMAN отличается стильной упаковкой и мужественным запахом, при ее производстве не используют вредные химические компоненты, искусственные красители и ароматизаторы. Компания первой стала применять уникальные австралийские растительные экстракты, применявшиеся аборигенами более тысячи лет назад, при создании продукции для мужчин.

Особое внимание хочется уделить процедуре по телу, являющейся неотъемлемой частью двух авторских SPA-программ VITAMAN. Она включает в себя новую технологию снимающего напряжение рольфинг-массажа для мужчин с использованием специально разработанного для этой техники массажного воска.

Это глубокий массаж с помощью пальцев и их суставов и локтей. Массажный воск при этой процедуре наносят не на тело клиента, а непосредственно на руки специалиста, проводящего данную процедуру. Хотя она может быть болезненной, в сочетании с действиями ингредиентов, входящих в состав массажного воска, клиент, как показывает практика, на седьмой минуте достигает состояния полного глубокого расслабления, что крайне важно для психотерапевтической профилактики стресса. Этот метод особенно эффективен, когда «мышечная броня» и напряжение достигают развитой стадии. Он может найти применение в тех видах процедур, которые ориентированы как на тело, так и на сознание клиента.

Продукция «VITAMAN» распространяется через розничную сеть и преимущественно в эксклюзивных дневных SPA, SPA-курортах по всему миру – в США, Канаде, Франции, Италии, Испании, Португалии, Бельгии, Германии, Швейцарии, Нидерландах, на Кипре, в Греции, Мексике, на Филиппинах и в Новой Зеландии. В России продукцию «VITAMAN» представляет компания «ENIBI Group», специализирующаяся в продвижении новых косметологических линий, успешно зарекомендовавших себя как в странах Европы, так и мира.



Эксклюзивный дистрибьютор компания ENIBI Group
Москва, ул. Нижняя, д. 5, п.6
Тел.: (095) 299 3837, 299 1960 Факс: (095) 299 1493
www.beuty.enibi.com

Мастер-класс: процедура обертывания с ароматизированной грязью MOOR

Американская компания «Pevonia Botanica» – уже много лет лидер SPA-индустрии. В создание имени и концепции марки были положены название цветка и красивая легенда. В Древней Греции жил врач-ботаник Пеон. Он вырастил цветок с волшебными свойствами, с помощью которых излечил богов Олимпа после жестоких сражений в Троянской войне. Это растение считалось одним из чудес творения. Цветок, способный излечить даже богов, стал почитаем в Элладе настолько, что все лекарственные травы, отличавшиеся чудодейственными свойствами, и все искусные врачи стали называться **пеониями**.

Сегодня «Pevonia Botanica», следуя древним традициям, воссоздает божественную красоту, помогая сохранить гармонию души и тела.

Косметика PEVONIA – это абсолютно натуральные косметические продукты и созданные на их основе процедуры, направленные на омоложение и восстановление естественной красоты кожи. Ингредиентные составы продукции PEVONIA подобраны в соответствии с новейшими достижениями современной косметологии. В состав этой уникальной линии входят экстракты растений, эфирные и растительные масла и продукты моря. Основываясь на основных принципах фито-, арома- и талассотерапии, это позволяет оптимально и естественно увлажнять, питать, восстанавливать и защищать кожу.

Компания «Pevonia Botanica» открывает тайну неувядающей красоты, вечной молодости и здорового образа жизни. Уникальная процедура обертывания с использованием ароматизированной грязи MOOR не оставит равнодушными даже самых взыскательных гостей косметических салонов и SPA-центров.



1А



1В

Пошаговая программа

1. Глубокое очищение

А. Водорастворимое ароматерапевтическое масло «Очищающее»

Состав: масло лесного ореха, эфирные масла грейпфрута, лимона, лайма, розмарина.

Задачи: ароматерапевтическое, детоксикационное и успокаивающее действие. Масло полностью растворяется в воде. Полученная ароматизированная смесь используется для смягчения кожи во время пилинга.

В. Скраб для тела с гранулами воска жожоба

Состав: гранулы воска жожоба, экстракты ромашки, шалфея, розмарина, мыльнянки, алоэ и лимона, аллантоин.

Задачи: глубокое очищение кожи, выравнивание рельефа, мягкий и щадящий отшелушивающий эффект, восстановление нарушенной микроциркуляции в проблемных зонах.

2. Стимуляция

Антицеллюлитный Гель-актив

Состав: ниацин (витамин В₃), метилникотинат, ментол.

Задачи: улучшение проникновения и усиление действия активных компонентов на последующих этапах процедуры, активизация периферического кровообращения, насыщение кислородом и питательными веществами тканей, подверженных целлюлиту, с характерными застойными явлениями и пониженным тонусом.

3. Обертывание

Ароматизированная болотная грязь MOOR

Состав: микроэлементы и органические соединения в большой концентрации, в том числе аминокислоты, жирные кислоты, фитогормоны, витамины, ферменты, природные антибиотические вещества, гуминовая и салициловая кислоты.

Задачи: улучшение микроциркуляции и лимфотока, питание кожи, детоксикационное и антицеллюлитное действие, снятие воспалительных процессов в соединительных тканях.

Выдержанную на водяной бане грязь наносят в теплом виде на всю поверхность тела. Для активизации действия маски пациента следует завернуть в покрывало с зеркальным напылением или укрыть одеялом с подогревом. Продолжительность – 20 минут.

4. Массаж

Микроэмульгированное массажное масло

«Снимающее напряжение»

Состав: сафлоровое масло, эфирные масла мяты и эвкалипта, камфара, витамин Е.

Задачи: активизация кровообращения, согревающее и расслабляющее действие.

Эмульсия переходит в масляную форму при контакте с кожей, затем легко удаляется водой и не оставляет жирных пятен на одежде.

5. Защита и увлажнение

Увлажняющее молочко для тела с АНА

Состав: токоферилацетат (витамин Е), пантенол (витамин группы В), α -гидроксикислоты (АНА), сафлоровое масло, экстракты розмарина, ромашки, хвоща, розы и ириса.

Задачи: восстановление гидролипидной мантии, смягчение кожи и повышение ее эластичности, активизация восстановительных процессов, тонизирующее воздействие.

Молочко хорошо впитывается, не оставляя ощущения жирности. Возможны варианты повышения эффективности процедуры с помощью активных компонентов **PEVONIA**, индивидуально подобранных для полной реализации той или иной задачи в комплексной программе эстетического совершенства.

Продолжительность процедуры – 50–60 минут. Курс – 10–12 процедур 2 раза в неделю.

Домашний уход

Ежедневно:

увлажняющее молочко с АНА или увлажняющее масло для тела, гель для ванны и душа с эфирными маслами «Анти-стресс» или «Контур».

Еженедельно:

скраб для тела, ароматизированная болотная грязь Moor



2А



2В



3А



3В



4



5

Инновационные SPA-технологии от JANSSEN

SPA-технологии, ориентированные на комплексный подход к решению эстетических проблем:
коррекция фигуры, восстановление упругости, релаксация



1



2



3А

Рай любви – программа SPA-ухода на основе продуктов линии «Цитрусовые». Ее главный компонент – сладкий апельсин, отличающийся повышенным содержанием витаминов А, С и Р, предотвращающих окислительный стресс и преждевременное старение кожи. Эффект программы – повышение тонуса, ревитализация, восстановление упругости, свежести и омолаживание кожи. Эссенциальные масла апельсина позволяют достичь глубинной релаксации и снятия напряжения.

1. Глубокое очищение

Цитрусовый скраб «Orange»

Состав: мякоть, цедра и косточки сладкого апельсина, масло косточек винограда, кристаллы морской соли, глицерин.

Задачи: предотвращение оксидативного стресса, стимуляция микроциркуляции, глубокое очищение кожи, выравнивание рельефа, ароматерапевтическое воздействие. Пилинг выполняют круговыми восходящими движениями.

2. Стимуляция

Стимулирующая маска «Revigorating Face Mask»

Состав: экстракт крапивы, эфир никотинбензойной кислоты.

Задачи: восстановление кровообращения, стимуляция клеточного метаболизма. Наносят тонким слоем на 1–2 минуты на проблемные (пораженные целлюлитом) зоны бедер. Снимают теплыми компрессами.

3. Карибский массаж

А. Массажное масло «Citrus»

Состав: эфирное масло сладкого апельсина, масло косточек винограда.

Задачи: увлажнение, питание, обогащение витаминами, защита кожи от преждевременного старения, выравнивание текстуры, улучшение цвета кожи.

Выполняют массаж по маслу.



3В

В. Скраб-эксфолиатор из лепестков розы «Hibiscus»

Состав: лепестки гибискуса (антоцианидины, флавоноиды, витамин С и органические кислоты).

Задачи: эксфолиация, стимулирование клеточной регенерации, антиоксидантных свойств, улучшение текстуры и цвета кожи.

Во время массажа тела одной рукой аккуратно посыпают гранулы цветов гибискуса, а другой распределяют их по телу.

С. Продолжение массажа круговыми восходящими движениями

После него очищают кожу влажными теплыми компрессами.

4. Обертывание

А. Гель для обертывания «Могоссо»

Состав: микронизированная пудра сладкого апельсина, экстракт водорослей, полисахариды.

Задачи: ревитализация, повышение тонуса, глубокое увлажнение, снятие стресса, достижение глубокой релаксации.

Особенно рекомендуется для сухой кожи.

В. Нанести толстым слоем и завернуть клиента в пленку, а затем в термоодеяло

Через 30 минут снимают излишки геля влажными компрессами.

С. Ступни обернуть теплыми влажными компрессами с солью «Utah»

5. Защита и увлажнение

Активный лифтинг-гель «Harmony»

Состав: экстракты арники горной и водорослей, увлажняющие компоненты.

Задачи: глубокое увлажнение, омолаживание, повышение тонуса, эластичности кожи, лифтинг-эффект.

Эмульсия охлаждает кожу, легко впитывается, не оставляет жирного блеска.

Продолжительность процедуры – 1,5 часа; курс – 6–8 процедур 1–2 раза в неделю

6. Домашний уход

Ежедневно

Утро: активный лифтинг-гель «Harmony»

Вечер: увлажняющий лосьон для тела «Replenishing Body Lotion»



3С



4А



4В



5

Миотерапия детей с последствиями перинатального поражения центральной нервной системы

*А. М. Аксенова, Н. П. Серезенко, В. В. Андреева, Н. И. Аксенова
Государственная медицинская академия имени Н. Н. Бурденко,
городская детская клиническая больница № 1 (Воронеж)*

Актуальность темы обусловлена тем, что в последние десятилетия во многих странах отмечается увеличение числа детей, нуждающихся в специальной медицинской помощи. В России неврологическое обследование младенцев, родившихся в день осмотра, показало, что у 92,7% выявлено наличие церебральных дисфункций, из них у 46% диагностирована ишемия в вертебробазилярном бассейне. По литературным данным, в более чем 60% случаев у детей от рождения до 19 лет при обследовании отмечалось блокирование шейного отдела позвоночника, что связано с родовой травмой.

С целью оценки эффективности глубокого рефлекторно-мышечного массажа по методике А. М. Аксеновой и растягивания мышц шеи и спины как метода миотерапии детей с перинатальной патологией нервной системы и ее резидуально-органическими последствиями обследо-

вана группа – 42 ребенка от 3 месяцев до 11 лет, из них 22 мальчика и 20 девочек.

В качестве метода объективной оценки состояния кровотока всем детям было проведено доплеровское исследование кровотока в бассейне позвоночных артерий. Учитывая возрастную неоднородность пациентов, с целью нормирования была взята группа здоровых детей, параметры которой принимались за 100%.

Изучали такие показатели: индекс сосудистого сопротивления, средняя скорость кровотока и асимметрия указанных параметров до и после курса массажа. Методика глубокого рефлекторно-мышечного массажа предусматривает воздействие на мышцы, имеющие выраженную локальную болезненность и находящиеся в состо-



янии контрактуры. Основной прием – разминание, на долю которого приходится 80–90% времени, затраченного на всю процедуру массажа. Массировались мышцы шеи по ходу кровеносных сосудов (надключичная область, передняя, боковая и задняя поверхности) и спины. После массажа производилось пассивное растягивание массируемых мышц шеи и спины (наклоны, повороты, скручивания, сгибание, разгибание) по 15–30 секунд на каждое растягивание. Сеанс массажа длился 30 минут, курс состоял из 10–15 процедур. Дети не получали медикаментозную терапию.

Исследования показали, что миотерапия (глубокий мышечный массаж и растягивание мышц) достоверно снижала индекс сосудистого сопротивления на 43,8%, увеличивала среднюю скорость кровотока на 55,2%, выравнивала асимметрию на 55,4% по сравнению со здоровыми детьми.

Таким образом, по данным доплеровского исследования, отмечалась достоверная положительная динамика параметров кровотока при проведении миотерапии детям с перинатальной патологией нервной системы и ее резидуально-органическими последствиями.

Влияние сегментарного массажа на некоторые показатели крови у больных ишемической болезнью сердца

*И. В. Кешинян
Ярославская государственная медицинская академия (Ярославль)*

В настоящее время в практической медицине отмечается недостаточно широкое применение методов сегментарного массажа (СМ) у больных с коронарной патологией.

Цель исследования состояла в изучении влияния СМ на некоторые показатели крови у больных ишемической болезнью сердца (ИБС) на амбулаторно-поликлиническом этапе реабилитации. Обследованы 30 больных с верифицированным диагнозом ИБС. Из них 27 мужчин, средний возраст – 64,2 ± 1,2 года. У 82,4% больных имелась стабильная

стенокардия напряжения I–II функционального класса (ФК), у 17,6% – III ФК, у 22,3% – недостаточность кровообращения (НК) I–II ФК, у 7,7% – III ФК (классификация NYHA), 19 человек в прошлом перенесли инфаркт миокарда.

На амбулаторно-поликлиническом этапе реабилитации ежедневно выполняли по 10–15 процедур СМ. Использовали рефлексогенные зоны: левая половина грудной клетки и левая рука; грудная клетка и позвоночник; воротниковая зона; ноги. Кроме общепринятых, противопоказаниями для СМ были неста-

бильная стенокардия, НК IV ФК, опасные нарушения ритма и проводимости.

У всех пациентов в начале и в конце курса СМ определяли показатели крови: тромбоциты (Т), международное нормализованное отношение (МНО), общий холестерин (ОХ).

После окончания курса СМ у больных отмечены урежение приступов стенокардии, понижение дозы нитроглицерина, улучшение сна, уменьшение периферических отеков. К концу курса выявлены снижение МНО с 1,068 (3,23 ммоль/л) до 1,034 (3,46 ммоль/л), Т – с 224,47 (3,02 тыс/мкл) до 205,80 (3,51 тыс/мкл), ОХ – с 5,30 (0,33 ммоль/л) до 5,04 (0,35 ммоль/л).

Таким образом, курсовое применение СМ, улучшая клиническую картину в целом, вызывает противосвертывающий и гиполлипидемический эффект у больных ИБС. Целесообразно использовать данную методику в реабилитации больных ИБС на санаторном этапе.

Сравнительная эффективность различных методик массажа у обожженных с острой ингаляционной травмой (ОИТ)

Э. В. Серая, В. П. Лапшин
НИИ СП имени Н. В. Склифосовского (Москва)

Под наблюдением находились 70 обожженных с ОИТ. У них констатировали ожоги кожи – в основном до 10% поверхности тела, ОИТ I–II степени, II степени тяжести, II–III степени с последующим переходом под уточненным эндоскопическим контролем на II степень тяжести. Диагноз «ОИТ» ставился по клиническим, эндоскопическим, рентгенологическим данным. Больные были разделены на три группы. В 1-ю входили 23 пациента, получавшие ручной массаж грудной клетки; во 2-й 23

больным делали вибромассаж грудной клетки по общепринятой методике. 3-й группе проводили вибромассаж зон Захарьина – Геда (трахея – бронхи – легкие).

Параметры внешнего дыхания контролировали на аппарате «Мета-тест-1». Для электромеханического вибромассажа использовали аппарат «ПЭМ-1» отечественного серийного производства. Вибрация осуществлялась с частотой 50–100 Гц. Мощность – 17 Вт. Экспозиция одной процедуры – в среднем 5 минут. На курс – в среднем 5 процедур. Как видно из таблицы, у всех пациентов при поступлении отмечалось нарушение внешнего дыхания. После курса массажа наступило улучшение всех показателей с лучшим эффектом при использовании зон Захарьина – Геда.

Исследуемые группы	ЖЕЛ (±m)	Темп роста (в %)	МОД (±m)	Темп роста (в %)	ОФВ-1 (±m)	Темп роста (в %)
При поступлении в стационар	2,2±0,1		8,7±0,35		1,9±0,14	
Ручной массаж грудной клетки	2,8±0,21	27,2%	7,8±0,21	-10,3%	2,4±0,16	26,3%
Вибромассаж грудной клетки	2,9±0,19	31,8%	7,7±0,53	-11,4%	2,5±0,16	32,6%
Вибромассаж зон Захарьина – Геда	3,1±0,15	40,9%	7,6±0,49	-12,6%	2,6±0,21	36,8%

Применение массажа и лечебной гимнастики при боли в спине

И. Н. Макарова, И. В. Моисеева
ФГУ УНЦ УД Президента РФ (Москва)

В современной литературе наиболее частой причиной боли в спине называют миофасциальные патологические изменения (МПИ), при которых в мышцах и фасциях формируются области гиперраздражимости – триггерные точки (ТТ). Другие причины МПИ – травмы, микротравмы, перегруживания мышц, статические познотонические перегрузки, однотипные движения, кинестетические напряжения, заболевания опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, переохлаждение и аллергия.

При гистохимических исследованиях в ТТ обнаруживают накопленные различных биологически активных веществ, как предполагается, выделяемых тучными клетками в связи с миогенной ишемией, гипоксией, ацидозом, расстройствами микроциркуляции. Формирование ТТ в мышцах и фасциях способствует искажению проприоцепции, и результат – боль и нейротрофические нарушения, приводящие к

структурным изменениям соединительной ткани. Гистохимические и патофизиологические изменения в них и их клинические проявления становятся основанием для применения массажа и физических упражнений в лечебных целях.

Основная задача данного исследования – определение эффективности сегментарного массажа, методика которого была дополнена специальными приемами воздействия на фасции.

Под наблюдением находились пациенты с болью в спине, имеющие МПИ, инициированные чаще перегруживанием мышц, длительными однообразными и статическими нагрузками, нерациональными тренировками на тренажерах. Обследование проводили с помощью пальпации и мануального миофасциального тестирования (МФТ).

Для коррекции выявленных изменений применяли сег-

ментарный массаж пояснично-крестцовой и ягодичной областей, спины и шеи с использованием приемов воздействия на фасции туловища.

Перед разминанием мышц проводили их растягивание во время выдоха пациента после предварительного активного растяжения им мышц и фасций туловища во время вдоха. Если оставалась болезненность в ТТ, после этой процедуры локально выполняли сверление или надавливание. Массаж мышц спины в области поясничного и грудного отделов позвоночника сочетали с использованием пассивных движений в направлении ротации туловища и таза.

4–5 раз в неделю по 30–40 минут пациенты делали физические упражнения (расслабление мышц, постизометрическая релаксация), способствующие устранению мышечного дисбаланса.

Субъективное состояние испытуемых улучшалось уже после 2–4 процедур массажа и занятий лечебной гимнастикой, что объективно подтверждалось результатами МФТ, и было более выраженным по сравнению с результатами лечения с помощью существующей методики сегментарного массажа.





В Таиланде водителям будут делать массаж на бензозаправках

В Бангкоке уставшие на дороге автомобилисты смогут воспользоваться новой экзотической услугой – кабинками тайского массажа, установленными на бензозаправках. Об этой инициативе объявило Министерство здравоохранения Королевства Таиланд.

Идея состоит в том, чтобы помочь расслабиться водителям, утомленным дальней дорогой, заявил пресс-секретарь департамента Министерства тайской традиционной и нетрадиционной медицины. Они могут получить массаж всего тела за 200 бат (около 5 долларов) или ног за 150 бат. По словам пресс-секретаря Минздрава Таиланда, «во время процедуры клиент способен вздремнуть, что, безусловно, благоприятно скажется на его здоровье». Служба начнет действовать в Бангкоке, и если эксперимент пройдет удачно, массажные кабинки появятся по всей стране. Как отмечают тайские чиновники, создание подобной службы было вызвано значительным ростом автомобильных аварий, вызванных утомлением водителей.



Стоматологи завлекают пациентов массажем

В США появились новые стоматологические кабинеты. Во время лечения зубов здесь можно насладиться массажем спины, сделать маникюр, холодную маску для глаз и горячую ванночку для ступней. Если этого недостаточно, предлагается надеть

специальные 3D очки, имитирующие реальность, и «сбежать» на Гавайи или в другое теплое экзотическое место на время лечения зубов, приняв запах шоколадных пирожных, готовящихся здесь же.

Вся атмосфера кабинета дантиста больше напоминает косметический салон: свечи для ароматерапии, теплые подушки, SPA-сервис. «Все это для того, чтобы сделать посещение дантиста не таким страшным и даже немного радостным», – сказал доктор Кеннет Моджелл.

Концепция стоматологического кабинета, в котором можно получить удовольствие, становится все более популярной в США. К тому же новая стратегия «баловства» пациентов должна привлекать новых посетителей, поскольку число американцев, желающих воспользоваться услугами дантиста, за последние 5 лет заметно сократилось.

«Подобные процедуры будут востребованы теми, кто проводит 4 или 5 часов в стоматологическом кресле, полностью обновляя улыбку. Однако нельзя допустить неконтролируемого движения пациента во время лечения – он должен быть неподвижен и сосредоточен», – говорит доктор Гэри Грин. Правда, массажиста стоматолог все-таки пригласил, и тот работает с клиентами перед лечением зубов.



Таиланд хочет восстановить славу тайского массажа

Министерство здравоохранения Таиланда приняло решение о наборе в штат всех крупнейших государственных госпиталей и клиник профессиональных массажистов, которые в скором времени предложат клиентам настоящий традиционный массаж.

Министр здравоохранения страны Корн Даббаранси объяснил, что это делается во имя восстановления знаменитого тайского массажа, во многом утерянного в угоду коммерческим целям, превратившим это национальное искусство в сексуальную забаву для туристов. По словам министра, еще 30 лет назад во многих городах и поселках страны можно было видеть кабинеты традиционного массажа, пользовавшегося заслуженной популярностью.

Массаж не восстанавливает силы

Применяемый с целью восстановления сил массаж мышц в действительности малоэффективен. Исследование крови до и после этой процедуры на содержание молочной кислоты – индикатора мышечного утомления показало, что ее уровень остается прежним. В статье, опубликованной в «British Journal of Sports Medicine», ученые констатируют, что массаж не имеет значения для боксеров, однако переносить результаты исследования на другие виды спорта сложно. Медики анализировали уровни сахара и молочной кислоты в крови у боксеров до и после массажа, выполненного после одного раунда. Концентрация этих веществ не изменялась, при этом физические показатели у боксеров, которым делали массаж, и у спортсменов, не проходивших эту процедуру, были одинаковы. Ученые считают, что массаж не улучшает кровообращения и не приводит к более быстрому выведению молочной кислоты из мышц.



Впервые на российском рынке представлен новый метод **ULTRALIPOSONIC** терапевтического лечения целлюлита и локального ожирения



CELLULES SONIC – новейшие технологии для лечения целлюлита на базе комбинации ультразвука, электромагнитных волн высокой частоты и исключительной охлаждающей системы. Объединенное действие подразумевает:

- Улучшение качества кожи
- Сглаживание эффекта «апельсиновой корки»
- Декомпрессию дермы
- Улучшение циркуляции крови
- Разбивание целлюлитных «узелков»
- Уменьшение слоя аккумулированного жира



TITANIUM LIGHT SMART – результат самых последних технологических исследований, использует исключительную пульсацию света, позволяющую делать постепенную фотоэпиляцию и фотоомоложение. В комплект входят две насадки:

- Для фотоомоложения – с длиной волн 560–1200 нм
- Для фотоэпиляции – 640–1200 нм
- Размер пятна – 35 x 10 мм
- Номинальная мощность – 45 Дж/см²

TITANIUM LIGHT SMART оснащен системой охлаждения не только самого аппарата, но и кожи пациента, что полностью исключает вероятность болевых ощущений и ожогов. При проведении процедуры подается разбитый на две или три фазы импульс с регулируемым межфазным интервалом в доли секунды.



PLATINUM CELL действует на базе мощнейшей технологии, которая комбинирует усовершенствованное программное обеспечение и современную эргономику для выполнения особого массажа и легкого всасывания тканей. Выбор разных программ лечения:

- Эстетика
- Терапия
- Спорт

Всегда гарантирует оператору максимум эффекта при каждой аппликации. Процесс всасывания может регулироваться способом пульсации и суперпульсации для получения оптимальной мощности индивидуально для каждого пациента.



PLATINUM PEEL – это новая методика, комбинирующая преимущества МикроДермоПеркуссии и вакуумного массажа. При процедуре происходят улучшение микроциркуляции, насыщение клеток дермы кислородом и улучшение питания эпидермиса. PLATINUM PEEL применяется при:

- асфиксивной (недостаток кислорода) коже
- возрастных пигментных пятнах
- атрофированной коже
- дряблой коже
- морщинах
- рубцах



LASERLIFT – самый маленький диодный лазерный аппарат на косметологическом рынке, весит всего 500 г. Аппарат снабжен простой калькуляторной системой, которая позволяет врачу устанавливать различные программы при подборе типов лечения. Процедуры, проводимые с использованием аппарата LASERLIFT, безопасны и безболезненны. Показания к применению:

- Рубцовые изменения тканей
- Фотоомоложение кожи
- Целлюлит
- Растяжки
- Морщины
- Акне и постакне

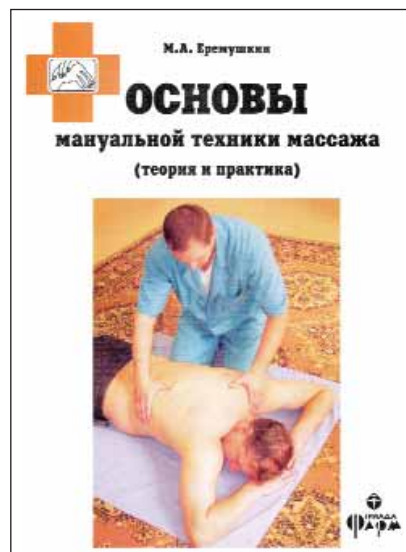


Ерёмушкин М. А.
Основы мануальной техники массажа
(теория и практика). – М.: «ТриадаФарм»,
2004. – 102 с.

В монографии освещаются теоретические вопросы мануальной техники массажа, использование которых на практике может в значительной степени повысить эффективность массажного воздействия. Представлены унифицированные классификации как систем и видов массажа, так и массажных приемов с позиции биомеханики движений. Обобщая многочисленные данные отечественной и зарубежной литературы, приведены

способы дозирования массажа. Изложены основные принципы обучения мануальной массажной технике.

Предназначена для врачей лечебной физкультуры и спортивной медицины, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, рефлексотерапевтов, массажистов, слушателей курсов по массажу, студентов и аспирантов медицинских вузов.



Огуй В. О.
Классический русский массаж за 15 дней:
Учебно-методическое пособие. – М.: ИКЦ
«МарТ»; Ростов н/Д: издательский центр
«МарТ». – 2004. – 208 с.

Книга предназначена для всех, кто так или иначе связан с областью массажных технологий или интересуется данными вопросами. Каждый – и новичок, и профессионал – найдет в ней для себя что-то, что позволит ему отметить или освоить еще одну грань искусства массажа! Срок 15 дней неслучайно выбран для заголовка. Используя это издание и дополнительную литературу, приведенную в нем, можно получить представление о теории и практике массажа, освоить базовую технику классического русского массажа, что позволит использовать массаж в домашних

условиях, при работе в фитнес-клубах, кабинетах и салонах красоты.

Издание рассчитано на изучающих массаж самостоятельно или на курсах повышения квалификации, специалистов индустрии красоты и фитнес-услуг, врачей, медицинских сестер по массажу, инструкторов лечебной физкультуры, персональных тренеров по фитнесу и бодибилдингу, преподавателей физической культуры и т. д.

Эта книга нужна тем, кто использует массаж в повседневной жизни, профессиональной деятельности, лечебной практике или только со-



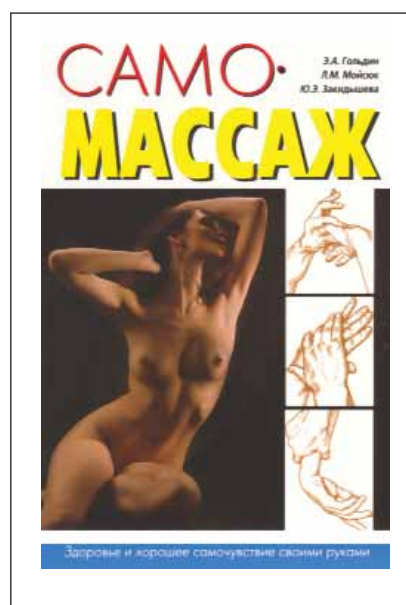
бирается освоить и применять это искусство. Богатые иллюстрации позволят не только освоить технику выполнения приемов массажа, но и получить основные знания об анатомии и физиологии жизнедеятельности человека.

Гольдин Э. А., Мойсюк Л. М.,
Закидышева Ю. Э.
Самомассаж. Здоровье и хорошее
самочувствие своими руками. – М.:
Издательский дом «Вильямс». – 2005. – 160 с.

В книге обобщены результаты многолетних наблюдений и практического опыта трех врачей, двое из них – кандидаты медицинских наук. Простой язык и иллюстрации позволят желающим освоить основные и вспомогательные приемы массажа и научиться успешно противостоять всевозможным болезненным состояниям. Авторы приводят примеры применения рекомендуемых схем самомассажа пациентами, которым удава-

лось улучшить качество жизни, поддерживать хорошее самочувствие и успешно трудиться.

Книга может быть рекомендована всем, кто уже понял, что для поддержания хорошего тонуса на высоком уровне только медикаментозного лечения недостаточно, и решил взять свое здоровье в собственные руки, готов затратить определенное время и усилия для достижения физической и душевной гармонии.



Пабло Пикассо. Женщина в шляпе. Репродукция 



INTERNATIONAL
**KOSMETIK
EXPO**



8–11 февраля 2006 г.

Москва, Гостиный двор, ул. Ильинка, 4

**V Международная
выставка
для профессионалов
индустрии красоты**

**8–9 февраля. II Открытый чемпионат
России по косметологии**

Организатор — Учебный центр KOSMETIK international.

9 февраля. День Франции 

В программе — мастер-классы дистрибьюторов французских косметических марок, информация о новинках французского косметического рынка.

**10–11 февраля. IV Открытый конкурс
по перманентному макияжу «Контур века»**

Организатор конкурса — журнал KOSMETIK international.

**11 февраля. III Открытый чемпионат
Fashion Style (Make-up)**

Организаторы чемпионата — журнал KOSMETIK international и Make-up Atelier Paris.

НОВЫЙ ПРОЕКТ KOSMETIK international!

Сектор

Спонсоры проекта



На выставке будет организован «Сектор "спа и велнес"». Посетители смогут посмотреть демонстрационный зал с представленными моделями спа, ознакомиться со спектром консалтинговых услуг в этой области, а также посетить зал мастер-классов, где пройдет тематический день «Массажные технологии», конференцию «Спа и велнес в России и за рубежом».

Тематический день «Массажные технологии» пройдет при содействии журнала «Массаж. Эстетика тела».

Официальный
информационный спонсор

MINI



Информационная поддержка



Под патронажем
Правительства Москвы



При содействии
Торгового дома «Шатер»



8–11 февраля 2006 г.

Москва, Торгово-промышленная палата,
ул. Ильинка, 6

**V Международный
конгресс
KOSMETIK
international**

Часть 1 Косметология и эстетическая медицина

Большой конгресс-зал

8 февраля. Общие вопросы дерматокосметологии.

9 февраля. Классическая (базовая) косметология.
Клиническая дерматокосметология.

10–11 февраля. Третья конференция
«Антивозрастная и регенеративная медицина».

Часть 2 Пластическая хирургия

Малый конгресс-зал

10 февраля. Международный курс по эстетической хирургии.
Курс подготовлен ОПРЭХ совместно с компанией Lab. EuroSilicone.
Слушатели получают сертификаты ОПРЭХ.

Часть 3 Менеджмент в индустрии красоты

Малый конгресс-зал

8 февраля. Школа по салонному менеджменту.

9 февраля. Психологический практикум
для руководителей предприятий индустрии красоты.

11 февраля. Конференция «Актуальные
вопросы сертификации косметических услуг».

Долгит®



Долгит -
вернет подвижность
суставам!



Крем



Крем и гель

Долгит -
давайте дружить семьями!



Гель

Спорт есть спорт,
но болеть не будет



Крем

Долгит -
незаменимый спутник
в дороге!

"Жизнь без боли" Братья Долгит, крем и гель



Быстро избавит от боли,
отека и воспаления в мышцах и суставах.

Эксклюзивный
дистрибьютор:

PRO.MED.CS
Praha a.s.

Производитель:
DOLORGIET (Германия)

Представительство в Москве: тел./факс: 679-07-03, 679-56-05, e-mail: promedcs@sonet.ru