

№3/2006

эстетика тела МАССАЖ

научно-практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

STELLA HONG: СИНТЕЗ ВОСТОКА И ЗАПАДА /

SAMPIT PITASINGA:

ТРАДИЦИИ ТАЙСКОГО МАССАЖА /

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

КТО МОЖЕТ БЫТЬ МАССАЖИСТОМ?

ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ /

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

ЛЕЧЕБНЫЙ ГЛУБОКИЙ

РЕФЛЕКТОРНО-МЫШЕЧНЫЙ МАССАЖ /

МЕДОВЫЙ МАССАЖ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ

ВИД АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОГО МАССАЖА /

ВЛИЯНИЕ ХИРОМАССАЖА ЛИЦА

НА ВЕГЕТАТИВНЫЙ ТОНУС /

МЕТОДИКА МАССАЖА

ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ ФИГУРЫ /

ШАМАНСКИЙ МАССАЖ,

или «ЛОВКОСТЬ РУК И НИКАКОГО МОШЕННИЧЕСТВА»

ФРАНЧЕСКО ФРАНКО И ФРАНКА ПАДУЛА:

ЛЕГЕНДАРНЫЕ МАСТЕРА ШАМАНСКОГО ТАЙСКОГО МАССАЖА

Секрет красоты Клаудии Шифер,
Элли Макферсон и других звезд

группа компаний «СпортМедИмпорт» представляет:

KEYMODULE

Cellu M6®

Оружие красоты

Единственная методика аппаратного лечения целлюлита и ожирения,
подтвержденная FDA (США) – самой строгой системой медицинской
сертификации в мире

Endermologie®

- Лечение целлюлита
- Уменьшение объема жировой ткани
- Формирование контуров тела
- Выраженный эффект подтяжки кожи
- Сокращение срока реабилитации и улучшение результатов после пластических операций
- Лечение рубцов
- Минимум противопоказаний и отсутствие побочных эффектов

Cellu M6® Keymodule

ТЕХНОЛОГИЯ



**Эксклюзивный дистрибьютор
группа компаний «СпортМедИмпорт»**

Москва (495) 901 99 77
Санкт-Петербург (812) 320 99 09
Киев (044) 463 64 30

www.sportmedimport.com
www.lpg-club.ru

Спрашивайте в лучших центрах косметологии

**ТЕХНОЛОГИИ
зарегистрированы
МЗ РФ**

Издатель

«Провизоринформ»

Главный редактор

Ерёмушкин М. А.

Редактор

Сырченко А. И.

Литературный редактор

Литвинова В. П.

Дизайн

Шадзевский Э. А.

Верстка

Работнов Г. А.

Корректор

Алексеева В. П.

Ответственный секретарь

Данилова Л. Н.

Адрес для корреспонденции

127047, Москва, 1-я Брестская, 15

Телефон: (095) 234-37-84

www.consilium-medicum.com

Редакционная коллегия

Бирюков Анатолий Андреевич, профессор
Васичкин 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,
www.medemassage.ru
и www.message.spb.ru,
допускается только по согласованию
с редакцией в письменном виде.

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов.

Тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.

Рег. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

«Теория без практики мертва, практика без теории слепа», – отмечал один из основоположников диалектического материализма. Это утверждение справедливо для любого вида деятельности, в том числе и для массажа.

Мастерство складывается из опыта и знаний. Эти две составляющие неотделимы друг от друга. Нельзя быть мастером массажа, но при этом с пренебрежением относиться к теоретическим знаниям в этой области, так же как нельзя, только читая профессиональную литературу, прослыть виртуозным массажистом.

К большому сожалению, сегодня заблуждения подобного рода – не редкость. Не только на бескрайних просторах нашей Родины, но и в большинстве цивилизованных стран с определенной периодичностью появляются массажисты «золотые руки», считающие, что, получив некие базовые знания и навыки, массаж следует выполнять «как Бог на душу положит», то есть основываясь лишь на своей интуиции.

Массаж – научно проработанный метод, имеющий и долговую историю эмпирического применения, и огромный багаж научных исследований. Только тесная связь науки и практики может действительно помочь страждущим пациентам/клиентам, обращающимся к массажисту для решения конкретных проблем.

Попытку решения этой дилеммы между теорией и практикой осуществляет журнал «Массаж. Эстетика тела». Каждый массажист на его страницах может найти что-то нужное именно для себя. Кому не хватает знаний – почерпнет их в статьях с детальным разъяснением массажных методик, кто желает расширить арсенал своих технических навыков – ознакомится с описанием конкретных приемов массажа, а кто хочет быть в курсе новостей массажного рынка услуг и технологий – прочитает подробные репортажи и обзоры со всех значимых мероприятий, конгрессов и выставок.

Самое главное – было бы желание: желание стать настоящим профессионалом, мастером своего дела. А журнал «Массаж. Эстетика тела» всегда будет вам надежным и верным помощником.

СОДЕРЖАНИЕ

ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	4
Единые стандарты качества: Москва, Санкт-Петербург, Лондон, Нью-Йорк...	5
ЛИЧНЫЙ ВКЛАД	
Stella Hong: Синтез Востока и Запада	6
Sampit Pitasinga: Традиции тайского массажа	8
ТЕМА НОМЕРА	
Франческо Франко и Франка Падула: Легендарные мастера шаманского тайского массажа	10
Шаманский массаж, или «Ловкость рук и никакого мошенничества»	13
ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ	
Кто может быть массажистом? Проблемы и их решение	18
Младший брат семьи LPG	22
Массаж в системе Bodytuning	24
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	
Особенности техники массажа авторской школы В. Н. Фокина Аналитический обзор	28
Лечебный глубокий рефлекторно-мышечный массаж	31
Медовый массаж как вспомогательный вид антицеллюлитного массажа	35
Крио-квантовое воздействие в сочетании с ручным массажем – эффективный способ лифтинга кожи лица и шеи	39
Влияние хиромассажа лица на вегетативный тонус	44
Методика массажа для моделирования фигуры	47
Соединительнотканый массаж и принципы его применения в реабилитации подростков с диспластическими коксартрозами	48
Меридианы Фолля в программах эстетического массажа при коррекции веса	49
Аромавакуумный массаж в реабилитации больных бронхиальной астмой	49
Влияние массажа различных зон на потребление кислорода	50
Модуляция процессов торможения под влиянием массажа	50
СОБЫТИЯ И ФАКТЫ	51
УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	52
ВЫСТАВКИ, КОНФЕРЕНЦИИ, КОНГРЕССЫ	53
КУРСЫ, СЕМИНАРЫ, МАСТЕР-КЛАССЫ	54



С 30 марта по 2 апреля 2006 года на берегу Черного моря в Сочи проводился фестиваль «КРАСОТА и ГРАЦИЯ». Демонстрировались мастер-классы компании «Фрея» – «Гармония – лимфодренажный энергетический точечный массаж (лицо и область декольте)», компании «ВИП-сервис» – «SPA-процедура по телу «Розовое золото» (массаж перчаткой по методу Aura Chake по лосьону «Розовое золото»), УЦ «Лаки-Хаус» – «Технические особенности русской школы массажа», «Передовые массажные техники в SPA-программах ACADAYSPA Academie (Франция)».

Но первую скрипку на фестивале играла школа массажных технологий «ЭСТМАСТЕР». Наибольший интерес вызвали ее мастер-классы «Миоструктурный массаж лица и тела», «Антистрессовый массаж тела», «Мультилифт» (коррекция овала лица), «Реформирующий массаж лица», «SPA-массаж (психобиоструктуральный массаж) лица», «Массаж груди», «Биоваскулярный массаж тела», «Циркуляторный массаж (уставшие ноги, борьба с варикозом)».

18 апреля 2006 года в Ярославле прошел семинар «Современные принципы реабилитации», организованный кафедрой ЛФК и врачебного контроля с курсом физиотерапии ЯГМА. Особый интерес для собравшихся представляли лекционные сообщения сотрудников Центрального института травматологии и ортопедии профессора М. Б. Цыкунова «Реабилитация при патологии позвоночника» и доцента М. А. Ерёмушкина «Мануальные методы лечения в травматологии и ортопедии».

19–21 мая 2006 года в Москве проводился международный юбилейный конгресс «Рефлексотерапия и мануальная терапия в XXI веке». В его работе приняли участие ученые, врачи, рефлексоло- и мануальные терапевты, массажисты. Были подведены итоги полувековой истории рефлексотерапии и 25-летней истории развития мануальной терапии в России. Решено, что для их совершенствования в перспективе следует сделать акцент на проведение более детализированных научных исследований по обоснованию использования этих методов в системе медицинской реабилитации и улучшения подготовки и переподготовки кадров.



6–9 июня 2006 года в учебном центре «Пласэк-Столица» прошел второй авторский курс французского специалиста, практикующего массажиста Ги Дюмона «Артистический и ритмический массаж тела». В течение 4 дней массажисты не только осваивали оригинальную массажную технику, но и обучались авторской методике гимнастики для тренировки рук массажиста DiGiQiDo.

25 июня 2006 года традиционно в Москве в помещении Международной школы SPA (SPASCHOOL International) прошла ежемесячная встреча профессионалов SPA-индустрии ПРОФИ-SPA-клуба: массажистов, SPA-операторов, косметологов, менеджеров салонов красоты и др. На встрече прошла презентация японской массажной школы КАМИСИМО, живо обсуждалась тема «Что такое русское SPA?», а также условия проведения чемпионата России «Лучший SPA-мастер 2006».

С 17 по 24 июля 2006 года в Литве на берегу живописного озера Бридвайшоус на базе отдыха «Седула» состоялся IV Международный фестиваль Школы Елены Земсковой. В нем приняли участие 60 учеников школы и гости. В рамках фестиваля были проведены семинары «Аюрведический психосоматический массаж» (преподаватель института INMASTER Барселоны ISABEL CENZANO), «Древние практики восстановления физического и энергетического баланса организма» (преподаватель Школы Елены Земсковой Алевтина Исаенко), «Тайны снов» (Рита Кеустакене). В программу входили и различные познавательные и развлекательные мероприятия – экскурсии на Куршскую косу (Нида), в древние столицы Литвы – Кернаве, Тракай, Вильнюс, на Крестовую гору и святые места в городке Шилува, этнические вечера (национальные песни, танцы, ритуалы), интернациональный базар.



30 июля 2006 года прошла очередная встреча ПРОФИ-SPA-клуба, организованная международной SPA-школой (SPASCHOOL International). На встрече выступили А. И. Сырченко, М. А. Ерёмушкин, А. Т. Огулов. Были затронуты вопросы рентабельности SPA-учреждений, проблемы законодательной базы в деятельности специалистов по массажу, а также проведена презентация техники висцерального массажа.

Единые стандарты качества:

Москва, Санкт-Петербург, Лондон, Нью-Йорк...

Безусловно, Москва – сердце нашей Родины. А голова, как известно, у России теперь питерская. Вот и руководство компании НП «Межрегиональное профессиональное косметологическое объединение» (МПКО) пригласило ведущих отечественных специалистов в области эстетической медицины именно в Санкт-Петербург на первую выездную сессию Клуба профессионалов красивого бизнеса: «Концепция системной косметологии в повседневной деятельности косметолога: реальность и перспективы».

Встреча состоялась 29 июня этого года в Северной Пальмире на Дворцовой набережной на причале у главного здания Эрмитажа. После вступительной речи исполнительного директора МПКО Е. И. Смирнова официальная часть началась в 22.30 на теплоходе «Москва-104» и включала научные сообщения:

- «Алгоритм подбора косметических процедур в практике в современной косметологии: состояние вопроса и перспективы развития» (докладчик Е. А. Аравийская, доктор медицинских наук, профессор кафедры дерматологии с клиникой СПбГМУ имени академика И. П. Павлова)

- «Системный подход в использовании физических методов для коррекции фигуры, лечения ожирения и целлюлита» (докладчик М. Д. Дидур, доктор медицинских наук, профессор кафедры физических методов лечения и спортивной медицины СПбГМУ имени академика И. П. Павлова)

- «Возможности системного подхода к ведению пациентов при хирургической коррекции косметических недостатков» (докладчик И. Э. Хрусталева, кандидат медицинских наук, главный врач клиники красоты «Академия», доцент кафедры пластической хирургии и эстетической хирургии МАПО)

- «Комплексное лечение посттравматической патологии органов опорно-двигательного аппарата с использованием аппарата Cellu M6 Keymodule i» (докладчик М. Б. Цыкунов, доктор медицинских наук, профессор Центрального научно-исследовательского института травматологии и ортопедии имени Н. Н. Приорова)

- «Стандарт качества услуг в эстетической медицине как средство привлечения и удержания клиентов» (докладчик П. Я. Цулакис, эксперт по маркетинговой политике МПКО)

Круиз по Неве под разведенными мостами в пору белых ночей после тематических дискуссий продолжился в неформальном общении между коллегами и друзьями.

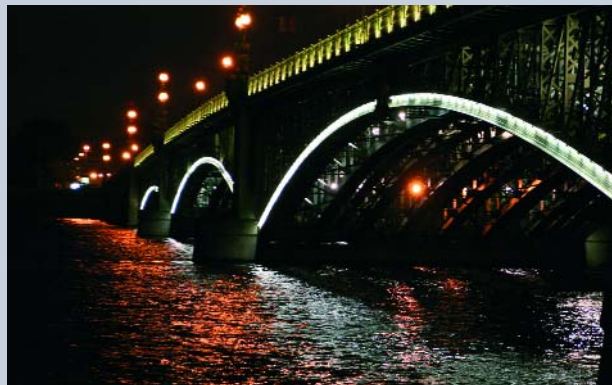
– На столь оригинальной конференции мне никогда не приходилось выступать. Уверен, что доклад в 12 часов ночи да еще на теплоходе не забудется никогда, – подытожил в частной беседе работу сессии профессор Михаил Борисович Цыкунов.

На следующий день участники сессии Клуба профессионалов красивого бизнеса посетили несколько ведущих медицинских центров Санкт-Петербурга и познакомилась с их работой. К слову сказать, МПКО – автор первой в России государственной системы добровольной сертификации качества организации предприятий индустрии красоты и лечебно-профилактических учреждений. В настоящее время сертификаты соответствия системе получили более

полусотни предприятий индустрии красоты по всей России. Эти учреждения представляют собой действительно «золотой стандарт» красивого бизнеса в нашей стране.

Основными партнерами МПКО и соорганизаторами конференции стали группа компаний «СпортМедИмпорт» и «Эстетик-Консалтинг» – лидеры в технологиях красоты, крупнейшие на рынке России и СНГ поставщики профессионального косметологического оборудования, косметики, а также учредители обучающих центров и разработчики новейших технологий и методик в индустрии красоты. Именно по этой причине основной акцент и в научных сообщениях, и в продемонстрированных мастер-классах в рамках работы сессии Клуба профессионалов красивого бизнеса был сделан на процедурах с использованием оборудования французской компании «LPG Systems», в частности, Cellu M6 Keymodule i и Huber. Специалисты более 100 стран мира признали эти технологии наиболее эффективными в коррекции эстетических проблем и в лечении широкого спектра травм и заболеваний. Россия в данном перечне – не исключение, а по отдельным показателям уверенно и не первый год занимает лидирующее положение в мире.

И действительно, по-видимому, не важно, где ты сегодня живешь или работаешь – в Москве или Санкт-Петербурге, Лондоне или Нью-Йорке. Главное – единые стандарты качества медицинских и эстетических процедур в любой цивилизованной стране. А регулярные встречи единомышленников – специалистов, дорожащих своей репутацией и здоровьем своих клиентов, проходят на «одном дыхании» в атмосфере радостного общения и взаимопонимания.



Stella Hong:

синтез Востока и Запада



Только на первый взгляд может показаться, что рога буйвола – бесполезный предмет. На самом деле практическая польза от него гигантская. Рогами, а точнее – пластинами, выточенными из рогов, делают гуаза-массаж. Это традиционная китайская терапия. По мнению госпожи Стеллы Хонг, специалиста по эстетике из Малайзии и автора современной адаптированной методики гуаза-массажа, буйволиные пластины эффективно снимают мышечное напряжение и способны направлять энергию ци в нужное русло.

– Уважаемая госпожа Хонг, расскажите немного о себе. Как вы начали заниматься гуаза-массажем?

– Родилась я и живу в Пинанге в Малайзии. Мой отец родом из Китая, занимался бизнесом, но в молодости очень увлекался конг-фу (боевыми искусствами) и китайской традиционной медициной. Когда я была маленькой, всегда наблюдала за ним, как он лечит обращавшихся к нему за помощью. Отец занимался этим, не беря за свои услуги денег, – просто для удовольствия. Как правило, китайцы передают свои знания только по мужской линии, поэтому и мой отец не хотел обучать дочь несмотря на то, что мои братья в отличие от меня не проявляли интереса к занятиям традиционной китайской медициной.

Но однажды папа заболел, и я предложила сделать ему массаж. Мои руки ему помогли, пос-

ле чего он начал показывать мне элементы традиционного китайского гуаза-массажа.

– Что было дальше?

– В отличие от отца я знала не только китайский, но и английский. Когда выросла, поступила в косметическую школу в Малайзии, а затем отправилась учиться вначале в Англию в школу Shaw Colledge, а затем в парижскую школу эстетической косметологии и боди-массажа – Simone Mehler. Вернувшись на родину, стала работать косметологом, но раз в 2 года ездила в Европу на массажные курсы повышения квалификации.

После 5 лет работы начала преподавать свою методику гуаза-массажа и делаю это уже 26 лет. Моя школа – Международная академия массажа и эстетики Stella-In имеет аккредитацию CIDESCO, CIBTAC, ITC, IFA. Мне нравится учить...

А дети помогают в работе: сын – визажист, дистрибьютор школы Stella-In, а дочь – натуропат и пока учится в Австралии.

– Так что же такое гуаза-массаж?

– В переводе с китайского слово «гуаза» означает «скрести». Это древнейший вид традиционного китайского массажа, в котором для лечения конкретных заболеваний применяют небольшую пластинку (скребок), которой обрабатывают определенные лечебные зоны, включающие в себя различные меридианные точки воздействия. Таким образом, лечебное действие гуаза-массажа сродни обычному точечному. Его главное отличие в том, что найти зону, в которой располагается группа точек воздействия, чрезвычайно просто. Достаточно взглянуть на специальные схемы, взять в руки пластинку и начать.

Недаром гуаза-массаж с древних времен считается самым простым, дешевым и легкодоступным. Именно по этой причине в современном Китае он получил повсеместное распространение.

Как правило, эффект массажа пациент чувствует буквально сразу. Сначала зона воздействия может сильно покраснеть, появиться жжение, в ряде случаев – синяки.

В Китае в средние века гуаза-массаж проводили серебряной монетой или пластинкой, изготовленной из рога буйвола. Некоторые китайские специалисты по гуаза-массажу считают, что его можно делать и пластинкой из нефрита, так как этот камень обладает большой теплоемкостью. Понятно, что ее изготовить непросто, поэтому вполне допустимо в ряде случаев обойтись пластиной из эбонита. Размеры ее для гуаза-массажа: ширина – 30 мм, длина – 50 мм, толщина – 1–1,5 мм, с одного из краев пластинка закруглена.

Однако я и мои ученики используем традиционные пластины, сделанные из рогов буйвола. На мой взгляд, металлические и фарфоровые хуже. Соблюдая традиции, пластинки мы покупаем непосредственно в Китае.

– **Каковы особенности техники гуаза-массажа?**

– Существует 3 основных способа:

1. Се-гуа. При нем воздействия проводят быстро, с сильным нажимом.

2. Пу-гуа. Воздействуют медленно, со слабым нажимом.

3. Пиньбу-пиньсе. Делают с сильным нажимом, медленно. Кроме этого, можно выделить несколько правил проведения традиционного гуаза-массажа:

- Пластинку необходимо держать под углом 45° к обрабатываемой поверхности тела

- Его проводят в районе точек, воздействуя, захватывая большую область тела

- Сначала делают массаж шеи, а затем точек, связанных с тем или иным органом или заболеванием

- Массаж проводят до первого покраснения кожных покровов, после чего необходимо перейти к воздействию на другие области тела

- Делают массаж с применением растительных масел (из зверобоя, облепихи, каланхоэ), нанося тонким слоем непосредственно перед массажем на ту область тела, которую планируется подвергнуть воздействию

- Необходимо строго придерживаться порядка его проведения: сверху вниз, слева направо, справа налево, а также симметрии: спереди – сзади, внутри – снаружи

- Гуаза-массаж проводят с интервалом 3–7 дней между процедурами, 10–20 на курс. После этого делают перерыв от 1,5 до 3 месяцев.

– **В чем помимо гуаза-массажа особенность вашей школы?**

– Она включает элементы ароматерапии, лимфодренажа, “венецианского” массажа и шиатсу. Но гуаза-массаж – моя любимая часть.

Соединив свой английский,

курсах. Я пишу популярные статьи и даю интервью. Моя мечта – написать книгу о гуаза-массаже. Но это впереди.

– **Как относятся к вашей школе представители других школ, в том числе китайских?**

– В основном с уважением, однако некоторые посмеиваются, но только в связи с тем, что не знают совершенно европейских традиций. В Китае наиболее сильная школа гуаза-массажа создана Пан Хэмином и продолжена Лян Фэном.

– **Где еще есть ваши школы?**

– Моя школа имеет государственную аккредитацию в Малайзии. Как правило, мы работаем в режиме франчайзинга и только



французский и китайский опыт, я создала новую уникальную школу массажа, и как бы произошел синтез восточной и западной традиций.

Обучение состоит из нескольких частей: анатомия, техника, бизнес, гигиена. Длится полный курс 5 дней в неделю в течение года.

В общей сложности массажная техника имеет преимущественно эстетическую направленность, а лечебная вторична. Так, клиенты молодого возраста преследуют в основном цели эстетики, а пожилые – лечебные. Но я эстетист, а не врач, поэтому мы в школе не заменяем медицину, а дополняем ее.

– **Где можно подробнее узнать о ваших методах?**

– Только в самой школе и на моих

там, хотя мои ученики живут в Австралии, Англии, Индии, Японии. А теперь, надеюсь, будут и в России.

Сейчас я много путешествую как SPA-консультант.

– **Что вы знаете о России?**

– Ничего. Но, познакомившись на своих курсах с российскими специалистами по косметике, педикюру и гигиеническим требованиям, мне очень понравился сервис.

– **Как часто собираетесь посещать Россию?**

– Не знаю, все зависит от приглашения. Но первый раз мне понравилось.

Благодарим за содействие
Учебный центр
«Пластэк-Столица»

Sampit Pitasinga:

Традиции тайского массажа



Сампит Питасинга, преподаватель Школы традиционной тайской медицины храма Wat Po (Бангкок, королевство Таиланд), уже не первый год обучает российских массажистов премудростям тайского массажа.

– Так что есть основа и краеугольный камень этого древнего искусства?

– Если говорить о духовном аспекте традиционного тайского массажа – состояние Метта. В приблизительном переводе

это «исцеляющая доброта любви». Истинная медицинская практика – будь то тайский массаж, хирургия или что-то другое, не так важно, состоит неизменно в сострадании врача больному, искреннем намерении и желании облегчить его страдания, помочь другому человеку.

Метта как раз и есть специфическое обозначение такого состояния, то есть глубоко и искренне осознаваемого сострадания и желания помочь, харак-

терного для буддийского миропонимания.

В буддизме различают 4 «божественных состояния сознания», достижение которых должно быть целью и условием счастья для человека:

- **Упекха** (способность принимать людей такими, какие они есть)
- **Каруна** (сострадание к страждущим)
- **Мудита** (отсутствие зависти, умение радоваться за других)
- **Метта** (стремление сделать других счастливыми, облегчить их страдания, способность любить и сострадать деятельно)

Метта вместе с надлежащим пониманием техники массажа, навыками и знанием специфических способов воздействия на организм пациента в подавляющем большинстве случаев придает целителю огромную силу в его благородном труде. Сострадание и понимание дают необходимую уверенность в себе тому, кто совершенно искренен в своем желании излечить страдающего человека: его действия всегда будут точно выверены и правильны, принося исключительную пользу.

Без духовного компонента весь тайский массаж может свестись к обычному последовательному выполнению ряда заученных манипуляций и движений – по сути к полной профанации этого древнего искусства и не принесет реальной пользы больному человеку.

– Как можно достичь состояния Метта?

– Очень сложно и одновременно очень просто... В Таиланде любой сеанс массажа неизменно начинается с вознесения молитвы – прошения к Отцу медицины, врачу Дживаго, вспоминают Будду, учителя и родителей.

Кроме того, эти несколько минут молчаливого самоуглубления – хороший способ настроиться должным образом, сосредоточиться на предстоящей работе, а также установить опре-



Правила хорошего тайского массажиста:

1. Усердно изучай технику и практику массажа.
2. Занимайся массажем только в подходящих для этого местах.
3. Не ищи никакой прибыли или выгоды, не желай ни материального вознаграждения, ни славы.
4. Не принимай пациентов от других массажистов.
5. Не хвались своими знаниями. Делай то, чему ты научился, причем делай все, что в твоих силах, но будь скромным: пусть говорит искусство, а не твой язык.
6. Не бойся просить совета, прислушивайся к тем, кто знает больше тебя.
7. Принеси в «Семь школ» хорошую репутацию.
8. Не давай сертификата по основному тайскому массажу недостаточно квалифицированному человеку.
9. Постоянно вспоминай и чтисы истоки лечебного массажа и его основателя – Дживака Кумар Бхаши. Будь благодарен, не забывай, что твои знания – от него.

Асокананда



деленный духовный контакт с пациентом. Традиции нарушать нельзя.

– **Кто может заниматься тайским массажем? Отличается чем-то обучение в группах для тайцев и иностранных массажистов?**

– Массажем могут заниматься все вне зависимости от национальности, а также пола и возраста. В храме Ват-По очень много преподавателей именно женщин, есть 5 человек старше 70 лет. Массаж выполняют, пока есть силы.

В Wat Po программа обучения для иностранцев такая же, как и для тайцев, которым легче, так как они могут читать книги по лечебным травам на тайском языке. Стандартная программа первого уровня состоит из 30 часов (5 дней по 6 часов).

– **Что же такое хороший массаж и хороший массажист?**

– Массаж хорош всегда, если он выполняется с правильной целью. Тайский массаж – это прежде всего искусство, а не лечение, поэтому медицинского образования для освоения тайского массажа не нужно.

Массажист должен быть просто хорошим человеком, добрым (не жадным), терпеливым, внимательным, беречь клиента, относиться к нему как к собственному ребенку.

Я люблю свою работу и надеюсь эту любовь передать своим ученикам.

Не важно кто ты – если у тебя хорошая душа, есть старание, все получится, и даже лучше, чем у тайцев.

Благодарим за содействие Международную SPA-школу

Франческо Франко и Франка Падула: легендарные мастера шаманского тайского массажа

Они вышли вдвоем, мужчина и женщина, два мастера, коллеги, единомышленники, спутники жизни – Франческо Франко и Франка Падула (Италия, Бари).

Она все подготовила для его прихода – зажгла ароматические свечи, включила музыку, расправила татами и стала медленными плавными движениями поглаживать лежащую модель.

Он вышел на подиум, снял тапочки и органично включился в общий танец. Постепенно она уступила ему место, отошла на второй план, и уже только он был царь и бог на этой сцене. Не было никого, кроме него, и даже полуобнаженная модель не имела значения. Это было сольное выступление.

Глаза... Какие глаза?! Если вначале они были полны сосредоточенности, какой-то потаенной мудрости, то теперь... Теперь это были глаза человека, отрешенного от реальности. Он смотрел не по сторонам, не на модель, а куда-то внутрь себя.

В определенный момент даже показалось, что его модель под гипнозом, настолько податливым и отсутствующим было её красивое тело. Но лицо... Оно было искажено болью. Было явно заметно, сколько усилий она прилагает, чтобы не закричать.

Целый час мастер разглаживал, разминал, выворачивал, скручивал свою модель, потом какое-то время гладил по волосам, видимо, возвращая ее в прежнее состояние. Она открыла глаза, полные слез, энергично встала. Обнявшись за талии, они ушли со сцены так, что зал просто взорвался аплодисментами. Но как странно... Она еле шла, а мастер ее поддерживал, чтобы не дать ей упасть.

«Это не массаж», – шептались в зале.

Конечно, это не массаж. Но только что же это такое?



Именно этот вопрос задал корреспондент журнала «Массаж. Эстетика тела» (К.) мастерам шаманского тайского массажа – **Франческо Франко (Ф. Ф.)** и **Франке Падула (Ф. П.)**.

Ф. Ф.: Когда начинаем массаж, мы словно выходим в другое измерение. Наше искусство в том, чтобы вступать в контакт с космической энергией. Да, мы, конечно, двигаем руками, заставляем тело клиента принимать какое-то положение, но это лишь средство, чтобы разбудить и заставить двигаться энергию человека, который лежит перед нами. А техника массажа соединяет нас с космической энергией. Это медитация в движении.

К.: Но медитация – состояние глубоко личное. Кто медитирует в процессе сеанса?

Ф. Ф.: В каком смысле?

К.: Что чувствует в процессе вашего массажа клиент?

Ф. Ф.: Когда я делаю массаж, когда Франка делает или когда мы делаем его вместе, наш ум отдыхает, потому что отключается из-за невозможности понять, что происходит. Вот почему я посто-

янно перехожу от одной части тела к другой – человек не должен ожидать следующего движения, оно всегда должно быть неожиданным. И когда в его мозгу происходит замыкание (он уже просто не справляется со своими ощущениями), человек начинает плакать или смеяться. Из него выходят эмоции. Это так называемая медитация с проводником.

Ф. П.: Мы учим в своей школе работе над собой, с собственной энергией – прежде всего это медитация, постоянное вслушивание в себя, в свое тело, в свои эмоции, разблокировка, освобождение этих эмоций. Странно как-то получается. Личность пациента отодвигается на второй план. Более того, в процессе сеанса личность массируемого полностью стирается, а есть только гипертрофированная личность массажиста. Так для кого делается этот массаж?

К.: А что это за энергия, которой вы пользуетесь?

Ф. Ф.: Моя энергия – не моя энергия. Космическая энергия нам не принадлежит. Можно привести пример из квантовой физики или вот Будда три тысячи лет

назад говорил, что пустоты нет. Когда идет разговор об энергии, мы не говорим о каких-то несуществующих запредельных эзотерических вещах или о каком-то виде верования. Это часть реальной жизни: мы состоим из энергии, поэтому между нами и клиентами устанавливается связь энергетического характера.

Ф. П.: В этом нет ничего эзотерического. Холистические техники никак не связаны с эзотеризмом и даже с религией. Поскольку мы с Франческо христиане, разумеется, наш главный наставник Господь. Кроме того, у нас были вполне реальные учителя в Индии. Побывав в местах, где жили эти великие люди, мы поняли, как открыть свое сердце. Это очень сильные в энергетическом смысле места.

Сразу на память приходят слова: «Все спуталось в доме Облонских...» и еще «Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные. По плодам их узнаете их» (Мф. 7, 15–16). «Не всякий, говорящий Мне: «Господи! Господи!», войдет в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного. Многие скажут Мне в тот день: «Господи! Господи! Не от Твоего ли имени мы пророчествовали? И не Твоим ли именем бесов изгоняли? И не Твоим ли именем многие чудеса творили?» И тогда объявлю им: «Я никогда не знал вас; отойдите от Меня, делающие беззакония» (Мф. 7, 21–23).

К.: Что это за древние техники? И кто для вас основной учитель?

Ф. П.: Восхождение к этому уровню началось в 1991 году, когда мы стали работать над своей энергией. Сначала все шло в соответствии с тем, как учили различные преподаватели, а потом стали работать над внутренним телом.

У нас был великий учитель итало-африканского происхождения, у которого мы научились методике, а потом, поездив по свету, занимались самостоятельно, работали со своей энергией. Главное – хорошо знать тело, слышать и чувствовать все его энергетические блоки, чтобы понимать: в данный момент пациенту требуется вот это или нет.

Ф. Ф.: Эту традицию нам передал 15 лет назад наш учитель итало-африканец. У меня пока нет решения называть его имя.

Вначале он обучал меня работе с энергией, технике рейки, китайскому массажу туй-на, тайскому и аюрведическому массажу. Учитель был одним из тех, кто хранил и оставался в традиции древних искусств. С ним я был вместе 6 лет.

В 1997 году я поехал в Индию на семинар по краниосакральной терапии 1-го уровня. Он проходил в Пулу в ашраме Ошо. Там-то у меня и произошел переворот в

открыли школу и назвали ее Самадхи. В ней ученики постоянно видят своих преподавателей, которые им помогают. В других школах Италии нет души. Большинство учителей массажа работают 3 дня в месяц, а все остальное время разъезжают по семинарам и конференциям.

Свой массаж я назвал шаманским. Он требует медитативного состояния со стороны массажиста и экстатического – клиента.

В технике шаманского массажа 80% того, что привнесли мы, а 20% – чисто методические и технические знания о том, как нужно работать с телом для проведения энергии

сознании, переход от голой массажной техники к медитации. Массаж – это медитация, дыхание сердца.

После освоения основ Аюрведы я поехал в Таиланд и в Северной школе осваивал 650–700 приемов тайского массажа в течение 3 лет. В Чанг-Май уже более 20 лет не преподают массаж европейцам. Мы разочаровались, но записались в ученики. И все начали осваивать с нуля, как новички.

Затем поехали на юг Таиланда и, обучившись (посмотрев) на массаж тамошних школ, стали ездить по всему Таиланду и искать себе равных. Увы, не нашли.

После возвращения в Италию мы вместе с Франкой организовали свою школу массажа.

К.: А ваш первый учитель был случайно не шаман культа Вуду?

Ф. Ф.: Повторяю: об этом я пока не могу говорить.

Да уж... И вправду, нет слов. Разве русский человек не гордится, когда его называют не только по имени, но и по отчеству, тем самым вспоминая его отца? Разве ученик не гордится, когда называют имя его учителя, тем самым воздавая ему почести? Зачем эти тайны? Странный пиар или действительно секрет?

К.: В чем состоит особенность вашей школы?

Ф. Ф.: В Италии я начал преподавать с 2002 года.

У нас с Франкой были свой SPA- и веллнес-центр. И на его базе мы



Массаж можно выполнять не только в 2 руки, но и в 4 или в 6 рук. Для его выполнения нужны не только массажист и клиент, но и аудитория, а также масла и музыка. Энергетические блоки убираются прежде всего с помощью музыки.

Я видел много показов тайского массажа. Техника приблизительно одна, но подход разный. У нас он энергетический: то, чему учили много-много лет назад древние мастера. Я чувствую и благодаря своему осознанию могу различать, что наша техника более глубокая – не просто манипуляции с телом. Каждый мой массаж разный. Нет ни одного похожего.

Ф. П.: Помимо всего прочего необходимо очень хорошее знание анатомии, а для массажа, который проводит Франческо – шаманский тайский массаж, нужно не только знать тело пациента, но и соответствующие техники.

Мы со своими учениками начинаем обучение с Аюрведы. Это индийская лечебная традиция. Клиента, особенно проблемного, сначала надо подвергнуть более мягкой терапии – аюрведической, чтобы разблокировать энергетические меридианы, восстановить нормальное течение энергии по его телу, а уже затем производить более жесткий тайский массаж, который делал Франческо.

В нашей школе много врачей либо физиотерапевтов с медицинским образованием и практикой не менее 3 лет.

Прежде чем делать массаж, нужно узнать, нет ли у человека какой патологии. Мы тщательно осматриваем пациента и работаем уже исходя из его физических возможностей, его проблем, понимая, что с ним делать стоит, а чего нет.

Полный курс обучения такому массажу продолжается 3 года и состоит из разных уровней. Каждый стоит около 600 евро. Семинар, как правило, проходит 3 дня раз в 4 месяца. Какие-то центры берут большие деньги за обучение. А поскольку мы решили, что для нас это не только бизнес, но и какая-то другая деятельность, ограничиваемся этой суммой. При этом сеанс, который длится 1–1,5 часа, для клиентов нашего центра стоит 79 евро.

В технике шаманского массажа 80% того, что привнесли мы, а 20% – чисто методические и технические знания о том, как нужно работать с телом для проведения энергии. Дело в том, что сейчас тайский массаж даже в Таиланде – и в Бангкоке, и в Чанг-Мае, где еще сохранились культурные традиции и где осталось первоначальное отношение к тайскому массажу как к искусству исцеления и всесторонней помощи человеку, преподают в упрощенной манере, особенно для европейцев.

Он не рекомендуется беременным и людям с явными признаками остеопороза или когда уже артрит деформировал суставы – в таком случае шаманский тайский массаж противопоказан.

Чем-то напоминает такой массаж вариант телесно-ориентированной психотерапии. Только почему-то психотерапевтов в учениках нет. Да и противопоказания для столь бестактного вмешательства в психику человека совсем другие.

Непонятно также, как итальянские ученики видят своих мастеров каждый день, если они всегда на различных форумах, выставках по эстетике и индустрии красоты, проводимых практически во всех странах Европы чуть ли не каждый месяц.

К.: В технике, демонстрируемой Франческо, достаточно много артистизма. Мало того, эротический компонент чрезвычайно выражен. Насколько это значимо для шаманского массажа?

Ф. П.: Этот вид массажа направлен не только на высвобождение, разблокировку эмоций, но и на более глубинное воздействие, в том числе и на сексуальные блоки, которые находятся в месте сакрального центра тела. Их называют Кундалины. Высвобождаясь в процессе тайского шаманского массажа, эта энергия поднимается вверх по позвоночнику до макушки. Но это не имеет отношения к эротике.

Для меня массаж – выражение любви и самого деликатного прикосновения. Когда он начинается, в нем нет пола, поэтому одни и те же прикосновения будут и для мужчины, и для женщины.

Ф. Ф.: Первое, чему учится делающий массаж в нашей школе, – понимаю, что тело, над которым производится массаж, не мужское и не женское. В процессе массажа мы обнажаем тело, но это связано с тем, что в каких-то местах надо действовать через ткань, а в какие-то моменты требуется применение масла, и тогда поневоле нижнее белье приходится снимать. Воспринимая эти внешние моменты, зритель может сказать: здесь взаимодействуют мужчина и женщина – значит, есть некий эротический подтекст. Но мы с Франкой говорим своим ученикам, что тот же самый массаж можно делать и семидесятилетнему старику, и некрасивой женщине, мальчику или девочке, потому что для нас массаж не имеет половых и возрастных различий. Иногда наш ум смешивает два таких понятия, как эротика и любовь. То, что мы показываем, –

любовь. А человек часто путает любовь с сексуальностью или с эротикой. В то время как можно просто любить человека, и в этом не будет ни эротики, ни сексуальности. Это другие энергии – более чистые, потому что это энергия, идущая от сердца.

Как-то странно получается. Опять любовь, энергии... Но обнаженные модели и позы далеки от целомудренности...

По ощущениям одной из моделей для шаманского массажа: «Меня как будто изнасиловали прилюдно. Жить не хотелось. Чуть руки на себя не наложила». Странная получается любовь...

К.: Какое будущее ожидает массаж?

Ф. Ф.: Самые простые вещи мы делаем самыми сложными. Это из-за того, что наш ум слишком забит информацией, которая отовсюду постоянно поступает. А великие учителя древности учили нас техникам медитации. Не так важно, как ее делаешь: молясь, читая мантру, слушая музыку или в тишине, – это дает мозгу возможность расслабиться.

Будущее массажа: везде будет, как у нас, – энергетическая техника.

Ф. П.: Я полностью поддерживаю своего супруга. Шаманский массаж – фундаментальная основа благополучия тела и души в наше непростое время стрессов и проблемной экологии.

Возможно... Но только почему-то не хочется жить в таком мире... По крайней мере лично мне...



Шаманский массаж,

или «ловкость рук и никакого мошенничества»



Последние два десятилетия мировой культуры и гуманитарной науки ознаменовались повышенным вниманием ученых и огромным обывательским интересом к феномену шаманства. Однако если раньше отношение к шаманской практике в отличие от культов древних мировых религий и различных новых религиозных течений было преимущественно пассивным и о ее возрождении речи не шло, в последнее время шаманство вызывает пристальный интерес в более широких слоях населения в особенности в связи с поисками новых оригинальных и более действенных способов лечения болезней и сохранения здоровья.

Сегодня уже нередко можно встретить не только объявления, зазывающие на продвинутые курсы обучения шаманскому духовному массажу (как правило, это бесконтактные биоэнергетические техники или сакральные технологии типа «устранения корня болезни»), но и заявляющие об услугах самого настоящего шамана в ряде салонов красоты и центров традиционной медицины крупных мегаполисов.

Что бы это значило?

Само по себе шаманство – не какая-то отдельная религия. Мироззрение, на котором оно основывается – анимизм, или вера в духов – хозяев природных стихий и окружающих предметов. Именно они чаще всего служат объектом почитания у анимистов.

Шаманство – это социальный институт наличия в обществе таких людей, которые отличаются от других тем, что имеют собственных духов-помощников. Шаман может попросить его, имеющего зооморфный или антропоморфный облик, оказать какую-либо услугу ему самому или кому-то из членов сообщества.

Элементы шаманства можно обнаружить во многих религиях и народных обрядах во всех частях света. Распространены шаманские верования достаточно широко: у коренного населения Северной Америки (особенно в ее западной части), отдельные элементы присутствуют в культуре стран Южной Америки, Средней и Юго-Восточной Азии, но больше всего – у народов Восточной Сибири и Крайнего Севера.

Шаманские обряды часто представляют пеструю смесь магических и религиозных культов. Исламизация и христианизация шаманства порой приводят к па-

радоксальным явлениям. К примеру, верховный шаман Якутии Оюн-Батыр в качестве амулетохранителей использует мешочки со священной землей – только не якутской, а иерусалимской. У мусульман Казахстана в порядке вещей обратиться за помощью к шаману, начинающему любой свой ритуал с произнесения сурт из Корана. С шаманской практикой сочетается и деятельность различного рода знахарей, гадалей, колдунов.

Кто может стать шаманом?

У большинства народов, знавших институт шаманства, профессиональных шаманов не было, а шаманская практика была доступна каждому. Только на относительно поздних стадиях развития культуры шаманы превратились в немногочисленную социальную группу. Стать шаманом мог каждый – для этого достаточно было просто объявить себя им, и потом уже окружающие сами разбирались, кто из практикующих сильнее, а чьи шаманские способности оцениваются как посредственные.

Из этнографических источников очевидно, что практика шаманов не требовала от них какой-либо сверхъестественной энергетике или особых таинственных знаний, а была доступна действительно каждому. Главная ее составляющая – разнообразные зрительные и звуковые эффекты, оказывающие влияние на психическое состояние наблюдателей. Современная реальность отделила друг от друга этнографическую атрибутику шаманства и его социально-психологические проявления. Сегодня оно утрачивает этническую специфику. Сходные эффекты воздействия на сознание и физическое состояние становятся достижимыми при помощи иных, более современных средств (психоделическая музыка, ароматические свечи и др.). Для сознания современного человека шаманство привлекательно, с одной стороны, возможностью проявить

свою духовную сущность и выделиться из среды окружающих, с другой (и это значительно ценнее) – привлекает тем, что уравнивает духовные возможности людей и снимает иерархические различия в социальном статусе. Может ли современный человек самостоятельно освоить шаманскую практику? Конечно! Уже существуют не только сугубо научные монографии, освещающие вопросы шаманства в культуре разных народов (В. Н. Басилов, Р. Уолш, А. А. Бурькин и др.), но и специальные учебные пособия, сочетающие конкретные предписания с элементами этнографического колорита и познавательности (М. Дж. Харнера, Серж Кэхилли Кинг и др.).

Чем занимаются шаманы?

Хотя они выполняют много функций, связанных с посредничеством между людьми и духами (предсказание будущего, разного рода гадания и др.), самое главное их призвание – целительство. В культурах, где не существует науки, хирургии и медицины в том виде, в каком они известны нам, только сила и власть шамана могут дать надежду исцеления. Шаманы пользуются многими физическими приемами, такими, как, например, промывание ран, массаж, фитотерапия. Однако сами они считают свои целительские способности в первую очередь духовными. И действительно, их эффективность во многом обусловлена психологическими факторами. Некоторые из этих методик включают очень тонкие психотерапевтические приемы. Так, один из вариантов диагностического теста, почерпнутого

новую группу, а врач оказывает совершаемому движению некоторое сопротивление, одновременно беседуя с пациентом о причинах его заболевания. Данная техника прекрасно приспособлена, чтобы позволить пациенту установить связь со своими сознательными и бессознательными мотивами, поскольку мышечное напряжение подвергается воздействию и тех, и других. Этот тест благоприятствует подтверждению и выражению бессознательных мотивов, даже если пациент этому сознательно сопротивляется, а соответственно этот вид диагностического признания может способствовать как психологическому, так физическому выздоровлению. Огромное значение в шаманских ритуалах придается внешней атрибутике. Не только шаман, но и все окружающие должны тщательно подготовиться к этому процессу. Как сам ритуал, так и подготовка к нему обычно погружены в атмосферу символизма и древности, что может усилить благоговейный трепет перед происходящим и веру в успех. Медики и психиатры на Западе часто проводят лечение в обстановке полной изоляции и сохранения тайны. Шаманы же собирают всю семью или даже все племя для участия в церемонии. Ее участник становится центром внимания и получает поддержку всей общины. Хорошо известно, что шаман и его пациент входят в измененное состояние. Это достигается двумя путями: через ритмическую стимуляцию музыкой во время ритуала и с помощью приема психоделиков. Так, в Латинской Америке либо шаман, либо пациент (а то и оба) могут принять йаге (наркотический травяной на-

зависимо от интерпретации, которую ему присваивает шаман, именно через экстаз он находит настоящую причину болезни и узнает самый эффективный способ лечения. Транс иногда ведет к «одержимости» шамана дружественными ему духами. Экстаз – одна из самых ярких черт шаманской деятельности. Он выделяет шамана среди прочих категорий жрецов. Так, некоторые ученые-этнографы отмечали «применение методов экстастического общения со сверхъестественным миром» как «наиболее типичную особенность шаманства». И здесь главное не в технике, а в мировоззрении. В данном случае экстаз – не просто форма ритуального поведения, а проявление веры в избранничество шамана, в его непосредственную связь с духами, которые вселяются в него или посещают вместе с его душой иные миры. Некоторые из таких целительских ритуалов особенно трудоемки и отнимают немало времени. Существует много свидетельств о сессиях, длящихся всю ночь, а если принимаются психоделики, то как шаманы, так и пациенты проводят в работе несколько особо сложных и напряженных часов. Чтобы убедить присутствующих в том, что к шаману действительно явились духи, которые руководят его поступками и придают особую силу, используются различные устрашающие маски, костюмы, а также показываются различные трюки. К примеру, шаманы якутов, найцев, коряков ударяли себя в живот ножом, иногда вызывая обильное кровотечение. Впоследствии зрители могли убедиться, что раны на теле нет. Как это получалось? На животе



из шаманской практики, – мышечное тестирование, используемое в методике прикладной кинезиологии. Пациента просят напрягать определенную мышеч-

стой), чтобы увидеть духов, которые указали бы на причину болезни. Шаманский транс составляет неотъемлемую часть лечения: не-

была подвязана несколькими слоями береста, предохранявшая тело от повреждения, а кровь лилась из прикрепленного под одеждой пузыря. Академик Г.

Ф. Миллер однажды разоблачил обман якутской шаманки, которая вонзила нож «якобы в брюхо», а затем притворилась «будто нож выблевала». На самом деле она, припав к земле, закрыла лицо колотушкой бубна, а левой рукой положила отделившееся от рукоятки лезвие ножа в рот.

Сегодня иллюзионное искусство достигло небывалых высот: на наших глазах в цирках мира людей распиливают, расплющивают, сжигают или перемещают в пространстве, поэтому шаманские фокусы уже никого не поражают. Но на соплеменников шамана его трюки производили должное впечатление.

В чем заключается шаманское лечение?

Различают два основных типа болезней, которые в состоянии лечить шаман: возникающие из-за внедрения болезнетворного предмета и обусловленные «потерей души». Лечение принципиально различно в зависимости от гипотезы: в первом случае речь идет об устранении причины болезни, во втором – о нахождении и возвращении беглой души больного. В последнем случае шаман, несомненно, необходим, так как только он может увидеть и поймать душу. Кроме шаманов, существуют еще и знахари, и целители, которые могут успешно лечить некоторые болезни, но потеря души всегда остается объектом шаманов.

В случае болезни, вызванной внедрением вредного магического предмета, шаман благодаря своим экзотическим способностям, а не рассуждению, основанному на мирских знаниях, сумеет распознать причину. Он располагает многими духами-помощниками.

Вредные предметы обычно высылаются колдунами. Это маленькие камушки, животные, насекомые; маг не внедряет их конкретно, а создает силой своей мысли. Их также могут посылать духи, которые иногда и сами вселяются в больного. Открыв причину болезни, шаманы извлекают магические объекты посредством высасывания. Этот «предмет» является только осязательным проявлением «зла», которое приходит из иного мира.

Так, у индейцев племени павиот-шаман, распознав причину бо-



лезни в предмете, внедренном в тело больного, сразу же приступает к его извлечению: он сосет ту часть, которая – как он видел во время транса – является очагом болезни. Обычно делает он это через кожу, а некоторые сосут ее через кость или ивовую трубку.

Высосанную кровь шаман выплевывает в маленькую ямку и повторяет всю церемонию, пока ему не удастся вытянуть весь магический предмет: маленький камушек, ящерицу, насекомое или червя. Он показывает его всем, а затем бросает в ямку и засыпает песком.

Найдя причину болезни, так же приступает к исцелению шаман племени ачумавов. Вместе с высосанной кровью он вытаскивает зубами маленький предмет, «похожий на небольшой кусочек белой или черной нити или напоминающий обрезок ногтя. Один ачумави комментировал действия своего шамана так: «Я не верю, что все эти штуки выходят из тела больного. Шаман всегда держит их во рту перед началом лечения. Он только привлекает ими болезнь – они служат для вытягивания яда. А иначе как его вытянешь?»

Непосредственно сам шаман объясняет, зачем он высасывает кровь, несколько в ином ключе: «Это черная кровь, то есть плохая. Сначала я выплевываю ее на руки, чтобы увидеть, есть ли в ней болезнь. При этом слышу, как мои дамагоми (духи) спорят. И все они хотят, чтобы я дал им

напитаться. Они хорошо поработали для меня. Они помогли мне. Теперь они все разгорячены. Их мучает жажда. Они хотят пить. Хотят напиться крови...» Если шаман не даст им крови, дамагоми гnevаются и громко протестуют. «Тогда я пью кровь. Глотаю ее. Даю им. И это их успокаивает.

Это черная кровь, то есть плохая.

Сначала я выплевываю ее на руки, чтобы увидеть, есть ли в ней болезнь.

Это их утешает. Это их охлаждает...»

Согласно наблюдениям одного из американских этнографов, «плохая кровь» не высасывается из тела больного – это скорее всего «продукт кровоизлияния истерической природы в желудке шамана».

Действительно, по окончании сеанса шаман выглядит очень усталым; он выпивает два или три литра воды и «засыпает тяжелым сном».

Но большинство старых и современных наблюдателей единодушны в том, что шаман, используя иллюзионистский прием, внушает зрителям, что он вскрывает грудь или живот больного и обнажает его печень и внутренности.

Аналогичные манипуляции используют современные филиппинские хиллеры (шаманы, которые проводят хирургическую операцию без применения спе-

циальных инструментов, анестезирующих и антисептических средств). Это еще называют «психической хирургией» или «трансхирургией».

Вот как описала свой визит к хиллеру одна столичная журналистка: «К филиппинским хиллерам я попала случайно. Новое туристическое агентство решило «раскрутиться» на излечении больных раком в последней стадии. Меня пригласили в поездку, чтобы я по возвращении рассказала россиянам о чуде».

Самый известный хиллер и бывший мэр города Багио (Филиппины) доктор Лабо принял нас в белом халате. В его кабинете для приема пациентов стояли только высокая кушетка и мусорное ведро.

Притворившись смертельно больной, я полуголой легла на кушетку. «Закрой глаза», – приказал мне хиллер и стал делать легкий массаж. Потом вдруг я почувствовала прохладную жидкость на своем животе, а через минуту услышала аплодисменты членов нашей группы, которые наблюдали за «операцией» через специальное окно. Оказывается, в этот момент доктор Лабо продемонстрировал им кусок красного мяса, якобы вынутого из моего тела. «Это опухоль!» – громко заявил хиллер и выбросил ее в ведро.

Открыв глаза, я увидела свой живот весь в крови и стала вытирать его носовым платком. Но помощники сами быстро смыли с меня пятно. Никаких надрезов на коже не было.



По возвращении в Москву я отдала платок на экспертизу. Кровь и, следовательно, «опухоль» принадлежали гусю».

Не только шаманы, хиллеры, целители, но и настоящие фокусники способны выполнять такие трюки. Например, отечественная фокусница Герта Онискевич просила выйти из зала к ней на сцену зрителя и сообщала, что сейчас она разрежет ему палец. Никакого удовольствия, естественно, такое сообщение у того не вызвало. Напротив, следовали заме-

кретном примере. Чукотская шаманка разрежала живот своему 12-летнему сыну. Положив ребенка навзничь, она обнажила его живот, низко нагнулась к нему, потом взяла нож и, пропустив лезвие между собственных пальцев... сделала длинный продольный разрез, тотчас вставив в его концы свои толстые пальцы. Мальчик слегка простонал.

Кровь хлынула в обе стороны и залила пол». Шаманка нагнулась еще ниже, бормоча и трясая го-

Сегодня иллюзионное искусство достигло небывалых высот:

на наших глазах в цирках мира людей распиливают, расплющивают, сжигают или перемещают в пространстве, поэтому шаманские фокусы уже никого не поразят.

шательство и смятение. Но артистка успокаивала: ничего страшного не случится. Она быстро проводила ножом по пальцу, и все видели: выступила кровь. Затем она вытирала кровь ваткой – и палец был цел и невредим.

А. И. Китайгородский, присутствовавший на одном из выступлений фокусницы, спросил, может ли она полностью имитировать хиллерскую операцию. Онискевич ответила, что она подготовит такой номер за три дня... Российский ученый В. Г. Богораз объяснял шаманские манипуляции как фокус на кон-

ловой, и сталализывать рану. Вскоре на животе мальчика не осталось никаких следов, кроме пятен крови и грязи.

На самом деле разреза и не было. Шаманка все время показывала знаками, что ей очень жарко. Две ее дочери брали из кадки комочки мокрого снега и подносили ей, а она их глотала. В комочках была закатана свежая кровь тюленя. Снег с кровью таял во рту, и шаманка, склонившись к мальчику, выпускала кровь в «рану», сделанную искусным нажимом ее больших пальцев.



Так что же такое шаманский массаж?

Для шаманского целительного терапевтического вмешательства, в том числе и для массажа, не имеют значения техника и методология процесса. То, что нужно делать, внушается шаману в процессе транса, а непосредственно проводимые манипуляции имеют целью только «материализовать» болезнь, то есть «превратить» ее из духовной в физическую форму. Элементы подобного подхода к массажу присутствуют в традиции тайского, аюрведического и многих других этнических систем массажного воздействия. Мало того, ряд преподавателей современных европейских школ массажа также стремятся навязать своим ученикам аналогичное представление о значении «навеянного свыше откровения», аргументируя тем, что «для настоящего мастера нет правил, а есть только внутреннее ощущение».

К сожалению, эта порочная практика, отрицающая отношение к массажу как научно проработанному методу, не учитывает всех аспектов богатого опыта шаманства. Ведь это прежде всего метод психотерапевтической помощи.

Успех психологических приемов шаманства можно объяснить несколькими причинами. Первая: множество людей, жалующихся на физические недомогания, на самом деле страдают от психологических и психосоматических проблем. Подсчитано, что приблизительно половина визитов к врачам-терапевтам на Западе мотивирована психологическими факторами. Подобная ситуация не исключена и в других культурах.

Например, изучение туземных целителей на Тайване обнаружило, что 90% их пациентов страдали от психологических расстройств и в основе почти половины их физических жалоб лежали психосоматические причины.

Психологическое вмешательство может помочь облегчить такие симптомы, как беспокойство и чувство вины, которые в туземных культурах бывают иногда ярко выражены.

В таких сообществах «желание выжить очень сильно, подчас запутанная социальная структура давит и угнетает, а будущее ужа-

сает своей неизвестностью. Жизнь ограничена бесчисленными табу, малейшее нарушение которых может повлечь за собой болезнь, страдания и смерть не только нарушителя, но и его семьи, и даже всего племени». Неудивительно, что шаман, который мог освободить от страха вины с помощью психологических приемов и духовного вмешательства, считался в племени героем номер один.

Психологические техники работают еще и благодаря тому, что обладают плацебо-эффектом. Это такое исцеление, которое наступает благодаря не столько эффективности лекарства или техники, сколько вере в целителя и целительский процесс.

Слово «плацебо» (от латинского «placebo» – «доставлю удовольствие») обозначает мощный, еще малопонятный «процесс исцеления, в котором такие психологические факторы, как вера и ожидание, запускают ответную реакцию исцеления, такую же, как и любая конвенциональная терапия – будь то медикаменты, хирургия или психотерапия».

Многие шаманские ритуалы служат этой цели, поскольку максимум эффекта достигается, когда терапия глубоко и тщательно продумана, дорого стоит, трудоемка, модна или эзотерична.

Если исходить из этих общих принципов, какую степень успеха можно предсказать? Это зависит от того, какое расстройство лечить. При физических проблемах можно ожидать, что степень успеха будет приблизительно той же, что и у западных медиков XIX века.

Для таких психологических проблем, как, например, тревожность или депрессия, хорошо поддающихся лечению, особенно при активной социальной поддержке, степень успеха будет соответствовать успеху современных психотерапевтических методик. При таких расстройствах, которые согласно западным подходам требуют фармакологического или хирургического вмешательства, она будет такой же, какую дало бы применение плацебо.

Здесь возникает парадокс: как только шаман начинает приобретать известность, сразу же диагностирование и лечение становятся короче и проще. К



такому выводу пришел один исследователь, обнаруживший, что «чем более известен шаман, тем меньше времени он способен уделять одному пациенту. Это выливается в ситуацию, когда тщательно продуманные и искусно выполненные ритуалы исцеления, с такой любовью описанные социальными антропологами, выполняются только теми целителями, у которых очень мало пациентов».

Таким образом, и расценивать шаманский массаж можно только как шоу, и чем оно эффективнее, тем в большей степени массаж можно назвать шаманским. В отличие, к примеру, от классического массажа, в основе которого лежит не внешний антураж, а результативность.

КТО может быть массажистом?

Проблемы и их решение

И. В. РАУ,

кандидат медицинских наук, врач высшей категории
кафедра физической реабилитации и спортивной медицины
Российской медицинской академии последипломного образования, Москва

«...До сих пор нет договоренности у специалистов по массажу в вопросе «Что же такое массаж и кто может им заниматься?», – говорит профессор Н. А. Белая, ведущий специалист в области массажных технологий. Такое мнение разделяют очень многие. Задаются этим вопросом люди практически ежедневно, не только по окончании учебного заведения, при приеме на работу, на курсы повышения квалификации, но и при решении воспользоваться услугами того или иного массажиста. В настоящее время востребованность массажистов велика, как никогда прежде. Благодаря возможностям различных СМИ предложения провести сеанс (курс) массажа (лечебного, косметического, тайского, оздоровительного и т. п.) раздаются буквально со всех сторон: из газет, журналов, с экранов телевизоров. Однако мало кто из обратившихся за этой услугой проверяет законность проведения подобных мероприятий в конкретном учреждении и конкретным массажистом.

Общезвестную заповедь Гиппократов «Не навреди!» наше время преломляет в закон – любая деятельность, связанная с воздействием на человека и способная нанести вред здоровью пациента (клиента), должна быть лицензирована и сертифицирована (ст. 54 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан»). Понятно, что любой вид массажа (название в данном случае не имеет значения) подпадает под эту формулировку. Во главу угла ставятся безопасность больного и юридическая защищенность

клиента и учреждения (постановление правительства РФ от 21.05.2001 г., **приказ № 238 МЗ РФ от 26.07.2002 г.**).

Что же такое лицензия и сертификат?

Лицензия – это государственное разрешение на право выполнения работ и услуг по определенной специальности. Лицензия на право заниматься медицинской деятельностью выдается управлением Росздравнадзора. Регулярно (раз в 5 лет) требуется ее подтверждение. Для получения или подтверждения лицензии руководители учреждения или частное лицо (владелец частной медицинской практики) обязаны представить документы на аккредитацию и **сертификацию** сотрудников (ст. 54, 55, 56 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан», **приказ № 148 МЗ РФ от 28.06.1993 г.**).

Сертификат – это документ, подтверждающий квалификацию работника как специалиста. Он выдается образовательным учреждением (имеющим **лицензию на право выдачи сертификатов**) и также подтверждается раз в 5 лет (**приказ № 186 МЗ РФ от 05.06.1998 г.**).

Контроль за качеством оказания медицинской помощи осуществляется федеральным органом исполнительной власти, в компетенцию которого входит осуществление государственного контроля и надзора в сфере здравоохранения. В своей деятельности проверяющие органы опираются на статьи Конституции РФ, приказы МЗ РФ, а также руководствуются ст. 171 Уголовного кодекса

РФ «Осуществление предпринимательской деятельности без специального разрешения (лицензии) в случаях, когда такое разрешение (лицензирование) обязательно, или с нарушением лицензионных требований и условий».

До недавнего времени базовым документом, определяющим и регламентирующим деятельность массажиста в медицинских учреждениях, был **приказ № 249 МЗ РФ от 19.08.1997 г.**, определявший положение и квалификационные характеристики специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием. Согласно ему «к профессиональной деятельности в качестве специалистов в области **медицинского массажа** допускаются лица, получившие высшее медицинское образование по специальности «сестринское дело», или среднее медицинское образование, диплом по специальностям «сестринское дело», «лечебное дело», «акушерское дело» и **сертификат** по специальности «медицинский массаж». В соответствии с этим приказом в обязанности массажиста входило «проведение лечебного (классического), сегментарного, точечного, спортивного, гигиенического, косметического, аппаратного массажа, подводного душа-массажа».

Позже ему на смену пришел **приказ № 337 МЗ РФ от 20.08.2001 г.** «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК». При внимательном ознакомлении и сравнении этих двух документов можно отметить вне-

сенные изменения и дополнения. В приложении № 16 к приказу № 337 указано, что «на должность медицинской сестры по массажу принимается специалист со средним медицинским или физкультурным образованием...» и «получивший *сертификат* специалиста». В настоящее время в Москве *сертификат государственного образца* специалиста по массажу согласно **приказу № 249 МЗ РФ**, выдается только лицам, имеющим *медицинское образование*. «...Лица, не имеющие медицинского образования, не допускаются к занятию медицинской деятельностью в соответствии с «*Основными законодательства РФ об охране здоровья граждан*» (информационное письмо МЗ РФ №2510/1276-32 от 08.02.2000 г.). Хотя в соответствии с письмом МЗ РФ № 15-12/387 от 31.07.2001 г. на основании **приказа МЗ СССР № 418 от 13.07.1989 г.** лица со средним профессиональным образованием по физической культуре, студенты 3–4-го курсов и выпускники физкультурных вузов имеют право замещать должность медицинской сестры по массажу в медицинских учреждениях (при условии, что они были приняты на работу до 19.08.1997 г.). Однако на сегодняшний день регламентирована аттестация специалистов по массажу только со средним медицинским образованием в лечебно-профилактических учреждениях **приказом МЗ РФ № 249 от 19.08.1997 г.** «О номенклатуре специальностей среднего медицинского и фармацевтического персонала» (с изменениями от 19.01.1999 г и от 06.02.2001 г.), а также **приказом МЗ РФ № 314 от 09.08.2001 г.** «О порядке получения квалификационных категорий». Остается неясным вопрос, как массажист с физкультурным образованием сможет выполнять свои должностные обязанности, если он не может должным образом получить сертификат специалиста, тем более полноценно осуществлять частную практику по медицинскому направлению массажа. В то же время следует прислушаться и согласиться с мнением профессора кафедры физкультуры, массажа и реабилитации РГУФК А. А. Бирюкова, считающего, что «сочетание двух пози-

ций – знаний спортивной «жизни» и обучения по специальной программе с достаточным количеством учебных часов и тщательной экзаменационной проверкой обуславливает не только равноценность, но в ряде случаев более высокие профессиональные навыки специалистов по спортивному массажу (то есть с физкультурным образованием)».

Не следует забывать, что согласно тому же **приказу МЗ РФ № 249 от 19.08.1997 г.** «владение основными элементами массажа», входит в общие умения медицинских сестер по физиотерапии и инструкторов по лечебной физкультуре.

Помимо этого необходимо уточнить, что не каждый массажист, приезжающий на территорию Российской Федерации, имеет право осуществлять профессиональную деятельность. Порядок сдачи экзаменов и получения сертификата специалиста лицами, окончившими медицинские или фармацевтические учебные заведения в ближнем и дальнем зарубежье, регламентирует **приказ МЗ РФ № 284 от 26.07.2000 г.** «О специальных экзаменах для лиц, получивших медицинскую и фармацевтическую подготовку в иностранных государствах».

Отдельно следует упомянуть так называемый «врачебный массаж». Согласно приложениям № 12 и № 13 **приказа МЗ РФ № 337 от 20.08.2001 г.** «на должность врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине принимается специалист с высшим медицинским образованием по специальности «лечебное дело» и «педиатрия»... и получивший сертификат специалиста». Согласно **приказу МЗ РФ № 434 от 16.09.2003 г.** в должностные обязанности врача по ЛФК и спортивной медицине входят такие положения:

- «определять методику и дозировку лечебного массажа, его сочетание с лечебной физкультурой, последовательность процедур; осуществлять процедуры лечебного и спортивного массажа
- осуществлять методическое руководство и контроль за деятельностью... медсестер по массажу
- анализировать эффективность лечебной физкультуры и массажа»

Таким образом, врач, имеющий диплом по специальности «лечебное дело» или «педиатрия» и сертификат специалиста по ЛФК и спортивной медицине, имеет право проводить массажные манипуляции. Однако в данном приказе ничего не говорится о сертификате специалиста по массажу, а как известно, не в каждой программе подготовки врачей этой специальности уделяется достаточно времени на обучение технике массажа.

Но при работе в системе обязательного медицинского страхования (ОМС) подобная услуга (имеется в виду массаж) не будет засчитана как врачебная. В системе ОМС массажные процедуры оцениваются и подлежат оплате только как трудозатраты среднего медперсонала.

Помимо врачей по ЛФК и спортивной медицины массажные манипуляции входят в должностные обязанности врачей по мануальной терапии (**приказы МЗ РФ № 365 от 10.12.1997 г., № 39 от 10.02.1998 г.**) и рефлексотерапии (**приказы МЗ РФ № 364 от 10.12.1997 г. и № 38 от 03.02.1999 г.**), а также врачей по восстановительной медицине (**приказ МЗ РФ № 297 от 01.07.2003 г.**).

Однако возможность контроля за работой массажистов подразумевает единый набор базовых знаний со стороны врачей, осуществляющих этот контроль. Тем не менее подготовка врачей по ЛФК и спортивной медицине, мануальной и рефлексотерапии на сегодняшний день имеет разноплановый характер, а порой и явные противоречия по ряду принципиальных положений.

Другая актуальная проблема в правовой сфере – использование массажных манипуляций народными целителями. В данном вопросе путаницы еще больше.

В ст. 57 «Право на занятие народной медициной» закона № 1318 от 22.06.1993 г. «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан», принятой Государственной думой без изменений в марте 2005 года, народная медицина определяется как «методы оздоровления, профилактики, диагностики и лечения, основанные на опыте многих поколений людей...», и устанавливается, что занятие народной медициной может осуществляться в соответст-

вии со ст. 56 настоящих Основ. В то же время в ней устанавливается, что право на занятие частной медицинской практикой имеют лица, получившие диплом о высшем или среднем медицинском образовании, сертификат специалиста и лицензию на избранный вид деятельности (медицинской).

Таким образом, народный целитель должен иметь медицинское образование, хотя сама формулировка «целитель с медицинским образованием» абсурдна. Если у него есть медицинское образование, то он никак не целитель, а медицинский работник, использующий народные методы лечения.

В последние годы народные целители, не имеющие медицинского образования, предпринимают попытки легализовать свою деятельность через специальность «социальная работа», в частности, получить высшее образование со специализацией «социально-медицинские технологии работы с населением».

В ст. 57 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан» указывается, что к методам народной медицины относятся «незарегистрированные в порядке, установленном законодательством Российской Федерации». Соответственно этот пункт можно трактовать так: методы народной медицины имеют место быть до момента их регистрации в установленном порядке, а после нее они уже не являются народными. Тем не менее **приказом МЗ РФ № 142 от 29.04.1998 г.** медицинский массаж почему-то отнесен к видам «народной (традиционной) медицины», включенный в перечень видов медицинской деятельности, подлежащих лицензированию. Уже более 100 лет массаж – научный, а не народный метод практически во всех системах здравоохранения цивилизованных стран. Налицо конфликт с «Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан».

Также в этой статье говорится, что «правом на занятие народной медициной обладают граждане Российской Федерации, получившие диплом целителя, выдаваемый органами МЗ РФ. Решение о выдаче диплома целителя принимается на основании заявления гражданина и представления про-

фессиональной медицинской ассоциации или заявления гражданина и совместного представления профессиональной медицинской ассоциации и учреждения, имеющего лицензию на соответствующий вид деятельности».

Диплом целителя дает право на занятие народной медициной на территории, подведомственной органу управления здравоохранения, выдавшему диплом. Кроме этого, пункт 5 допускает использование методов народной медицины в ЛПУ государственной или муниципальной системы здравоохранения по решению руководителей этих учреждений в соответствии со ст. 43 этого же закона. «Пропаганда, в том числе средствами массовой информации, методов народной медицины, не прошедших проверочных испытаний в установленном законом порядке, запрещается».

Из изложенного следует, что юридическую ответственность за деятельность «народных целителей» без медицинского образования, которые в своей практике используют в том числе и элементы массажа, несут руководители учреждений, где они работают.

В дополнение хотелось бы отметить, что проводить аккредитацию целителей необходимо с помощью эксперта-специалиста по заявленному виду деятельности, а в перечне медицинских специальностей в № 17-рик «Отчет о медицинских кадрах за год», которая утверждена постановлением Госкомстата России № 83 от 10.06.1993 г., не указаны специальности «целитель» и «биоэнергетик». Тем не менее Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения и социального развития подготовила Государственный реестр целителей (от 7 декабря 2005 г., регистрационный № РОСС RU.0273.04 РЦОО), утвержденный Государственным стандартом и Федеральной службой в сфере социального развития, в который войдут специалисты традиционной народной медицины и целители, получившие право оказывать целительскую помощь во всех регионах Российской Федерации (взамен лицензии).

Из всех фактов следует закономерный вывод, что законодательная база, регламентирующая деятельность массажистов на территории Российской Федерации,

далека от совершенства, изобилует множеством противоречий и неточностей по целому ряду ключевых вопросов. Что же в этом случае делать?

Необходимо в срочном порядке принять определенные меры по разрешению создавшейся ситуации.

- Провести широкомасштабную дискуссию (на собраниях рабочих коллективов, на региональных конференциях специалистов в области массажа и на страницах журнала «Массаж. Эстетика тела») с обсуждением перечисленных проблем

- Подвести итоги состоявшейся дискуссии в два этапа: на конференции «Актуальные проблемы массажа в системе медицинской реабилитации», проводимой в рамках Всероссийского научного форума РеаСпоМед и V Съезде специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине, отразив единое мнение участников в итоговых резолюциях

- Обратиться в профильные органы законодательной и исполнительной власти (Министерство здравоохранения и социального развития, Министерство образования и науки, Государственную думу РФ) с просьбой удовлетворить мнение и рекомендации профессионального сообщества

В качестве варианта решения предлагаем рассмотреть ряд положений:

- ✓ Унифицировать программу обучения массажистов в учреждениях для специалистов со средним медицинским и физкультурным образованием

- ✓ Уравнять в правах и обязанностях массажистов со средним медицинским и физкультурным образованием

- ✓ Унифицировать программу обучения по массажу на курсах специализации врачей по ЛФК и спортивной медицины, по физиотерапии, мануальной терапии и рефлексотерапии, а также врачей по восстановительной медицине

- ✓ Считать первичную специализацию по массажу, проводимую в государственных медицинских и физкультурных учреждениях, обязательной для всех специалистов в области массажа на территории РФ

Наконец-то должна наступить определенность в вопросе «Кто может быть массажистом?».

№ 3538-ВС от 06.07.2006 г.

**Руководителям органов управления здравоохранением
субъектов Российской Федерации**

№ 73 от 13.07.2006 г. 07-27

РЕЗОЛЮЦИЯ

III Национальной научно-практической конференции с международным участием

«Теория и практика оздоровления населения России»

Кисловодск 16–20 мая 2006 г.

На пленарных заседаниях конференции были заслушаны и обсуждены программные доклады по вопросам состояния и перспективы развития врачебно-физкультурной службы Российской Федерации, повышении ее авторитета в системе здравоохранения, о задачах оздоровительного спорта в деле улучшения здоровья населения Российской Федерации, роли лечебной физкультуры в системе медицинской реабилитации и этапного оздоровления, заслушаны научно-практические сообщения по вопросам спортивной кардиологии, женского и детского спорта, спортивных травм и другим частным разделам лечебной физкультуры и спортивной медицины. Участники конференции считают необходимым принять следующие решения.

1. Центру лечебной физкультуры и спортивной медицины Росздрава:

1.1. Активизировать работу по организационно-методическому и научному руководству подразделениями врачебно-физкультурной службы на местах. Шире практиковать консультативные выезды в региональные подразделения врачебно-физкультурной службы.

1.2. Продолжить практику проведения ежегодных научно-практических конференций «Теория и практика оздоровления населения России».

1.3. Практиковать в дальнейшем проведение смотров-конкурсов достижений региональных подразделений врачебно-физкультурной службы.

1.4. Просить Научный центр здоровья детей РАМН подготовить методические рекомендации «Нормы и чередование различных физических нагрузок для детей и подростков».

1.5. Подготовить и провести V Всероссийский съезд специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине, посвященный 60-летию врачебно-физкультурной службы.

2. Органам управления здравоохранением субъектов Российской Федерации:

2.1. Провести анализ деятельности врачебно-физкультурной службы региона в соответствии с информационно-аналитическими материалами деятельности службы за 2005 год. Разработать программы улучшения деятельности, материально-технического перевооружения.

2.2. Принять необходимые меры для сохранения врачебно-физкультурных диспансеров и открытия филиалов на муниципальном уровне.

2.3. Восстановить систему диспансеризации физкультурников и спортсменов, их лечение, обратив особое внимание на членов сборных команд, учащихся ДЮСШ и ветеранов спорта.

2.4. Руководителям региональных подразделений врачебно-физкультурной службы взять под контроль вопросы комплектования подразделений высококвалифицированными специалистами, их своевременной аттестации и сертификации.

Сообщаю, что в соответствии с письмом Минздравсоцразвития № 3538-ВС от 06.07.2006 г. в сентябре 2007 года в Казани будет проводиться V Съезд специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В программу съезда помимо научной части планируется включить следующие вопросы:

1. Анализ состояния службы спортивной медицины и лечебной физкультуры.

2. Программа (перспектива) по дальнейшему развитию и повышению эффективности деятельности службы спортивной медицины и лечебной физкультуры в свете видения: Министерством здравоохранения, Комитетом по ФК и спорту и Олимпийским комитетом Российской Федерации.

3. Сеть, структура, штатные нормативы учреждений и подразделений врачебно-физкультурной службы на разных уровнях (город, район, область, республика).

4. Номенклатура (наименование) учреждений службы спортивной медицины и лечебной физкультуры.

5. Табельное оснащение ВФД и структурных подразделений спортивной медицины и лечебной физкультуры в ЛПУ.

6. Унификация учетно-отчетной документации. Нормативы нагрузки.

7. Стандарты (критерии) оценки деятельности службы спортивной медицины и лечебной физкультуры в свете новейших достижений медицинской науки и техники.

8. Источники финансирования (бюджет, ФОМС и др.).

9. Последипломная подготовка и переподготовка специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре.

10. Межведомственное взаимодействие медицинских, спортивных, образовательных и общественных организаций по реализации основных направлений медицинского обеспечения физической культуры, спорта, профилактики заболеваний, реабилитации больных и инвалидов.

11. Пенсия за выслугу лет инструкторам-методистам ЛФК, инструкторам ЛФК.

12. Аттестация инструкторов-методистов ЛФК.

В связи с этим для формирования программы съезда просим Вас в сроки до 1 октября 2006 года представить в наш адрес Ваши предложения и пожелания для улучшения работы ВФД и их материально-технического перевооружения (121059, Москва, Б. Дорогомиловская ул., 5).

Директор И. Л. ИВАНОВ

Заместитель министра В. И. СТАРОДУБОВ

Младший брат семьи LPG

Как все начиналось

«Не было бы счастья, да несчастье помогло». Именно так все и произошло... Однажды некий французский изобретатель Луи-Поль Гитей попал в серьезную авткатастрофу, в результате которой получил тяжелую травму. Следуя предписанной врачами программе реабилитации, ему приходилось по 3–4 часа в день проводить в массажных кабинетах, переходя «из рук в руки» разных специалистов. Более нудного занятия трудно представить. Оказывается, даже массаж может надоедать.

И вот чтобы добиться лучших результатов восстановления за более короткий срок, к тому же сделав лечение не столь утомительным, меcье Гитей благодаря своему техническому образованию, природной смекалке и наблюдательности изобрел аппарат для разглаживания и размягчения рубцов, по замыслу автора способный заменить руки массажиста. Теперь на массажную процедуру стало уходить менее 40 минут, а ее эффективность значительно возросла.

Произошла эта история еще в 80-е годы XX века, но с тех пор аппараты LPG (названные по инициалам изобретателя) обнаружили феноменальные возможности, о которых их автор и не подозревал. Оказалось, что, кроме восстановления физических характеристик мягких тканей, даже первые модели были способны изменять, улучшать и делать более эстетичными внешние формы человеческого тела.

Уже более 20 лет французская фирма «LPG Systems» – мировой лидер технологий ноу-хау в области не только медицины, но и косметологии и эстетики. Компания имеет представительства без малого в 100 странах мира, в том числе и в России, а эксклюзивный дистрибьютор «LPG Systems» в России, странах Балтии и СНГ – ГК «СпортМедИмпорт».

Модельный ряд «LPG Systems»

Всемирную известность компании принесли технологии: ЭНДЕРМОЛОГИЯ (аппарат Cellu M6 KEYMODULE), КОСМЕХАНИКА (аппарат LIFT 6) и ХЬЮБЕР (аппарат HUBER).



Особо следует выделить предложенные технологические решения ЭНДЕРМОЛОГИИ и КОСМЕХАНИКИ, так как именно они стали инновационным прорывом в индустрии здоровья и красоты. Для эффективной коррекции формы тела, лечения целлюлита и избавления от избыточного веса компанией «LPG Systems» был изобретен метод ЭНДЕРМОЛОГИИ, основанный на прямом аппаратном воздействии на кожу и подкожно-жировую клетчатку за счет аспирации («захвата») мягких тканей и одновременной механической стимуляции их автономно движущимися роликами. По данным ряда исследований подобное действие – полный

аналог ручного массажа, но строго дозированного и исключая целый ряд возможных негативных реакций мануального воздействия.

КОСМЕХАНИКА – один из новых аппаратных методов в косметологии, в основу которого была положена концепция возвращения молодости коже лица, базирующаяся на методике ручного массажа, предложенного доктором Жаке еще в 1907 году, чтобы лечить то, что он называл «усталостью кожи». Манипула специально сконструированного аппарата осуществляет деликатный захват кожной складки параллельно расположенными пластинами за счет пульсирующего вакуума и инициирует механические колебания в коже и подлежащих тканях в нескольких плоскостях – вертикальной, горизонтальной и по направлению движения самой манипулы. Таким образом, совершаются движения, сходные с массажным приемом пощипывания, но со строго регламентированной силой воздействия.

И та, и другая технологии от «LPG Systems», защищенные международными патентами, признаны как наиболее эффективные и результативные FDA (США) – самой строгой мировой системой сертификации медицинских технологий.

И главное – технологические решения, предложенные компанией «LPG Systems», развеяли миф о невозможности повторения и уникальности ручной работы массажиста.

Аппараты семейства LPG Systems – Cellu M6 KEYMODULE и LIFT 6 – профессиональное оборудование, при помощи которого решаются сложные медицинские и эстетические проблемы и для работы на котором не обойтись без врача со специальным образованием. Все процедуры на этих аппаратах подразумевают курсовое воздействие с обяза-

тельными перерывами. Но что делать во время вынужденного простоя, если клиенту или пациенту хочется день за днем постоянно поддерживать оптимальное состояние тканей?

Два в одном

В последние годы изобретатели технологий ЭНДЕРМОЛОГИЯ и КОСМЕХАНИКА для усиления и продления эффектов от профессиональных процедур в домашних условиях разработали и вывели на рынок мини-аппарат индивидуального использования – WELLBOX!

Это действительно революционное устройство, позволяющее использовать элементы сразу двух технологий: для работы по телу и для ухода за лицом. Несколько минут в день с WELLBOX в состоянии помочь поддержать обменные процессы в тканях на должном уровне, заданном профессиональным воздействием, достигая уникальных результатов от всего комплекса процедур.

Именно WELLBOX – единственный аппарат индивидуального использования, эффективность которого доказана и имеет научное подтверждение. Так, по результатам клинических испытаний, проведенных CRI (США) в 2005 году, 36 пациенток-добровольцев отметили, что после месяца использования только аппарата WELLBOX с регулярностью 5 раз в неделю (длительность каждой процедуры – 7 минут 30 секунд):

в 73,6% случаев кожа стала более гладкой и мягкой

в 81,9% – более упругой

в 77,8% – выглядеть моложе

в 81,9% улучшился цвет лица

в 75% уменьшилось количество и сократилась выраженность мимических морщин вокруг глаз

в 76,4% – вокруг рта

на 80,6% стала более оформленной форма лица

в 90,3% хорошо расслабились мышцы

на 20% сократились проявления целлюлита

на 3–5% уменьшилась окружность бедер

После 2 месяцев занятий с помощью WELLBOX эти пациентки говорили о достижении еще более внушительных результатов согласно их конституциональной морфологии и физиологии.

Единодушно все 100% участниц исследований сообщили, что использование WELLBOX было забавно и удобно!

WELLBOX прост в применении. На пульте управления – 5 компьютерных программ с установленными параметрами в два блока:

- «Сохранение красоты» включает программы «Целлюлит, фигура» и «Упругость кожи»

- «Здоровье и хорошее самочувствие» – «Улучшение кровообращения», «Снятие мышечного напряжения», «Восстановление после физических нагрузок» и «Гибкость тела»

Все программы по лицу и по телу выполняют самостоятельно с помощью рабочей манипулы, оснащенной 5 сменными насадками. Три из них предназначены для работы по телу и реализуют технологию ЭНДЕРМОЛОГИЯ, выполняя многомерную механическую стимуляцию тканей для лечения целлюлита и моделирования контуров тела. Насадка с диаметром роликов 45 мм предназначена для больших поверхностей (грудной клетки, бедер, ягодиц), 30 мм – для среднего размера (плеч, предплечий, голеней) и 15 мм – для мелких поверхностей (ладони, колени, лодыжки). Конструкция двух насадок для лица позволяет проводить нехирургический лифтинг и омоложение кожи в соответствии с принципами КОСМЕХАНИКИ. Так в одном корпусе реализовались идеи двух передовых медико-эстетических технологий.

«Мал, да удал»

Конечно, WELLBOX не в состоянии заменить профессионально проведенные процедуры ЭНДЕРМОЛОГИИ и КОСМЕХАНИКИ и не пригоден для использования в салоне красоты или медицинском центре, где техника компании «LPG Systems» практически не выключается и работает на максимуме технических возможностей. Но этот миниатюрный аппарат, который по размерам вполне можно было бы назвать «ларцом красоты и здоровья», позволяет сохранить вновь обретенные внешнюю привлекательность и хорошее самочувствие. WELLBOX незаменим при комплексном лечении некоторых заболеваний (остеохондроз, артроз, ревматоидный артрит), спортивных травм, а также кор-

рекции целого ряда эстетических проблем (целлюлит, ожирение, морщины, рубцы).

Возможно, этот аппарат – единственное решение для пациентов с тяжелыми заболеваниями (гепатит, ВИЧ и др.), для которых проблематично пользоваться услугами массажистов в общественных учреждениях. А эта проблема с каждым годом становится все более актуальной во всем мире.

Мало того, WELLBOX значительно расширяет сферу приме-



ния своих старших собратьев – аппаратов Cellu M6 KEYMODULE и LIFT 6. Он идеально подходит для индивидуального домашнего использования, кроме того, миниатюрные размеры позволяют брать его с собой на отдых (курорты, пансионаты и др.) и даже применять на тренировках в спортивных залах и фитнес-клубах, используя в процессе предстартовой подготовки и в тренировочном периоде. Таким образом, всего лишь один аппарат WELLBOX дает возможность каждому устроить настоящий массажный салон у себя «под боком».

И еще самое важное. Женщинам, активно следящим за своей физической формой, этот мини-аппарат позволяет почувствовать себя феей, в руках которой появилась волшебная палочка. А у мужчин наконец-то есть возможность подарить своим любимым действительно полезную и нужную вещь на день рождения, в Новый год, в день 8 Марта.

WELLBOX – идеальный подарок.

Массаж в системе Bodytuning

Shmuel TATZ (New York, USA)



Bodytuning

(по-английски «body» – «тело», «tuning» – «настройка», «регулировка») представляет собой оригинальную систему лечения и профилактики заболеваний, ведущий метод в которой – массаж.

Мой личный многолетний опыт работы с профессиональными музыкантами, представителями балета и известными спортсменами показал необходимость создания оригинального подхода к лечению и профилактике патологических состояний, возникающих в процессе их профессиональной деятельности. Представители искусства и спорта должны находиться в отличном состоянии, заниматься без перерывов, особенно в период обучения и выступлений. Однако неразумная, нерациональ-

ная работа может привести к переутомлению и как следствие – к травмам и профессиональным заболеваниям. Болезни, повреждения и травмы могут возникать непосредственно по причине неправильно сформированных навыков, чрезмерного напряжения организма и недостаточной прочности связочного аппарата. Причиной могут служить также недостаточное внимание, сосредоточенность во время профессиональной деятельности и отсутствие оптимального эмоцио-

нального настроения во время выступления. К сожалению, в будущем отсутствие лечения начальных проявлений профессиональных заболеваний может привести к запущенным хроническим состояниям и инвалидности, что в свою очередь способно послужить причиной для смены профессии.

На сегодняшний день система *Bodytuning* вобрала в себя практически все известные современные методы с упором на ту или иную методику, применяемую в зависимости от поставленной цели и решаемых задач. В этой системе в среднем 20–30% времени уделяется работе с мягкими тканями. А сделать это можно только с использованием массажных манипуляций. Руки массажиста должны научиться видеть, чувствовать и выполнять ту или иную массажную технику, которая нужна в конкретное время именно этому человеку.

Различные методы сенсорной стимуляции использовали во всех культурах ранних цивилизаций. Непосредственно движения рук развивались из религиозных и магических обрядов. Существуют подтверждения истоков массажа в таких цивилизациях, как Вавилон, Ассирия, Древний Китай, Древняя Индия, Древняя Греция и Древний Рим.

В начале XIX века швед Per Henrik Ling систематизировал клинические знания по массажу в своем труде «*Gymnastikens Allmanna Grunder*» (1834 г.), чем положил начало шведскому массажу. В своей работе он описал основные приемы и термины, которые мы используем и по сей день.

Мой путь к системе *Bodytuning* начался с обучения по специальности «медсестра по массажу» в медицинском училище города Друскеники, расположенного на



правом берегу Немана на юге Литвы. На сегодняшний день это место – старинный европейский бальнеогрязевой и климатический курорт. Свою известность минеральные источники Друскеники приобрели еще в конце XVII века, когда местный крестьянин Пранас Сурутис (Сураучюс) и его дети прославились в окрестностях как целители. В советское время инфраструктура города-курорта была приспособлена для массового лечения и отдыха: действовали 10 санаториев, в которых за год отдыхали до 400 тысяч человек. Непосредственно моими преподавателями по массажу были ведущие литовские специалисты того времени – Каралис Денейко, получивший свое образование еще в Европе сразу после первой мировой войны, и Арис Эссертас, пропущенный московскую и санкт-петербургскую школу массажа в советское время. Они оба создали современную школу лечебного массажа в Литве и разработали оригинальную методику массажа при ги-

пертонической болезни и бронхиальной астме, которую я не встречал больше нигде в мире – ни в специализированных учебных заведениях, ни в школах народной медицины. В ее основу легли 2 работы: книга А. Ф. Вербова «Основы лечебного массажа» (1966 г.) и монография О. Глезер и В. А. Далихо «Сегментарный массаж» (1965 г.). В дальнейшем свой опыт я совершенствовал, работая с олимпийской сборной, и многое почерпнул из работ основоположника современного спортивного массажа И. М. Саркизова-Саразини, в особенности из его книги «Спортивный массаж» (1963 г.). После переезда в США я получил уникальную возможность ознакомиться с другими массажными техниками, принятыми на Западе. Но было очевидно: все в этой области уже взято из народных методик и лишь научно обосновано. Я углубился в изучение мануальной терапии и познакомился с американскими школами хиропрактики, остеопатии и рефлекс-

сологии (ее родоначальник – американский врач Fitzgerald). Основателями хиропрактики и остеопатии считаются также американские школы, но и здесь я всегда находил основы массажа, который в свое время изучал в Советском Союзе.

Я побывал во многих школах массажа и мануальной терапии (чтобы попасть в некоторые из них, необходимо было пройти психологический тест). Но и там не нашел каких-то особых элементов или понятий, которых бы не было в советской школе массажа. Разумеется, есть система, в которой есть своя микротехника, но она же ставит специалиста в жесткие рамки. А когда мы ограничены в действиях, то не можем лечить, потому как каждый человек индивидуален. Как для каждого музыкального произведения следует найти особый подход, так и каждая скрипка имеет свой характер.

Следует отдельно остановиться и разобрать популярные современные методики массажа, элементы из которых органично вошли в систему Bodytuning:

1. Техника Alexander (тренинг походки и положения тела). Упражнения используют для коррекции осанки, восстановления подвижности крупных суставов, снятия боли и напряжения мышц. Упражнения – основная часть данной техники. Они способствуют использованию ментального воображения для создания рисунка тела. Длительность сеанса – 45–60 минут, количество сеансов не ограничено.

2. Метод Feldenkrais (упражнения небольшой амплитуды). Это образовательная система, использующая движения как стимулятор повышения эффективности функций. Пациенту предлагается оценить в полной мере возможность собственных движений, а затем под руководством инструктора ему открываются новые возможности для улучшения своего состояния.

3. Система Hellerwork (основатель – Joseph Heller). Идея методики – в закреплении эмоций за определенными частями тела. Система состоит из нескольких компонентов:

- 1) **глубокий массаж соединительной ткани**
- 2) **обучение движениям**
- 3) **диалог пациента и терапевта**

Это 11 сеансов, продолжительность каждого – 90 минут с периодичностью раз в неделю.

4. Rolfing (основатель – Ida Rolf). Изменение отношения «человек – гравитация» посредством систематического удлинения и репозиции целостного соединительнотканного матрикса. Основной метод приложения гравитации – фасции, которые утолщаются и укорачиваются при воспалении, травме, плохой осанке и стрессе. Это затрудняет движения тела и требует значительно больше энергии для осуществления простых действий. Rolfing восстанавливает этот процесс путем систематического деликатного освобождения фасциальных спаек. Проводят 10 сеансов.

5. Метод Dolores Kriger & Dora Kunz (лечебное прикосновение). В его основе лежит учение об энергетическом поле человека: энергетика в нем у здорового человека распределяется равномерно и сбалансированно, но нарушается при патологии. Терапевтическое прикосновение направлено на ее лечение и восстановление поля. Метод включает 5 постепенных этапов.

6. Система мышечной терапии Benjamin (глубокая мышечная терапия). В 1958 году 14-летний танцор Бен Бенджамин получил серьезную травму спины. Диагноз врачей был немолчим – он никогда не будет танцевать. Бенджамин обратился к известному массажисту Альфреду Когану. После 3 сеансов артист начал танцевать вновь. Впоследствии Бенджамин создал

собственную систему, включающую более 700 упражнений. Она разделена на 4 части:

1) глубокий массаж

2) упражнения на растяжение

3) техника ухода за телом

4) регулировка осанки

7. Краниосакральная терапия. Это деликатные мышечные манипуляции, направленные на коррекцию дисбаланса в краниосакральной системе, которые можно использовать при серьезных сенсорных, моторных или интеллектуальных расстройствах.

8. Соматическое образование Napp. В основе этой системы лежит идея о добровольном и сознательном контроле за нейромускулярной деятельностью. Пролонгированное повреждение вызывает потерю контроля над мышцей, которая находится в постоянном напряжении. Массаж и серия соматических упражнений релаксируют хроническое напряжение и позволяют восстановить контроль над нейрогуморальными связями.

9. Мануальный лимфатический массаж Voder. Он был разработан доктором Водером и его женой Астрид в 1932 году. Это метод уменьшает отечность, усиливает выведение токсинов, увеличивает тканевой метаболизм, уменьшает боль и повышает иммунитет. Длительность сеанса – от 30 минут до часа, от 2–3 раз в день до 2–3 раз в неделю.

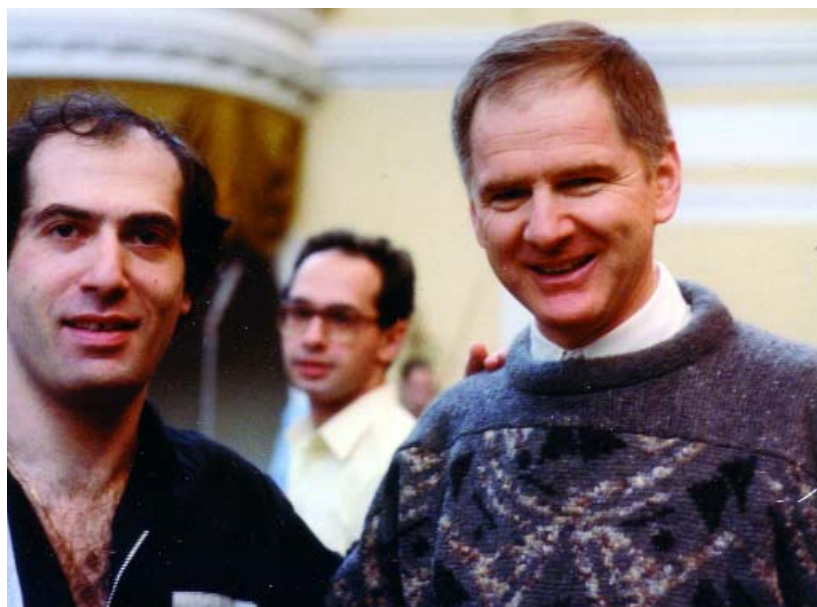
10. Акупрессура. Разработана в Китае более 4 тысяч лет назад. Массаж основан на теории меридианов. Используют 365 точек с воздействием на каждую от 3 се-

кунд до 3 минут. Этот метод используется для восстановления баланса течения энергии внутри меридиана. Он уменьшает боль, усиливает циркуляцию крови и способствует выведению токсинов. Результат достигается путем стимуляции триггерных точек, что вызывает эффект по ходу меридианов соответствующей системы органов.

11. Прикладная кинезиология. Система выросла из хиропрактики и использует мышечные тесты для оценки функционального состояния организма. Разработана Джорджем Гутхардом в 1964 году. В ее основе лежит идея о том, что существуют 3 фундаментальных уровня, на которых может проявляться болезнь: химический, ментальный и структурный. Химический аспект фокусируется на заболеваниях, возникших в результате целенаправленного применения лекарств, недостаточного питания и/или интоксикации. Ментальный аспект включает психологические проблемы. Структурный – это травмы и врожденные аномалии.

Основа методики – тестирование. Коррекция включает краниальные техники и массаж спины, нейролимфатическую и нейроваскулярную работу, терапию по меридианам. При этом методе используется висцеральная связь между пораженным органом, железами и соответствующими мышцами.

12. Aston-моделирование. Система основана Джудит Эстон и направлена на восстановление осанки человека. Ее тезис: все движения человека осуществляются асимметрично и спирально в трехмерном пространстве. Это интегрированная система двигательного образования, массажа мягких тканей, подбираемых индивидуально. Каждый сеанс состоит из всех или нескольких форм системы: Эстон-массаж, нейро-, артро-, миокинетика, оздоровительный Эстон-тренинг и эргономическая модификация.



На основании классической техники массажа и современных методик, описанных выше, и была разработана система восстановления профессиональной работоспособности «Хорошо настроенное тело – Bodytuning». В ее



основе лежит индивидуальный подход к пациенту, его образу жизни, возрасту, роду занятий, уровню физической подготовленности. Большое внимание уделяется обучению пациента по овладению методиками самомассажа с воздействием на биологически активные точки, достижение мышечной и психической релаксации.

В системе Bodytuning 80% составляет лечение руками почти бесконтактно, если в них есть сила трогать и чувствовать теплоту и вибрацию. Если этого нет – мануальные манипуляции. Сначала кожа, подкожная клетчатка, мышцы, затем сухожилия, связки и суставы в целом. Потом внутренние органы и со специальным обучением – слизистые оболочки. Для этого используются все доступные методы массажа – от классического ручного до вакуум-, ультразвукового, электро- и вибромассажа. Применяют и другие физиотерапевтические методики.

При выполнении массажа в системе Bodytuning массирующие руки всегда должны быть мягкими, нежными, не раздражающими кожу. На них не должно быть колец и других украшений. Массаж не должен оставлять на теле синяков, вызывать боль и неприятные ощущения.

Несмотря на то, что массаж широко используется в различных областях медицины, спорта, профессиональной деятельности, точное его значение до сих пор остается не совсем ясным. В большинстве исследований, проводимых в настоящее время,

нет должного числа пациентов, отсутствуют группы контроля и нет четкого описания используемых методов (Tiidus P., 1997; Hemmings B., 2001).

Тем не менее необходимо выделять 2 категории специальных эффектов массажа. К механическим относятся усиление кровотока, растяжение мягких тканей, воздействие на рубцовую ткань, улучшение микроциркуляции, эластичности и проницаемости тканей. Рефлекторные эффекты включают релаксацию и открытие микроциркуляторного русла (Hemmings B., 2001).

В то время как физиологическое значение массажа как эффективного средства для снятия утомления, восстановления профессиональной работоспособности, разогревания и подготовки мышц к предстоящей деятельности хорошо известно, данные современных исследований доказывают его значение в улучшении общего эмоционального состояния, настроения, расслаблении и снятии напряжения.

Leivadi S. et al. (2000), исследовавший группу студентов-танцоров в процессе тренировок и выступлений, установил, что массаж снижает уровень волнения и формирует более позитивное настроение. Исследования Sato A. et al. (1997) позволили сделать заключение, что неинтенсивный массаж живота приводит к уменьшению активности надпочечников, что понижает уровень адреналина и норадреналина, снижает тонус симпатиче-

ской нервной системы, что и объясняет антистрессовый эффект массажа. Противоположный эффект проявляется при проведении интенсивного массажа аналогичных зон.

Field T. (1998) показал, что массаж снижает возбудимость, уменьшает проявления депрессии и болевые ощущения за счет снижения уровня стресс-гормонов (адреналин, норадреналин, кортизол). В исследовании было отмечено усиление функции иммунной защиты организма за счет увеличения количества NK-клеток (натуральные киллеры. – **Прим. автора**).

Подчеркнем: выздоровление – это активный процесс. С развитием технического прогресса, медицины и фармации в XXI веке мы все больше и больше применяем разнообразные лекарственные средства. И действительно, на сегодняшний день с

В системе **Bodytuning** **80%** составляет лечение руками **почти бесконтактно**

их помощью можно воздействовать на любую болезнь. Это и проще, и быстрее, и эффект многих из них доказан в исследованиях, проведенных по всему миру.

Но многие химические лекарственные препараты не приносят выздоровления. Действие большинства из них симптоматическое (направленное на те или иные проявления болезни), реже – патогенетическое (настроенное непосредственно на процесс развития патологического процесса), и лишь немногие из современных лекарств обладают этиологическим действием, то есть ориентированы непосредственно на причину болезни.

Терапия любой патологии должна быть максимально естественной, направленной на предупреждение и восстановление утраченных функций, на установление нарушенного равновесия.

В этой связи массаж может оказать неоценимую помощь.



Особенности техники массажа авторской школы В. Н. Фокина

Отличие одной школы массажа от другой заключается в разнообразии приемов, в последовательности их применения и техники выполнения, а также очередности массирования частей тела, количестве времени, затраченного на сеанс и на курс лечения и в оценке конечного результата.

На сегодняшний день в России существует несколько школ массажа, среди которых доминируют две основные: школа Н. А. Белой, являющей собой продолжение традиций, заложенных А. Ф. Вербовым, и школа А. А. Бирюкова, основанная И. М. Саркизовым-Серазини.

Одну из оригинальных авторских школ массажа, базирующуюся на принципах массажной техники А. А. Бирюкова, в стенах Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова разработал В. Н. Фокин. Школа создавалась автором в течение более чем 20 лет посредством изучения и фильтрации огромного количества научного и практического материала. Следует отметить, что приемы и методики массажа школы В. Н. Фокина окончательно оформились в 1992 году и применяются с неизменно положительным результатом по сей день. Эффективность массажной техники этой школы подтверждена применением ее не только автором, но и его многочисленными учениками.

В рассматриваемой технике массажа условно можно выделить 6 основных приемов: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрацию и движения в суставах. Все эти приемы выполняются, как правило, в определенном порядке: начинают массаж с поглаживания, затем идут выжимание, разминание, потряхивание, растирание, активные и пассивные движения, ударные приемы, поглаживание,

встряхивание. Таким образом, акцент делается на использование приемов, направленных преимущественно на мышечную ткань. Несмотря на выбор данной классификации и номенклатуры массажных приемов, обычно применяемых в спортивной практике, в школе В. Н. Фокина такой подход используется в медицине при лечении пациентов. Оправдано ли это? Сложно ответить на этот вопрос однозначно, так как хорошо известно, что если для спортсменов наиболее важно воздействие на мышечную систему, для пациентов, тем более имеющих какие-либо хронические заболевания, часто используемыми являются приемы из группы растираний.

Тем не менее основная особенность техники массажа школы В. Н. Фокина состоит в том, что наряду с известными, наиболее рациональными, с точки зрения автора, приемами в ней присутствуют технически измененные, модифицированные приемы: двойное кольцевое комбинированное разминание, двойной гриф, разминание основанием ладони с перекатом, кругообразное ребром ладони, кругообразное бугром большого пальца и др., а также приемы, полностью разработанные автором, – ординарно-продольное разминание, клювовидные выжимание и разминание, кругообразное растирание ребром большого пальца, кругообразное растирание основанием кулака и ряд других.

К оригинальным приемам и модификациям, используемым в массажной технике школы В. Н. Фокина, следует отнести следующие.

Вспомогательные виды приема выжимания:

Клювовидное выжимание выполняется кистью руки, сложенной в виде клюва, когда большой палец смыкается с мизинцем, указательный тесно соприкасается с

Аналитический обзор



большим, безымянный — над мизинцем, а средний накладывается на указательный и безымянный.

Клювовидное выжимание лцевой частью выполняется мизинцем и большим пальцем с продвижением передним ходом (рис. 1).

Клювовидное выжимание локтевой частью выполняется ребром мизинца с продвижением пе-

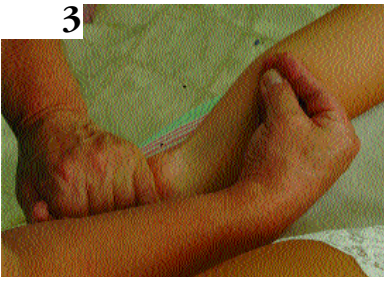


редним ходом (рис. 2).

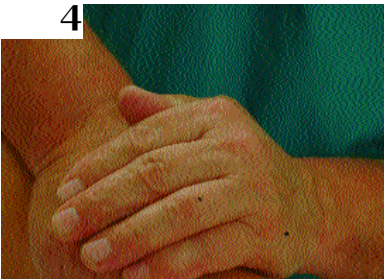
Клювовидное выжимание движением от себя выполняются тыльной частью 3-го, 4-го и 5-го пальцев кисти руки с продвижением обратным ходом (рис. 3).

Из группы приемов разминания можно выделить целый ряд оригинальных модифицированных вариантов.

Двойной гриф (ординарное с отягощением). Одна рука отягощается другой наложением кисти



на большой палец основанием ладони, а четыре пальца — на проксимальные фаланги 2–4-го пальцев и тыльную часть ладони другой руки. Этот вариант очень удобен в использовании левой



руки в качестве основной (рис. 4). **Двойное кольцевое комбинированное разминание** близко по технике выполнения традиционному двойному кольцевому. Отличие в том, что одна рука делает ординарное разминание передним ходом, а другая разминает эту же мышцу ладонью, где указательный палец накладывается на средний для более удобного захватывания мышцы, продвигаясь при этом вверх обратным ходом (рис. 5).

Ординарно-продольное разминание — также комбинирован-



ный прием, состоящий как бы из двух приемов разминания — ординарного и продольного. Применяется на задней поверхности бедра, где с внутренней стороны выполняется ординарное, а с наружной — продольное разминание (рис. 6).

Кругообразное клювовидное разминание одной рукой. Такое разминание выполняют кистью от себя и кистью к себе.

* Кистью от себя — кисть масса-



жиста обращена от него, 1-й и 5-й пальцы руки (лицевая часть «клюва») совершают вращательные движения в сторону мизинца, при этом массажист располагается перпендикулярно к массируемо-



му (рис. 7).

* Кистью к себе — кисть массажиста обращена к нему. Наложив 3-й, 4-й и 5-й пальцы тыльной стороной или 1-й и 5-й пальцы — лицевой частью «клюва», массажист совершает вращательные движения в сторону мизинца, при этом он располагается продольно к массируемому (рис. 8).

Кругообразное клювовидное разминание двумя руками попеременно — кисти массажиста, сложенные в виде клюва, накладываются на массируемый участок: в одном случае — тыльными



сторонами 3–5-го пальцев рук на расстоянии 2–4 см друг от друга, во втором — лицевыми поверхностями; вращательные движения совершают попеременно, причем каждая рука делает движения в сторону своего мизинца (рис. 9).

Кругообразное разминание двумя кулаками. Выполняя данный вид приема, следует кистью левой захватить большой палец правой, чтобы руки не разъединились, при этом большой палец ле-



вой должен лежать сверху пальца правой. Наложив средние фаланги кулаков на массируемый участок, совершают вращательные движения в необходимую сторону: при положении массажиста



слева от массируемого — в правую, с права — в левую, то есть в сторону движений ординарного разминания (рис. 10).

Разминание основанием ладони с перекатом. Кисть принимает положение, при котором четыре пальца сомкнуты, большой подушечкой дистальной фаланги упирается в указательный палец. Разминание заключается в том, что кисть основанием ладони накладывается продольно на массируемую мышцу, при этом подушечки пальцев приподняты и, перекатываясь с тенара (возвыше-



ния мышц 1-го пальца) на гипотенар (возвышение мышц 5-го пальца), постепенно продвигаются по всей мышце снизу вверх (рис. 11).

Из группы приемов растирания также можно выделить отдельные оригинальные модификации традиционно используемых массажных приемов.

Спиралевидное или кругообразное растирание гипотенаром. Техника выполнения этого

вида приема такая же, как и при растирании основанием ладони. Пальцы кисти руки полусогнуты, усилие давления приходится не на основание ладони, а на гипотенар с выполнением движения спиралевидно или кругообразно (рис. 12).

Спиралевидное или кругообразное растирание ребром большого пальца (латеральной частью). Кисть руки сжимается в



кулак, основания пальцев упираются в середину возвышений мышц 1-го и 5-го пальцев, большой выпрямлен и прижат к указательному. Наложив ребро большого пальца на массируемый участок, совершают спиралевидные и кругообразные движения (рис. 13).

Спиралевидное или кругообразное растирание тенаром (возвышением мышц 1-го пальца). Исполняется в двух вариан-



тах, и в обоих бугор большого пальца является рабочей поверхностью.

* *Первый вариант.* Четыре пальца руки неплотно сжимаются в кулак, большой выпрямлен и слегка прижат к указательному. Наложив тенар на массируемый участок, кисть вращают в сторону мизинца спиралевидно или кругообразно. Выполняется прием как одной, так и двумя руками: на широчайшей мышце спины — одной рукой, на икроножной мышце — двумя, на фасции четырехглавой мышцы бедра — одной, на локтевом и лучезапястном суставах — одной рукой, можно первым вариантом или вторым (рис. 14).

* *Второй вариант.* Четыре пальца

руки сжаты в кулак, ногтевая фаланга большого зажата сверху



третьим (средним) пальцем, а второй отведен вверх в полусогнутом состоянии. Движения выполняются так же, как и в предыдущем варианте, одной или двумя руками (рис. 15).

Кругообразное клювовидное растирание (тыльной стороной 4-го и 5-го пальцев) **кистью впе-**



ред. Кисть, сложенная в виде клюва, 4–5-м пальцами тыльной стороной накладывается на массируемый участок, и кругообразными движениями проводят растирание при перемещении кисти вверх (рис. 16).

Это далеко не полный перечень оригинальных приемов техники школы массажа В. Н. Фокина. Безу-



словно, основным положением кисти при выполнении массажных приемов, предложенных автором, можно назвать клювовидный вариант. Однако, как известно, любая массажная техника напрямую связана с индивидуальными физиологическими особенностями рук массажиста и техника, предлагаемая В. Н. Фокиным, — не исключение. Она наиболее подходит для выполнения массажистом среднего роста, коренастого телосложе-

ния, с широкими кистями и пальцами. Для имеющих астеничное телосложение с узкими кистями и тонкими пальцами она малопримемлема.

Наряду с особенностями массажной техники методики массажа школы В. Н. Фокина подразумевают одновременное применение в одном сеансе как приемов классической техники массажа, так и сегментарной, традиционных восточных систем (китайской, японской), суджок-терапии, арикулотерапии и др. Однако клинической апробации этих методик сделано не было, и они основываются только на эмпирическом опыте автора. Мало того, применение специалистом, не имеющим медицинского образования, к примеру, приемов мануальной терапии и инвазивных способов рефлексотерапии (иглоукалывание и т. п.), не может считаться допустимым. Прежде всего это противоречит законодательной базе российского здравоохранения и не соответствует уровню качества медицинских услуг.

Несмотря на прекрасно разработанные методические приемы преподавания и проведения учебных занятий (В. Н. Фокин — автор 15 книг и учебного видеофильма по массажу), нельзя согласиться с тем, что тематический план усвоения теоретических и практических навыков на курсах по массажу его школы, составляющий всего лишь 81 час, достаточен для освоения даже начальных навыков как классической техники массажа, так и рефлекторных методов (акупунктуры, сегментарного массажа, суджок-терапии, и тем более мануальной терапии и др.).

Таким образом, можно заключить, что школа массажа В. Н. Фокина, несмотря на оригинальность технического исполнения массажных приемов и отработанность методических аспектов преподавания массажа, еще требует серьезной апробации предлагаемых методов и методик для использования их в клинической практике. А соответственно сам основатель школы и его ученики находятся в начале долгого и сложного пути развития и совершенствования своих разработок в области массажной теории и практики.

Лечебный глубокий рефлекторно-мышечный массаж

А. М. АКСЕНОВА,
доктор медицинских наук, профессор
Государственная медицинская академия
имени Н. Н. Бурденко, Воронеж

Существует множество разнообразных техник и методик. Появляются и новые виды массажа. Так, нами в Воронеже разработана методика глубокого рефлекторно-мышечного массажа. В названии сосредоточены его главные отличия: основное воздействие оказывается на скелетную мускулатуру, а через мышцы – на нервную систему и весь организм, так как функция органа зависит от состояния мышц. Согласно литературным данным, переоценить роль скелетных мышц в организме человека нельзя, этим, возможно, объясняется их важная роль в патогенезе многих заболеваний.

Скелетная мускулатура составляет около 40% массы тела человека. Общим свойством всех мышц можно считать их способность сокращаться. Одной из неспецифических ответных реакций мышечной клетки на изменение внешней среды является контрактура – это длительное сокращение не тетанической, а стойкой неколеблущейся природы, локализованное в том участке мышечного волокна, которое является непосредственным объектом действия раздражителя. Ее могут вызвать различные факторы: механические или химические раздражители, температура (особенно переохлаждение), длительное статическое напряжение и др. В этом же направлении могут действовать психические факторы – тревога, напряженность, стрессы.

В скелетных мышцах у человека вырабатывается вещество (дипептид) карнозин, который является мощным антиоксидантом, регулирующим пероксидное окисление липидов. Имеются данные, свидетельствующие о том, что в период менопаузы к моменту угасания функции яичников у женщин в скелетных мышцах начинают вырабаты-

ваться эстрогенные гормоны. При хорошем функциональном состоянии скелетной мускулатуры климакс протекает гораздо легче. У мужчин в скелетных мышцах вырабатывается тестостерон.

Роль скелетных мышц в организме человека многообразна. Они участвуют не только в двигательных актах, в познотонических рефлексах (напряжение мышц антагонистов для сохранения определенной позы), в совершении работы. Так, исследованиями установлено (Бородюк Н. Р., 2000), что скелетная мускулатура является мощным генератором термогенеза теплокровных за счет произвольной или непроизвольной (дрожь) активности. Она способна увеличивать интенсивность собственного метаболизма в 100 раз без нарушения физиологической функции. Капиллярное русло мышечной ткани имеет большие резервные возможности благодаря включению или выключению открытых капилляров. Кроме того, скелетные мышцы обладают присасывающе нагнетательным свойством при различных видах сокращения, массаже, холодной мышечной дрожи. Сокращение мышц брюшного пресса ведет к вытеснению значительного количества крови из сосудов печени, кишечника и селезенки, увеличивая приток крови к сердцу и тем самым влияя на сердечный выброс, поэтому мышцы называют периферическим сердцем. И если они полноценно не функционируют, могут возникать явления венозного застоя.

Известно, что многоядерные мышечные клетки выполняют разнообразные метаболические функции, располагая набором высокоактивных ферментов окисления жирных кислот с разветвленной цепью, кетоновых тел, синтеза ряда соединений. Аfferентные импульсы с про-

прицепторов оказывают доминирующее влияние на состояние центральной нервной системы, на мышление, психический и эмоциональный тонус человека. Изменение функционального состояния центральной нервной системы отражается на всех системах организма, в том числе и на иммунной.

Нарушения деятельности внутренних органов сопровождаются изменением частотной характеристики автоколебаний в измененных мышцах, то есть скелетные мышцы играют важную роль в патогенезе многих заболеваний. Таким образом, по изменению частоты колебательных движений мышечных волокон можно выявить патологические процессы в различных системах организма прежде, чем они достигнут стадии заболевания (Бувич В. А., 1996). Существующая между моторикой и вегетативной двухсторонняя рефлекторная связь оказывает большое влияние на саморегуляцию реактивности организма и, следовательно, на ход патологического процесса и ход излечения.

На основе миорецепции и интроцепции возникает сложная регуляция физиологических функций – моторно-висцеральные, висцеро-моторные и висцеро-висцеральные рефлексы. По типу обратной связи они подразделяются на положительные и отрицательные.

Положительная обратная связь выражается в том, что усиление одной из взаимосвязанных функций вызывает нарастание другой, например, мышечная активность сопровождается усилением дыхания и кровообращения. Отрицательная обратная связь заключается в том, что усиление одного процесса приводит к ослаблению другого: интенсивная физическая работа угнетает деятельность пищеварительного тракта, а усиленная деятель-

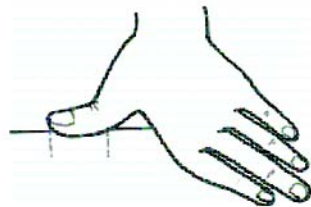


Рис. 1.
Разминание одним пальцем



Рис. 2.
Разминание несколькими пальцами, ладонью

ность желудочно-кишечного тракта снижает мышечную работоспособность.

Структурные изменения в скелетных мышцах зависят от интенсивности и длительности воздействия повреждающего фактора. Продолжительное действие раздражающего фактора ведет к более серьезным патологическим изменениям в мышцах, проявляющимся в виде разной степени болезненных мышечных уплотнений, сопровождающихся, как правило, патологией со стороны внутренних органов (моторно-висцеральные рефлексы). На основании клинических наблюдений уста-

новлено, что появление болезненности в мышцах сопровождается локальной ишемией, замедлением кровотока, нарушением венозного оттока и формированием контрактур. Однако глубокое разминание этих измененных мышц улучшает в них кровообращение и уменьшает мышечные контрактуры. Установлено также регулирующее влияние на мозговой кровоток импульсов с мышечной рефлексогенной зоны, то есть с проприоцепторов (Аксенова А. М. с соавт., 1998, 2004).

Нами были проведены исследования по изучению влияния глубокого рефлекторно-мышечного массажа и упражнений для растягивания скелетных мышц на организм, в первую очередь на кровообращение головного мозга. По данным реоэнцефалографии выявлено, что глубокое воздействие в виде разминания и последующего растягивания мышц шеи и плечевого пояса не нарушало исходно нормальный и улучшало нарушенный головной кровоток (Аксенова А. М. с соавт., 1997, 1998).

Установлено также, что лечебный глубокий рефлекторно-мышечный массаж оказывал более эффективное по сравнению с монотерапией инстенозом воздействие на нормализацию кровотока в бассейне позвоночной артерии у детей с перинатальной энцефалопатией, приближая его параметры к средним возрастным, не нарушая при этом биоэлектрическую активность головного мозга (Аксенова А. М. с соавт., 2004).

Кроме того, полученные нами данные свидетельствовали о том, что улучшение кровообращения головного мозга после глубокого рефлекторно-мышечного массажа и растягивания скелетных мышц шеи и плечевого пояса сопровождалось выраженным снижением тонуса симпатического и усилением тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Причем чем выше был исходным тонус симпатикуса, тем наблюдалось более выраженное его снижение после массажа и пассивного растягивания мышц (Аксенова А. М. с соавт., 1998). Согласно полученным результатам, математический анализ ритма сердца выявил нормали-

зующее влияние лечебного глубокого рефлекторно-мышечного массажа и упражнений для растягивания мышц на регуляторные процессы в организме больных (Аксенова А. М. с соавт., 1996, 1997, 1998).

Рефлекторное изменение кровообращения в организме возникает после раздражения рецептивного поля скелетных мышц (например, разминание, физические упражнения), является многокомпонентной реакцией разных уровней и запускается с механорецепторов и хеморецепторов через афферентные волокна мышц и их сосудисто-нервные сплетения (Урицкая Е. Г., 1994).

После курса лечебного глубокого рефлекторно-мышечного массажа и специальных упражнений для скелетных мышц в организме произошли изменения, свидетельствующие о мобилизации его адаптационно-регуляторных систем.

Как известно из литературных источников (Першин Б. Б., 1994), вся иммунная система находится под контролем центральной нервной системы и имеет обратную связь. Сигналы передаются по симпатическим и парасимпатическим нервным волокнам. Нарушения в вегетативной системе снижают уровень иммунного ответа.

Стрессовые гормоны отрицательно влияют на иммунитет, вызывая иммуносупрессию, тормозят функции В-клеток, что приводит к падению уровня иммуноглобулинов. Таким образом, в поддержании гомеостаза участвуют три регулирующие системы – нервная, эндокринная и иммунная. Иммунная и эндокринная системы функционируют в едином ключе с психофизиологическими процессами и подвергаются модуляции со стороны центральной нервной системы. Одним из факторов, повышающих иммунную защиту организма, является афферентный поток от проприоцепторов.

Среди массажных приемов разминание сравнивается с «пассивной гимнастикой для мышц». Поэтому его вместе с упражнениями для растягивания скелетных мышц можно отнести к умеренной физической нагрузке, оказывающей стимулирующее влияние на иммуногенез. Полученные на-



Рис. 3.
Разминание «отягощенной кистью»



Рис. 4.
Гребнеобразный прием разминания «отягощенной кистью»



Рис. 5.
Прием разминания локтем

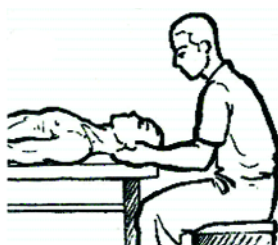


Рис. 6.
Массаж области шеи

ми результаты подтверждают этот вывод (Аксенова А. М., 1999). Методика лечебного глубокого рефлекторно-мышечного массажа основана на том, что в организме имеется тесная взаимосвязь между структурно-функциональными изменениями в скелетных мышцах и состоянием внутренних органов. Поэтому основное внимание уделяется мышцам, имеющим выраженную локальную болезненность и находящимся в состоянии контрактуры. В данной методике основным приемом, направленным на мышцы, является разминание. На его долю отводится до 90% времени, затра-

ченного на всю процедуру массажа.

Глубокий рефлекторно-мышечный массаж не должен быть грубым и очень болезненным. Разминание мышц может вызывать боль лишь в границах переносимости, не мешающей пациенту расслабиться. Свое название предлагаемая методика массажа получила благодаря поставленным перед нею задачам:

1) путем разминания скелетных мышц улучшить кровообращение в них и тем самым устранить имеющиеся патологические изменения в мышцах

2) улучшив, таким образом, афферентную импульсацию, способствовать положительному рефлекторному воздействию как на центральную нервную систему, так и на патологически измененные внутренние органы с целью нормализации их функционального состояния

Одной из отличительных особенностей предлагаемой методики является то, что глубокий рефлекторно-мышечный массаж, применяемый в качестве профилактики или как лечебное средство при заболеваниях, всегда начинается с массажа шеи. Это обосновывается тем, что нарушение равновесия основных процессов в центральной нервной системе изменяет регуляцию всех органов и систем, в том числе и висцеральной сферы организма.

В норме моторный анализатор легко осуществляет регуляцию вегетативных функций благодаря своей высокой функциональной лабильности. Импульсам от проприоцепторов более чем экстероцепции свойственно стимулирующее влияние на нервную трофику органов и тканей, в том числе самого мозга.

Главные отличия методики лечебного глубокого рефлекторно-мышечного массажа:

1) массаж всегда начинается с области шеи (передней, боковой и задней поверхности) в положении пациента лежа на спине

2) основной прием – разминание в виде «раздавливания» массируемых мышц между рукой и костным ложем, а также продольное, поперечное разминание и ишемическая компрессия, на долю разминания отво-

дится до 90–95% времени, затраченного на всю процедуру. Кроме разминания, используют также приемы поглаживания, растирания и непрерывистой вибрации

3) разминаются прежде всего мышцы, отличающиеся выраженной болезненностью и находящиеся в состоянии контрактуры

4) массаж выполняется без использования крема, талька и других средств, усиливающих скольжение рук массажиста по коже

5) во время выполнения глубокого массажа пациент должен быть максимально расслаблен, поэтому его основное положение – лежа на массажной кушетке

6) массаж может проводиться через тонкую хлопчатобумажную или трикотажную ткань (одежду)

7) лечебный глубокий рефлекторно-мышечный массаж должен проводиться обученным этой методике врачом или средним медработником под руководством врача

8) в отличие от других видов глубокий массаж может применяться для лечения многих заболеваний в период обострения (например, он способствует рубцеванию язвенного дефекта в желудке или двенадцатиперстной кишке на фоне щадящей медикаментозной терапии либо без нее) (Аксенова А. М., 1998)

Основной прием лечебного глубокого рефлекторно-мышечного массажа (разминание) выполняется преимущественно в виде «раздавливания» мышцы. При этом ладонной поверхностью концевой фаланги одного либо нескольких пальцев, а также ладонью (рис. 1, 2) или ее опорной поверхностью (областью тенара или гипотенара) одной руки либо «отягощенной кистью» (рис. 3) производят круговые движения или вдоль мышечных волокон, прижимая мышцу к костному ложу («раздавливающий» прием).

Такая техника выполнения разминания используется для локального воздействия (одним или несколькими пальцами) при массаже плоских и некоторых длинных мышц (межреберные, лопаточные, длинные мышцы спины и др.).

Для более глубокого воздействия на большие мышечные массы и выраженные апоневрозы (ягодичная область, спина) раз-

минание можно выполнять костными выступами средних межфаланговых суставов кисти, сжатой в кулак (гребнеобразный прием) (рис. 4), а также костным выступом локтевого сустава согнутой в локте руки в виде круговых движений либо по ходу мышечных волокон (рис. 5).

Основным условием правильного выполнения разминания является полное расслабление массируемых мышц при одновременной хорошей фиксации массируемого участка, что достигается специальным исходным положением. Разминание следует проводить медленно, плавно, без резких движений, не причиняя сильной боли.

Начинать надо с легких и поверхностных разминаний и только после нескольких массажных процедур следует переходить к более глубокому разминанию, используя при необходимости вспомогательные массажные средства или методу ножного массажа.

Этот прием можно выполнять как в восходящем, так и в нисходящем направлении, то есть как от центра к периферии, так и наоборот. Его можно комбинировать с поглаживанием и растиранием. Как было сказано выше, большое значение в методике глубокого мышечного массажа придается роли центральной нервной системы, поэтому массаж шеи имеет такое важное значение. Ни в одной другой методике область шеи так тщательно не массируется, как в этой. Она включает: а) массаж передней поверхности шеи, б) боковой, в) задней.

При массаже шеи массируемая область должна быть максимально расслаблена. Оптимальное положение пациента – лежа на спине, в крайнем случае полусидя со слегка откинутой кзади головой, опирающейся на подголовник для лучшего расслабления шейных мышц. Массажист располагается в изголовье (рис. 6). Под голову массируемого можно подложить небольшую подушку, чтобы голова не запрокидывалась. Рекомендуется поочередно массировать правую и левую поверхности шеи во избежание головокружения, потемнения в глазах и других неприятных ощущений, возникающих иногда при массаже шеи од-

новременно обеими руками. После общего поглаживания производят последовательный массаж передней, боковой и задней поверхности шеи.

Массаж передней поверхности шеи включает массаж надключичной области, который производится в виде растирания и разминания мягких тканей в надключичной ямке, грудино-ключично-сосцевидной мышцы, мест прикрепления мышцы к костям и области сосудисто-нервного пучка, расположенного вдоль латерального края трахеи. Растирание и разминание выполняются в виде «раздавляющего» приема ладонной поверхностью концевой фаланги одного или нескольких пальцев (рис. 1, 2), производящих круговые движения или движения вдоль мышечных волокон. Приемы отличаются силой воздействия и чередуются с поглаживанием.

После поочередного массажа передней поверхности шеи с обеих сторон переходят к массажу боковой поверхности шеи. Голову пациента при этом следует немного повернуть в сторону, противоположную массируемой области, поддерживая ее свободной рукой. Все массажные приемы (кроме вибрации, которая не применяется при массаже шеи) можно чередовать. Массаж боковых поверхностей шеи также производят поочередно с одной, а затем с другой стороны.

Массаж задней поверхности шеи выполняют, используя те же массажные приемы, что и при массаже передней и боковой поверхности шеи. Голову массируемого можно максимально поворачивать в стороны для лучшего доступа к задней поверхности шеи. Заканчивается массаж шеи общим поглаживанием всей ее поверхности.

Массаж шеи должен быть дополнен массажем области надплечий, потому что некоторые мышцы (например, трапецевидные и мышцы, поднимающие лопатку), имеют места прикрепления как на шее, так и в области надплечий.

Техника глубокого мышечного массажа остальных областей тела отличается тем, что основным приемом является описанное выше разминание разной интенсивности в виде раздав-

ливающего приема. Особое внимание уделяется разминанию мышц («раздавляющий» прием), находящихся в состоянии контрактуры и различной степени болезненности. На долю всех остальных приемов (поглаживание, растирание и вибрация) приходится от 5 до 10% времени, затраченного на всю процедуру.

Эффективность лечебного глубокого рефлекторно-мышечного массажа увеличивается, если он сочетается с упражнениями для пассивного растягивания мышц массируемых областей. Длительность процедуры – от 20 до 50–60 минут через 1–2 дня. Курс – в среднем от 10 до 20 процедур.

Практика показывает, что лечебный глубокий рефлекторно-мышечный массаж может быть использован в тех случаях, когда лекарственная терапия не дает эффекта. На фоне такого массажа или после проведенного курса действие препаратов усиливается, включая обезболивающие средства. С помощью этого массажа можно уменьшить или ликвидировать воспалительные процессы в организме, заживлять язвенные дефекты в желудке и кишечнике (Аксенова А. М., 1998), устранить проявления начинающегося цирроза печени, уменьшить или снять болевой синдром в тех случаях, когда лекарства бессильны (невралгии, остеохондрозы, головная боль и др.). Следует отметить, что эффект лечебного глубокого массажа может проявиться не сразу, а спустя 3–4 недели, что, по-видимому, связано с перестройкой регуляторных процессов, которая происходит в организме после массажа (Аксенова А. М., 1996, 1997, 1998).

Лечебный глубокий рефлекторно-мышечный массаж можно применять у детей с перинатальным поражением нервной системы (энцефалопатией) уже в роддоме в первые дни жизни, что позволяет избежать дальнейших осложнений этой патологии (задержка психомоторного развития, речи, заикание, нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие, энурез и др.). Такой массаж можно использовать для лечения многих заболеваний.

Медовый массаж

как вспомогательный вид антицеллюлитного массажа

В. О. Огуй,
директор Института красоты «Beauty SPA»,
фитнес-клуба «World Class Нижний Новгород»
Нижний Новгород



1. О меде

Современные авторы, почему-то пальму первенства в возникновении медового массажа приписывают Тибету (Новиков А., 2002; Захарова А. И., 2002). Хотя точно установить, где и когда именно впервые люди стали осознанно применять массаж с лечебной и профилактической целью, уже не удастся. Основоположник российской системы массажа профессор И. М. Саркизов-Серазини писал по этому поводу (1957): «Ни один народ как в далеком прошлом, так и в настоящем не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки». Так что говорить о том, что первыми медовый массаж стали применять жители Тибета, так же неправильно. Тем не менее надо отметить, что целебные свойства меда, пчелиного яда и других

продуктов пчеловодства были известны давно!

В одной из книг Библии – Ветхом завете, в Песне Песней Соломона (глава 4, стих 11), говорится: «Сотовый мед каплет из уст твоих, невеста; мед и молоко под языком твоим, и благоухание одежды твоей подобно благоуханию Ливана!» Неспроста в этом историческом памятнике приводится такая аналогия!

В историческом литературном древнерусском памятнике «Домострой» также упоминается о целебных свойствах меда в разделе «О пчеле и о меде»: «Пчела есть две вещи делает добрых. Богу и человекомъ угодны: воск и мед. Мед есть сок с росы небесный, который пчелы збирают во время с добрых цветов благоуханных, и от того имеет в себе силу многу, и угоден бывает к лекарству от многихъ болезней».

Согласно древнеиндийскому учению о здоровье Аюрведе,

«...мед имеет сладкий и вяжущий вкус, создает в теле тепло, поэтому его действие ослабляет вату и капху. Подобно гхи мед доносит лечебные свойства трав к тканям организма и поэтому используется в качестве посредника по доставке различных веществ. Он хорош для лечения внутренних и наружных язв, очищает кровь, полезен для глаз и зубов, помогает при простуде, кашле, гиперемии. При лечении ран мед, завернутый в ткань, следует прикладывать к больному месту. Растворенный в воде мед дает телу энергию и способствует промыванию почек. При умеренном потреблении мед уменьшает жировые отложения. Помните, что мед нельзя подвергать тепловой обработке. Горячий мед засоряет кишечник и создает токсины». Современные исследования подтверждают последнее утверждение: «Мед нельзя разогревать на голом огне, так как при

температуре 60° С происходит разрушение ферментов, и мед теряет многие ценные свойства» (Кузьмина К. А., 1977).

Существуют современные утверждения и об антибактериальных свойствах меда. «Кроме благоприятного действия меда как хорошего питательного вещества, установлена также несомненная бактериологическая стерильность натурального меда при правильном его хранении. Эта стерильность устанавливается даже при открытом хранении меда (конечно, без его явного загрязнения). Стерильность натурального меда приписывалась ранее наличию в нем определенных кислот, но в настоящее время предполагают присутствие в нем каких-то еще неизученных антибиотических веществ, то есть веществ, неблагоприятно действующих на развитие бактериальной флоры и даже останавливающих рост последней. Благодаря этому мед можно хранить длительное время без особых изменений и порчи (не только несколько столетий, но даже и тысячелетий!!!), не прибегая к дополнительной стерилизации или добавлению к нему дезинфицирующих средств.

Это свойство меда было известно еще в глубокой древности и послужило поводом к тому, что медом пользовались для консервирования различных пищевых продуктов.

Бальзамирующее свойство меда было использовано для сохранения тела Александра Македонского, который скончался в Индии. Он был доставлен для захоронения в Северную Грецию (Македонию), причем весь этот длинный путь тело его сохранялось в натуральном меде. В одной из египетских пирамид в тщательно закупоренном сосуде с медом был обнаружен труп младенца, находившийся в полной сохранности несмотря на много протекших тысячелетий. Все это можно объяснить только антибиотическими свойствами натурального меда» (Зебольд А. Н., Виноградова Т. В., 1960).

Таким образом, сегодня можно утверждать, что целебные свойства меда, как и методы его применения для лечения и оздоровления, были известны человеку с незапамятных времен.

2. Медовый массаж

Это метод мануального массажа (самомассажа) с использованием натурального меда как смазывающей фракции, улучшающей сцепляемость рук массажиста с кожей пациента.

2.1. Воздействие медового массажа на организм

Помимо механического, нервно-рефлекторного и гуморального воздействия медовый массаж вызывает резкое улучшение кровообращения в глубоких и поверхностных слоях кожи, что способствует улучшению трофики и усилению микроциркуляции в ней. Кроме того, мед, отдавая биологически активные вещества, содержащиеся в нем, механически сорбирует токсины с поверхности кожи. Таким образом, медовый массаж не только очищает кожу, но подпитывает ее микроэлементами. После применения медового массажа кожа становится бархатной и упругой, подкожные уплотнения разглаживаются. Поскольку в аспекте целлюлита основное действие массажа должно быть направлено не только на улучшение микроциркуляции и усиление обмена веществ, но и непосредственно на вид кожи и ее тургор, медовый массаж заменим как один из компонентов антицеллюлитной терапии.

2.2. Противопоказания к применению медового массажа

К классическим противопоказаниям к проведению массажа в данном случае следует добавить склонность к аллергическим реакциям. Перед началом процедуры необходимо провести тест на чувствительность к меду или эфирным маслам (если последние добавляются в состав смеси). Для этого следует нанести несколько граммов смеси на внутреннюю часть предплечья на 15 минут. Если после нанесения не появится дискомфортных ощущений, зуда и т. п., данную смесь можно применять. Очень осторожно назначать и проводить процедуру медового массажа надо пациентам с вегето-сосудистой дистонией, так как предсказать изменение артериального давления в результате процедуры затруднительно.

3. Методика медового массажа

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для выполнения медового массажа необходимы следующие компоненты: мед — натуральный цветочный, липовый, гречишный или любой другой, без добавок и обязательно не засахарившийся. В качестве дополнения в мед можно добавлять эфирные масла: лимонное, апельсиновое, мандариновое, грейпфрутовое, масло можжевельника, эвкалипта, лаванды. Из расчета на чайную ложку меда 5 капель масла или смеси масел. Мед с маслами смешивают непосредственно перед массажем. Если используют несколько масел, сначала смешивают масла, затем добавляют мед и все тщательно перемешивают.

Возможные смеси масел на 2 чайные ложки меда:

- 5 капель лимонного масла, 2 капли эвкалиптового, 2 капли масла лаванды
- 3 капли лимонного масла, 2 капли апельсинового, 2 капли масла лаванды, 3 капли можжевельника
- 5 капель лимонного масла, 5 капель апельсинового
- 3 капли лимонного масла, 2 капли масла лаванды, 5 капель мяты

3.2. Методические указания

1. Если делать массаж интенсивно, у пациента могут появиться болевые ощущения, поэтому массажист должен постоянно контролировать самочувствие пациента.

2. Если делать массаж на большой площади (например, от ступни до бедра), лучше разбить его на 2 части: голень (до колен) и собственно бедро (все выше), так как пока обрабатываешь низ, верх уже остывает.

3. Количество меда подбирается индивидуально. Как правило, на одну зону — 2 чайные ложки меда.

4. Сначала смешивают масла, а потом уже добавляют мед.

5. Перед медовым массажем лучше отмассировать те зо-

ны, на которые потом будет наноситься мед.

6. Перед процедурой необходимо очистить кожу: принять душ или протереть тело мокрым полотенцем. Идеальный вариант: контрастные обтирания, когда сначала тело протирают горячим полотенцем, потом – холодным, снова – горячим, и так 3–5 раз. Чередование должно быть нечетным (три или пять горячих, три или пять холодных) и заканчиваться тем же, чем началось.

7. Особенно осторожно нужно делать массаж в области, близкой к внутренней поверхности бедра, и подколенной ямке.

8. Процедуры должны проводиться через день, чтобы дать коже отдохнуть. Можно делать и каждый день, но тогда зоны воздействия должны быть разными.

9. Первые процедуры массажа должны быть менее продолжительными, чем последующие. Средняя продолжительность массажа одной зоны – 10 минут, одного сеанса – не более 20 минут.

3.3. План массажа

- √ Область поясницы и ягодиц.
- √ Наружная поверхность бедра (область галифе).
- √ При необходимости – передняя поверхность бедра.

3.4. Техника и схема массажа (рис. 1–43)

Кожа массируемого участка предварительно очищается. Махровое полотенце погружается в емкость с горячей водой, отжимается и прикладывается на массируемую зону в виде компресса на 20–30 секунд, плотно прижимается по всей площади ладонями рук.

Массируемый участок разогревается интенсивными приемами растирания базовой техники русского классического массажа.

В предварительно подготовленную емкость с медом добавляется эфирное масло (по показаниям), смесь тщательно перемешивается.

Затем смесь меда с маслами наносится на ладони рук массажиста и медленно, равномерно распределяется на массируемую зону. Площадь одной зоны должна быть равна приблизительно 4–6 ладоням массажиста.

Далее массажист выполняет плавные волнообразные движения кистями в продольном и поперечном направлении не отрывая рук от тела, то есть кожа как бы «тянется» за руками. Это подготовительный прием. После того как 2–3 раза таким образом

мную поверхность небольшое количество масла. В этом случае мед будет обладать меньшей сцепляемостью, и процедура будет менее болезненной, но и менее интенсивной.

Один из критериев окончания процедуры – удаление с кожи

Бальзамирующее свойство меда было использовано для сохранения тела Александра Македонского, который скончался в Индии.

обрабатывается массируемая поверхность, массажист начинает отрывать ладони от тела в последней фазе движения. При этом у клиента появляется ощущение, как будто у него отрывают с массируемой поверхности медицинский пластырь. Так же, обработав поверхность 2–3 раза, массажист крепко прижимает ладони к телу, а затем резко поднимает их вверх, отрывая от кожи.

Этот прием напоминает классическое «похлопывание», с той разницей, что в классическом варианте ладони рук массажиста складываются в форме «коробочки», в этом же случае ладони рук выпрямлены, а пальцы сомкнуты и выпрямлены. Затем эти приемы чередуются и повторяются. На особенно чувствительных участках их выполняют не ладонями, а пальцами или подушечками пальцев.

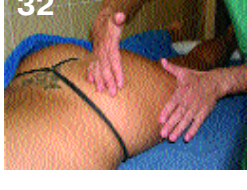
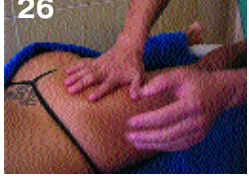
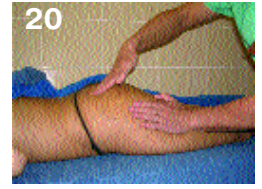
В процессе массажа уходит часть смеси, другая остается на руках. На руках начинает появляться белая или серая масса. В идеальном варианте вся масса должна перейти на руки. Если первоначально на кожу было нанесено избыточное количество смеси, серой массы скапливается на руках много, но и с тела она полностью не уходит, ее можно периодически удалять с рук влажным теплым полотенцем. Если болевые ощущения не позволяют продолжать процедуру, а вся масса с тела еще не удалена, лучше прекратить процедуру и обработать тело маслом.

Если пациент с трудом переносит из-за гиперчувствительности процедуру с медом, можно перед ней нанести на массиру-

пациента всей массы меда.

В заключение процедуры с массируемой зоны влажным теплым полотенцем удаляют остатки смеси и приемами поглаживания (плоскостного глубокого, обхватывающего, непрерывистого) наносят масло или увлажняющий крем.





Медовый массаж



Крио-квантовое воздействие в сочетании с ручным массажем – эффективный способ лифтинга кожи лица и шеи

Нехирургическая подтяжка

С. В. ДИН,

кандидат химических наук, химик-косметолог

Е. Я. ГАТКИН,

кандидат медицинских наук, врач высшей категории

Ассоциация «Квантовая медицина» Институт квантовой медицины

ЗАО «МИЛТА ПКП ГИТ»,

ОАО «МЕДЭП», Москва

Жизнь современных людей как в промышленно развитых, так и в странах с более низким уровнем развития сопряжена с большими психо-эмоциональными нагрузками. В результате жизнедеятельности человека экологическая обстановка на Земле за последние десятилетия значительно ухудшилась.

Экономические трудности приводят к тому, что большинство людей не могут обеспечить себе достойные условия существования. Многие на протяжении жизни не имеют возможности получить квалифицированную медицинскую помощь. Нерациональное питание, тяжелые условия труда, вредные привычки, которые перерастают в болезненные состояния (курение, пьянство, наркомания) тоже способствуют ухудшению здоровья человека. Все эти факторы ведут к раннему старению, внешним проявлениям которого являются морщины на лице и шее, отечность под глазами.

Наличие морщин на лице обусловлено снижением тургора тканей, истончением и уменьшением гидрофильности кожи. При этом резко ухудшается трофика кожного покрова из-за нарушения кровообращения. Наблюдается феномен артериоло-венулярного шунтирования, когда капиллярная сеть спазмирована и происходит сброс крови из артериол сразу в венулярное русло.

Нарушения микроциркуляции проявляются в спазме артериол и дистонии венул, а также в наличии внутрисосудистого сладж-синдрома, когда плазма крови отмешивается от форменных

элементов. Поверхностное натяжение в эритроцитах меняется, и происходит их адгезия, что приводит к внутрисосудистому тромбообразованию. Выпадающий фибрин завершает образование микротромбов. Плазма крови пропотевает сквозь истонченную эндотелию сосудов в межклеточное пространство. Клетки деградируют и разрушаются. Продукты деградации их мембран, представляющие собой липопротеидные комплексы, липидные кристаллы и фосфолипиды, являются аутоаллергенами. Их присутствие в тканях запускает каскадные механизмы «перекисного стресса», что усиливает выработку в тканях свободнорадикальных образований (синклетный кислород, супероксидный радикал, гидроксильные группировки). Эти субстраты разрушают мембраны клеток, и процесс становится неуправляемым. В тканях создается феномен «перекисного стресса», то есть такого состояния, при котором ломается их антиоксидантная защита.

Отечности приводит нарушение венозного и лимфатического оттока. С возрастом у людей происходят вымывание кальция из костей и отложение его в мышцах и коже. Этим феноменом объясняется старческая ломкость костей, обусловленная остеопорозом.

Изменения условий обмена способствуют депонированию нерастворенного кальция в мышцах и суставах, а также возникновению таких состояний, как остеохондроз и спондилез.

У женщин этот период начинается в момент менопаузы. Снижение уровня эстрогенов в крови

значительно уменьшает количество витаминов группы D, нехватка которых приводит к нарушению фосфорно-кальциевого обмена и в итоге к отложению его в мягких тканях. При сбалансированном обмене кальций удерживается в них в растворенном состоянии за счет неорганического пирофосфата, который образуется в результате метаболизма АТФ. При нехватке эстрогенов снижается выработка АТФ в митохондриях, что и приводит к описанным состояниям.

Хорошо известны такие методы борьбы со старением кожи, как косметические операции, заключающиеся в перемещении кожных лоскутов – подтяжках, введении под кожу золотых нитей для создания каркаса. По всей видимости, излишне говорить о том, что данные операции проводятся по строгим показаниям, они могут быть чреваты различными осложнениями, такими, как грубое рубцевание области послеоперационных швов или нагноение ран. При всей своей технической сложности данные методы не являются патогенетически обоснованными, потому что не позволяют купировать описанные состояния.

Немаловажно учитывать и тот фактор, что услуги косметолога-массажиста, а тем более хирурга для большинства людей недоступны.

Применяя физические факторы для улучшения трофики тканей, мы использовали опыт многих поколений косметологов, действующих на кожу лица пациентов теплом и холодом.

Достаточно давно и с успехом в косметологии используют способы термической обработки кожи

лица в парной. Сухое тепло или водяной пар открывают поры кожи и способствуют расширению сосудов, что улучшает васкуляризацию тканей.

Другие специалисты предпочитают использовать низкие температуры, обрабатывая кожу лица ватными шариками, смоченными жидким азотом или кусочками льда. Этот метод призван стимулировать «игру вазомоторов», то есть вызывать спазм сосудов лица с последующей вазодилатацией.

Криотерапия – методика, заключающаяся в кратковременном охлаждении тканей до низких температур. Эффект от процедуры основан на перепадах температур, которые вызывают сужение кровеносных сосудов с последующим их расширением. При этом дополнительно открываются коллатеральные сосуды, что способствует улучшению трофики тканей. Лечение холодом впервые стали использовать еще в Древнем Египте. В старинных источниках есть описание того, как фараоны принимали ледяные ванны с целью омоложения и продления жизни. О лечении холодом упоминается в сочинениях Гиппократ, Галена, Авиценны и других врачей древности.

Положительные эффекты криотерапии проявляются в улучшении лимфо- и кровообращения. Это в свою очередь способствует улучшению тургора кожи. Противопоказаниями к применению локальной криотерапии в дерматологии и косметологии может служить лишь индивидуальная непереносимость холодовых процедур.

Методы криовоздействия применяются в эстетической косметологии с разными целями:

Криомассаж (массаж лица охлажденным тампоном, под струей охлажденного жидкого азота или сверххолодного осушенного воздуха). Он улучшает цвет кожных покровов, устраняет остаточную деформацию эпидермиса, сужает расширенные поры, снижает салоотделение при жирной себорее.

Криопилинг (удаление, отшелушивание верхнего слоя клеток эпидермиса с применением охлаждающих веществ). Он дает хорошие результаты наряду с общеизвестными видами пилинга

(физическим, химическим).

Криотерапия эффективна и в отношении «апельсиновой корки» – целлюлита. Большинство антицеллюлитных косметических продуктов содержит охлаждающий ментол. В то время как верхние слои эпидермиса охлаждены, кровообращение в них замедлено, в глубоких слоях кожи происходит компенсаторная активация обменных процессов с активным расщеплением жиров, кожа разглаживается и становится более упругой.

Локальная криотерапия прекрасно сочетается с традиционными методами, издавна применяемыми в косметологии, и усиливает их воздействие на кожу.

В последние годы в эстетической косметологии с успехом применяют низкоинтенсивные лазеры. Лазерное воздействие улучшает микроциркуляцию в капиллярной сети кожи, усиливает пролиферативные способности клеток, активизирует процессы синтеза коллагена и эластина, способствует улучшению лимфодренажной функции и венозного оттока. В результате квантового воздействия наблюдается выраженный биостимулирующий эффект, снятие отеков, обусловленных лимфостазом, улучшается тургор тканей.

Сочетанное воздействие лазерного излучения и полупроводникового широкополосного света инфракрасного, красного, желтого, зеленого диапазона спектра позволяет усилить влияние этих физических факторов на указанные процессы. Кроме того, видимый свет позволяет визуализировать зону обработки и оказывает благотворное психотерапевтическое влияние (рис. 1, 2).

Использование же постоянного магнитного поля совместно с перечисленными выше видами излучения базируется на принципе синергизма (однаправленного действия этих факторов), что влияет не только на усиление эффекта, но также пролонгирует период последействия.

Интересным представляется использование подобного излучения в сочетании с криовоздействием, что позволяет довольно быстро достичь хороших косметических результатов. Восстанавливается микроциркуляция в кровеносных и лим-

фатических сосудах, что и обуславливает процессы омоложения тканей.

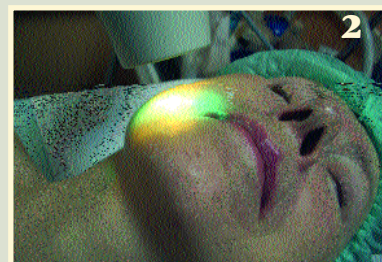
Показания для крио-квантового воздействия при решении возрастных проблем – сухая, увядающая, дряблая кожа, отеки, двойной подбородок, атония глубоких мышц.

Непосредственно сам метод, предлагаемый нами, заключается в проведении криомассажа лица и шеи жидким азотом, после чего на кожу наносится косметическое средство и проводится квантовое воздействие энергией аппарата РИКТА («квантовый массаж»).

В качестве косметического средства мы использовали ИПСО-систему регенерирующую, концентрат которой содержит все необходимое для полноценной подпитки кожи: неорганические соли (натрия, калия, каль-



ция и магния) в соотношениях, близких к плазме крови человека, специально обработанный глицерин, совместимый с ферментами кожи, настойку листьев смородины, яичные желтки, глюкозу, настойку подорожника,



аминокислотно-витаминный комплекс (14 аминокислот и 8 витаминов группы В) и бензойную кислоту, содержащуюся в ягодах брусники и клюквы. В качестве регенерирующих компонентов, ускоряющих клеточное деление в базальном слое эпидермиса, в ИПСО-системе регенерирующей используются обладающие сопоставимыми свойствами и составами гонады следующих видов морских животных: мидии, серые морские ежи, черные морские ежи, мор-

ские гребешки, раковины букци- нум, раковины нептуеи, крабы камчатские, кальмары тихооке- анские, букцидум Веркузена, перонидия жилковатая, мерце- нария Стимпсона, асцидия пур- пурная.

Квантовый массаж осуществля- ется сканированием светового потока (бесконтактно) по мас- сажным линиям с подключичных и надключичных ямок в направ- лении вверх ко лбу. Частота следо- вания импульсов – 1000 Гц, время воздействия – 10 минут.

По окончании квантового воз- действия проводится пластиче- ский ручной массаж кожи лица и шеи с добавлением элементов китайской рефлексотерапии.

Особенностью непосредствен- но техники массажа лица явля- ется то, что все движения про- водятся в направлениях, строго перпендикулярных коже, что ис- ключает ее растягивание. Мас- саж включает в себя виды из- вестного классического масса- жа, а также элементы традици- онных – китайского, японского, тибетского и индийского.

Нанесение средства для масса- жа (предпочтение отдается ба- зовым маслам с добавлением эфирных масел, количество и выбор которых осуществляется индивидуально для каждого кли- ента) производится кончиками пальцев строго по массажным линиям так, чтобы кожа была равномерно им покрыта.

Предваряет манипуляции на ли- це массаж шеи и области деко- льте. Используют движения «гусеничка», «вибрация» ладо- нями (глубокая и поверхност- ная), «щипки», подробно опи- санные ниже. При массаже шеи обходят область щитовидной железы. Воздействие проводится по массажным линиям в на- правлении снизу вверх к подбо- родку. Время массажа шеи и де- кольте – 10 минут (рис. 3, 4).

Массаж лица проводится 30 ми- нут. Каждую массажную линию проходят по 3 раза в следующей последовательности:

1-е движение: разминание и прощупывание – «гусеничка». Легкие вдавливающие, переби- рающие движения, проводятся 2-м, 3-м, 4-м, 5-м пальцами. Движение начинается из-под подбородка по массажным лини-

ям. Общая направленность – вверх ко лбу. Проходят по 3 раза по каждой линии (рис. 5, 6, 7).

2-е движение: «легкое стакка- то». Выполняется подушечками 2–5-го пальцев полусогнутых ки- стей (рис. 8).

3-е движение: «плоское стакка- то». Выполняется фалангами вы- прямленных 2–5-го пальцев обе- их рук (рис. 9).

4-е движение: «гусеничка с прессурой». Выполняется все- ми пальцами обеих рук. Захват кожи происходит между большим пальцем и 2–5-м пальцами обеих рук. Они движутся по массажным линиям «гусеничкой». Большой, находясь на уровне между 2-м и 3-м пальцами, захватывая кожу на расстоянии пальца от них, осуществляет движение с мяг-



ким, но ощутимым давлением перпендикулярно коже.

Это движение проводится по массажным линиям общим на- правлением от подбородка ко лбу. На уровне глаз и на лбу оно переходит в движение «гусенич-



ка», проводимое 2–5-м пальцами обеих рук (рис. 10).

5-е движение: «вибрация». Вы- полняется 2–5-м пальцами обе- их рук по массажным линиям строго перпендикулярно коже (рис. 11, 12).

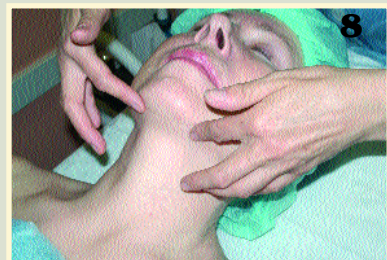
6-е движение: «вибрация – цве- ток». Выполняется собранными вместе 5 пальцами в следующих местах: одной рукой – в центре под подбородком, в центре под- бородка, одновременно двумя



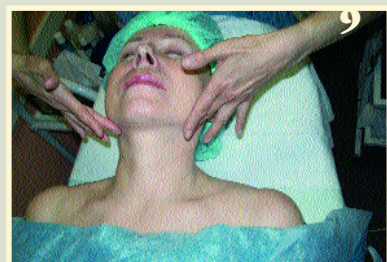
руками с каждой стороны лица – на жевательной мышце, на уголках рта, на скулах напротив ко-зелка, на висках около внешних уголков глаз, одной рукой – на переносице (рис. 13, 14).



7-е движение: «щипки». Вып- олняется большим и указательным пальцами каждой руки по мас- сажным линиям и вдоль морщин до легкого порозовения кожи (рис. 15).



8-е движение: «разминание но- са». 2–5-й пальцы обеих рук на- ходятся под подбородком. Боль- шими пальцами разминают нос.





Нажимы ими проводят одновременно и симметрично по его обеим сторонам строго перпендикулярно коже. Все движения на носу направлены слегка вверх (рис. 16, 17).

9-е движение: «обработка глаз». Начинаем с «легкого стаккато» 2–5-м пальцами обеих рук у внешних уголков глаз, дополняемого осторожными «щипками». Затем 3 раза проходят «гусеничкой» вокруг глаз: по нижнему ве-



ку – от внешних уголков глаз к переносице, затем по неподвижному верхнему веку – в направлении от переносицы к внешним уголкам глаз. После этого – 3 круга «вибрации». Затем повторяют «легкое стаккато» у внешних уголков глаз. Завершают обра-



ботку 3–4 прижимающими движениями подушечками пальцев у внешних уголков глаз.

10-е движение: «акупрессурное воздействие». Осуществляется подушечками указательного, среднего или безымянного пальцев с силой, эквивалентной 1–3 кг в зависимости от расположения точки. Нажатие производят 3 раза в каждой из следующих точек:

- *иньтан* – точка расположена чуть выше середины линии, соединяющей брови. Воздействие осуществляется согнутым сред-



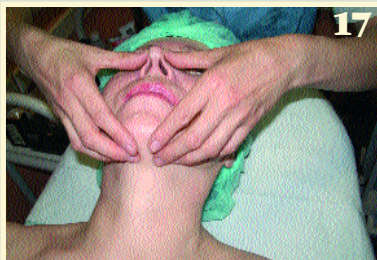
ним пальцем легко, плавно и небыстро. Через точку посылается энергетический импульс, мысленно нагнетается «золотистое тепло». Прием не должен выполняться навязчиво и вызывать сколько-нибудь негативные ощущения

- *тунцзыляо* – симметричные точки меридиана желчного пузыря, находящиеся в височной впадине у наружного края орбиты, снаружи от угла глаза на 1,5 см (рис. 18)



- *цуаньчжу* – симметричные точки меридиана мочевого пузыря, находящиеся у начала брови, над внутренними углами глаз (рис. 19)

- *сыбай* – симметричные точки меридиана желудка, находящиеся вертикально ниже зрачка впе-



редсмотрящего глаза на 2,5 см

- *инсян* – симметричные точки меридиана толстой кишки, расположенные в боковой борозде крыла носа, на краю грушевидной вырезки черепа, обладающие выраженной болезненностью при надавливании (рис. 20)

- *даин* – симметричные точки меридиана желудка, находящиеся у угла нижней челюсти на жевательной мышце

- *чэн-цзян* – точка на середине подбородка

11-е движение: «лепка». Принимают участие все пальцы рук.



Обе руки движутся друг за другом, поочередно производя надавливающие движения, перпендикулярно кости, по всем массажным линиям снизу вверх до уровня глаз.

На уровне глаз и на лбу – переход в движение «гусеничка», проводимое 2–5-м пальцами обеих рук (рис. 21).

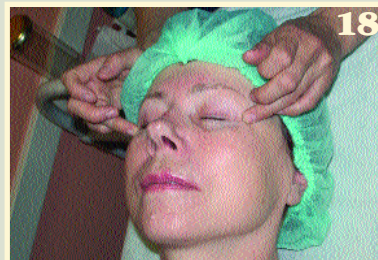
12-е движение: «отсосы».

1-я позиция – 4–5-й пальцы на- ходятся под подбородком,



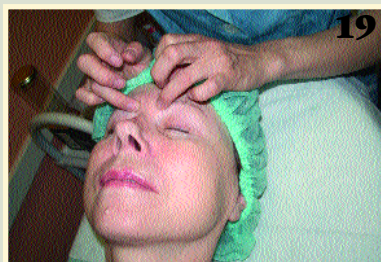
указательные располагаются на подбородке под нижней губой. Большой – вдоль на щеке. Мягко, но сильно прижимаем пальцы к кости, на счет 8 резко отпускаем. Продельваем так 3 раза (рис. 22).

2-я позиция – 4–5-й пальцы нахо-



дятся под подбородком, 2-е пальцы размещаются над верхней губой, средние пальцы – на подбородке под нижней губой. Большой – вдоль на щеке. Проводят такое же воздействие, как и в предыдущем случае (рис. 23).

13-е движение: «заушное постукивание». Прием проводят симметрично на обеих ушных раковинах. Большим пальцем надавливают на козелок, закрывая вход в наружный слуховой проход, указательным удерживая сзади ушную раковину. Средним пальцем производят ритмичное



легкое постукивание по поверхности сосцевидного отростка 2–3 раза в 3–5 подходов. Затем делают легкое надавливание на козелок, после чего пальцы резко отнимают (рис. 24).

14-е движение: «вибрация ушной раковины». Большой палец плотно прижимает козелок ко входу в наружный слуховой проход, указательный фиксирует ушную раковину сзади. Производится энергичная низкоамплитудная вибрация по 3–4 движения в 3–5 подходов (рис. 25).

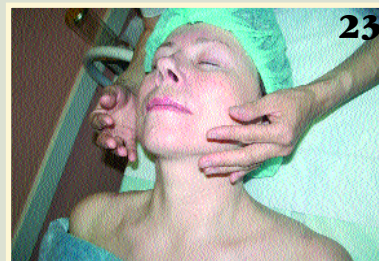
На предлагаемый нами метод было получено положительное решение на изобретение «Способ омоложения кожи лица и шеи» в государственном учреждении «Федеральный институт



промышленной собственности Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам» (заявка № 2005137018/14 (041323) от 14.12.2005). Его отличают простота и неинвазивность.

После процедуры у пациентов отмечается повышение тонуса и эластичности кожи, отсутствие лимфостаза в параорбитальной области, эффект подтяжки овала лица, улучшение общего самочувствия.

Таким образом, крио-квантовое воздействие с последующим пластическим ручным массажем и элементами китайской рефлексотерапии может считаться высокоэффективным методом ухода за увядающей кожей, дающим быстрый и стойкий эффект.



Министерство экономического развития и торговли Ставропольского края
Администрация города Ставрополя
Выставочный центр «ПРОГРЕСС»

8-я специализированная выставка

Стиль. Мода. Красота.

В программе выставки:

**Семинары
Мастер-классы
Конкурсы
Шоу-программы
Презентации**

7-9 декабря Ставрополь 2006 г.

**ВЫСТАВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ПРОГРЕСС»
(8652) 95-67-20, 95-67-21, 35-37-70
www.progrexpo.ru style@progrexpo.ru
г.Ставрополь, пр. Кулакова, 37/а**



цепторов, то есть воспринимающие давление, вибрацию, прикосновение и ощущение тепла и холода (Озерская О. С., 2004).

Материалы и методы

Для решения задачи определения сдвига вегетативного тонуса в условиях обычного косметического кабинета был выбран идеально подходящий для этого метод вычисления вегетативного индекса Кердо, поскольку этот метод позволяет регистрировать относительно малые изменения вегетативной активности с помощью простого быстро применяемого средства, не оказывая при этом какого-либо влияния на саму деятельность организма (Kerdo I., 1966). Вегетативный индекс Кердо (V.I.) определяется через аналитическое выражение

$$V.I. = \left(1 - \frac{D}{R}\right) \cdot 100,$$

где D – диастолическое давление крови (мм. рт. ст.), R – количество ударов пульса в минуту.

Известно, что при значениях $V.I. < 0$ актуальная вегетативная реактивность организма характеризуется как парасимпатикотония, при $V.I. > 0$ – как симпатикотония, при $V.I. = 0$ – вегетативное равновесие (эутония).

В качестве контрольно-измерительного устройства использован автоматический электронный тонометр фирмы A&D UA-705 (Япония), измеряющий осциллометрическим методом точечные значения систолического и диастолического давления, а также количество ударов пульса в минуту.

Всего обследовано 30 здоровых женщин от 19 до 65 лет. По условиям эксперимента испытуемым проводилась процедура хиромассажа лица продолжительностью один час; схема выполнения массажа принималась для всех одинаковая; последний прием пищи должен быть не менее двух часов до процедуры. Процедуры проводились в разное время дня. Перед процедурой и после процедуры каждой испытуемой проводили измерение артериального давления (АД) при одновременном измерении частоты сердечных сокращений (ЧСС). В об-

щей сложности вегетативный индекс подсчитывался при проведении 138 процедур.

Пошаговый протокол каждой процедуры:

Исходное положение пациента – лежа на спине, часть массажного стола, находящаяся под верхней половиной тела пациента, поднята на 30° .

1. ИЗМЕРЕНИЕ АД и ЧСС (рис. 2)
2. ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ
3. МАССАЖ (рис. 3–17)
4. МАСКА
5. СНЯТИЕ МАСКИ
6. ПОТЯГИВАНИЕ (пробуждение, стимуляция)
7. ИЗМЕРЕНИЕ АД и ЧСС

Для массажа лица применялась техника хиромассажа по методу Энрике Каstell Гарсия (Институт мануальной терапии INMASTER, Барселона, Испания).

Все измерения вегетативного тонуса представлены на диаграммах 1, 2.

Статистическую обработку найденных результатов проводили с применением t-критерия Стьюдента.

Диаграмма 1. Значения вегетативного индекса до процедуры хиромассажа

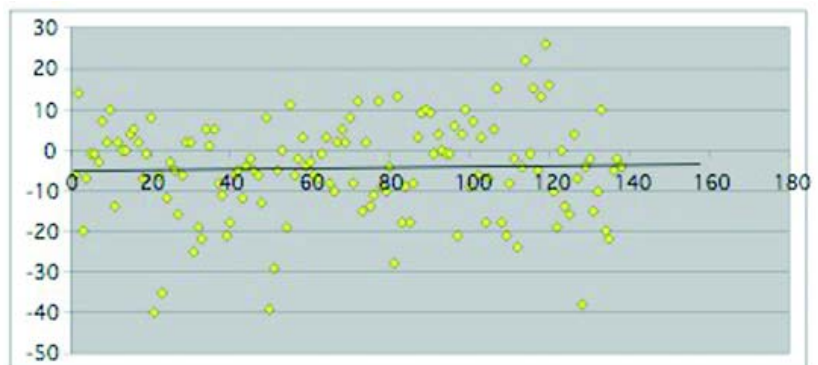
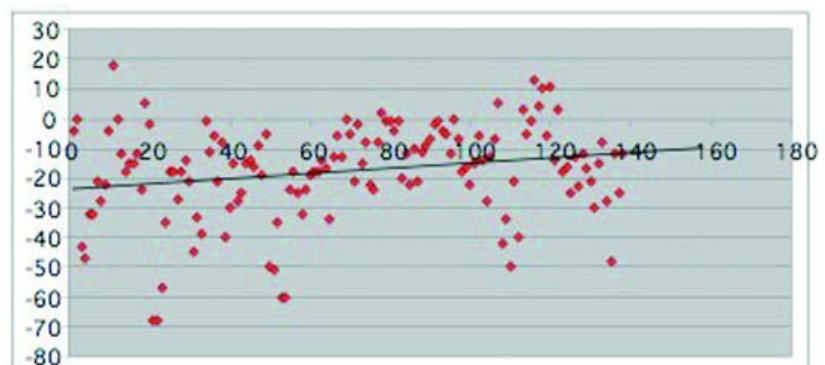


Диаграмма 2. Значения вегетативного индекса после процедуры хиромассажа



Результаты и их обсуждение

По результатам исследования среднее значение вегетативного индекса до процедуры было равно -4.3, среднее значение после процедуры -17.6, среднее значение их разницы составляет -13.3 (с надежностью $y = 0.99$). Иными словами, доказано, что после процедуры хиромассажа лица происходит сдвиг вегетативного тонуса в сторону преобладания парасимпатических влияний на организм. Следовательно, происходит торможение симпатических адренергических нервных волокон, что ведет к расширению сосудов поверхностной сосудистой сети (артериолы, капилляры, вены) кожи. Поскольку они выполняют газообменную и питательную функцию для нее, можно говорить об улучшении кожного питания во время и после процедуры.

Под действием парасимпатического влияния происходят и другие положительные процессы: в клетках меняется ионный состав, увеличивается соотношение K/Ca ; снижается уровень сахара в крови (Ткаченко Б. И., Пятин В. Ф., 1996); происходит усиление пищеварительной деятельности, увеличение кровоснабжения пи-

щеварительных органов, возрастает двигательная активность гладкой мускулатуры (Гинецин-

ский А. Г., Лебединский А. В., 1956); увеличивается выделение конечных продуктов обмена (Ткаченко Б. И., Пятин В. Ф., 1996). Это доказывает, что процедура хиромассажа лица представляет собой активный оздоровительный метод, в основе которого лежат механические воздействия на кожу, которые вызывают улучшение кровообращения, лимфооттока, активируют клеточный метаболизм во всех слоях кожи и мышцах, благотворно влияют через рефлекс кожи на вегетативную нервную систему, чем способствуют улучшению внешнего вида кожи.



Методика массажа для моделирования фигуры

С. Н. Финченко

Сибирский государственный медицинский университет, Томск



В последние десятилетия господствуют представления о женской красоте, обусловленные влиянием моды, как непременно связанные со стройностью фигуры и низким весом тела. В связи с этим крайне актуальными стали все методики, направленные на понижение веса тела, то есть различные диеты, увлечение аэробикой, шейпингом и др. Как крайний вариант, женщины прибегают к хирургической коррекции фигуры (липосакциям).

Однако обширные липосакции неравномерно удаляют подкожно-жировой слой, поэтому на месте их проведения остаются уродливые бугристые следы, мало соответствующие понятиям красоты. Также после хирургической пластики живота с удалением сальников тело лишается естественных мест накопления жира. В результате через некоторое время жировые отложения начинают появляться в несвойственных, непривычных местах – на руках, плечах, грудной клетке, что уродует фигуру, поэтому актуальна разработка методик коррекции фигур нехирургического характера.

Хорошо известен классический массаж, включающий в себя следующие приемы: поглаживание, растирание, смещение кожи, разминание круговыми движениями, постукивания, похлопывания, рубление, встряхивание, ручная вибрация. Однако данный способ массажа, как показывает практика, не дает ярко выраженного эффекта уменьшения объемов, недостаточно активно действует на увеличение упругости кожи. Также в данном виде массажа, на наш взгляд, отсутствуют методики, направленные на уменьшение растяжек (стрий) различной этиологии, методики уменьшения послеоперационных швов. Некоторые из указанных недостатков пытается ликвиди-

ровать Киссельгофф в своей методике силуэт-массажа. Но предложенная им методика обладает весьма существенными недостатками, которые могут достаточно негативно сказаться на здоровье человека. «При механическом воздействии происходит массивный выброс медиаторов воспаления, биологически активных веществ в высокой концентрации. При этом проявляются все классические признаки воспаления с отеком, покраснением, болезненностью, повышением температуры.

Воздействию биологически активных веществ подвергаются прежде всего жировые отложения как ненужные в данной экстремальной для данной зоны ситуации, которые со временем лизируются, размягчаются, рассасываются. Покраснение достаточно кратковременно, обычно от нескольких минут до часа. Отек – верный критерий правильно проведенного сеанса держится от нескольких часов до 2 суток, еще 2 суток держится умеренная болезненность. Полностью проходят болезненные явления на 5–6-й день после массажа.

Таким образом, каждое место можно обрабатывать раз в неделю, реже – 2 раза. Кроме местных, наблюдаются и общие генерализованные проявления в виде симптомов общей интоксикации с тошнотой, ознобом, температурной реакцией от 37° до 38°, держащиеся от нескольких часов до 2–3 суток». Причем при таких существенных недостатках результаты массажа не производят колоссальных изменений в фигуре. Так, «при целенаправленной обработке области таза и бедер объем таза уменьшается примерно на 1 см за 3 процедуры». Указанные недостатки подобного массажа устранены в новой массажной методике. Данный массаж – это совершенно новый,

уникальный метод рефлексотерапевтического воздействия как на кожу, так и на мышцы и подкожную жировую клетчатку, а также и на более глубокие жировые слои, расположенные под мышечной фасцией. Он предназначен для устранения возрастной дряблости кожи, лечения локального целлюлита, устранения жировых отложений, восстановления обмена веществ, коррекции фигуры, лечения рубцов, шрамов и ожогов, устранения растяжек (стрий), восстановления сил и энергии организма, снятия отечности ног. С помощью этого массажа возможно локальное уменьшение объемов от 7 до 15 см за курс. При этом не требуется соблюдения каких-либо диет. Принципы предлагаемой методики массажа заключаются в следующем:

- 1.** Массаж делается преимущественно пальцами рук, под углом примерно 90° градусов к массируемой поверхности.
- 2.** В зависимости от техники выполняемого приема угол между пальцами и массируемой поверхностью может меняться от 90° до 10–15°.
- 3.** Массируемая поверхность прорабатывается под максимально возможным количеством углов, что дает возможность детальной проработки мышц.
- 4.** Специально разработанные движения данного массажа позволяют осуществлять воздействие, интенсивность и частота которого не могут сравниться с другим видом массажа.
- 5.** Интенсивные движения массажа контрастируют с различными релаксирующими движениями.
- 6.** Результаты, как правило, видны уже после первого сеанса. Периодичность проведения данного массажа составляет 2–3 раза в неделю. Методика массажа подбирается с учетом индивидуальных особенностей физиологии организма.

Соединительнотканый массаж и принципы его применения в реабилитации подростков с диспластическими коксартрозами

*В. Е. Казеирский, Г. И. Панова,
В. А. Жернов, Г. Р. Губайдулин
ФГУ «РНИИТО имени Р. Р. Вредена Росздрава»,
Санкт-Петербург*

Так называют массаж соединительной ткани в рефлексогенных зонах, которые часто совпадают с зонами Захарьина – Геда, чувствительными к температурным раздражителям. Но зоны подкожных соединительных тканей проявляются болевыми ощущениями при пальпации и даже при поглаживании.

Соединительнотканые зоны (СЗ), соответствующие тазобедренным суставам, обнаруживаются на пояснице, ягодицах, крестце, бедрах. Во время массажа пациент ощущает в местах напряжения соединительной ткани резь и царапанье, особенно между подкожным слоем и фасциями, поэтому перед первой процедурой необходимо его подготовить к этим ощущениям.

Соединительнотканый массаж (СМ) действует на организм через парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, поэтому на коже могут проявляться признаки парасимпатической реакции в виде «гусиной кожи», полос гиперемии, чередующихся с побледневшими участками.

При этом массаже применяют короткое и длинное «штрихование» кожи и подкожной соединительной ткани подушечками ногтевых фаланг 3-го и 4-го пальцев, согнутых под прямым углом в первом (можно и во втором) межфаланговом суставе. Кисть и предплечье составляют единый рычаг. Пальцы не должны скользить по коже. Вначале они соприкасаются с нею, затем захватывают ее и тянут на себя без большого усилия, при этом массажист осуществляет корот-

кие (поперек края мышцы) и длинные (вдоль нее) движения.

В реабилитации подростков с диспластическим коксартрозом массаж бедра осуществляли с внутренней стороны по ходу портняжной мышцы (по медиальному ее краю) от паховой складки до колена и обратно (короткие движения по верхней и средней трети бедра, длинные – на том же месте, затем короткие – в средней и нижней трети бедра, длинные – по тому же месту, и заключительное длинное движение – от колена до паховой складки снизу вверх). Аналогично обрабатывали наружный край мышцы, натягающей широкую фасцию бедра. Массаж области большого вертела осуществляли в положении больного на боку (его нижняя нога выпрямлена, верхняя согнута) и начинали его с границы верхней и средней трети бедра (на 10–12 см ниже большого вертела). Линия массажа идет по краю мышцы, натягающей широкую фасцию бедра, по задней поверхности бедренной кости, позади большого вертела и заканчивается над серединой его верхнего края. Вначале делали короткие движения перпендикулярно сзади наперед, затем длинные – по той же линии.

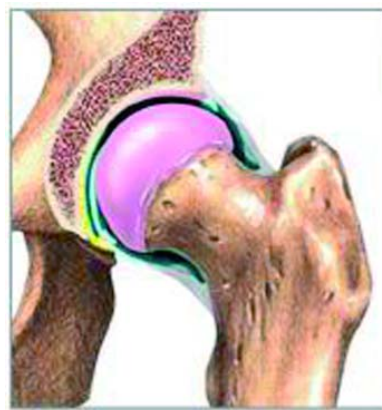
Массаж крестца и пояснично-крестцового отдела позвоночника также проводили в положении подростка на боку. Выполняли так: короткие движения от анальной складки по краю крестца в направлении позвоночника по дальней от массажиста половине, затем по линии от задне-верхней ости подвздошной кости к остистому отростку L5 и

по той же линии – длинное движение, а на ближней от массажиста половине – короткие над подвздошным гребнем, направленные вверх от остистого отростка L5 до передне-верхней ости подвздошной кости и от остистых отростков L1-4 до наружного края прямой мышцы живота, потом длинные – от остистых отростков L1-5 до наружного края прямой мышцы живота.

После этого подростка поворачивали на другой бок и повторяли массаж.

Сеансы проводили ежедневно. На курс лечения – 12–18 процедур. При улучшении состояния больного переходили на один массаж в неделю для закрепления результата (2–3 сеанса). Его не сочетали со световыми, тепловыми, коротковолновыми физиопроцедурами, так как это могло вызвать не поддающиеся коррекции нарушения.

После такого массажа проводили занятия по лечебной гимнастике. Если пациент принимал ванны в первой половине дня, процедуру соединительнотканого массажа назначали после обеда во второй половине дня.



Меридианы Фолля в программах эстетического массажа при коррекции веса

*С. Е. Архипов, О. А. Макарова
ГОУ Санкт-Петербургское ЦПО,
Санкт-Петербург*

В массажных программах по коррекции фигуры, особенно при снижении массы тела (МТ), широко используют лимфатический дренаж, цель которого – улучшение работы лимфатической системы. Массаж выполняют по кожной поверхности, что приводит к некоторому усилению тока лимфы в зоне массажа. Обычно используют приемы выжимания, а также специфические техники на основе переката ладонных поверхностей по кожной поверхности (Паскаль Кош). Однако из работ отечественных специалистов в области лимфологии (Петренко В. М.) известно, что необходимым условием нормального функционирования лимфатического русла является также эффективный транспорт по кровеносным сосудам и интерстициальным пространствам. При выполнении массажных процедур целесообразно обеспечить стимуляцию всей лимфогемодинамической системы, в том числе и во внутренних органах, а не только по кожной поверхности.

Один из путей решения такой задачи – включение в массажную программу воздействий на точки меридианов Фолля, который использовал большинство классических БАТ на 14 каналах, дополнив процедуру новыми точками. Кроме того, Фолль описал 8 дополнительных меридианов, в том числе лимфатической системы. На точки автор метода воздействовал методами электропунктуры (поверхностная чрескожная электростимуляция) и электроакупунктуры (глубокая электростимуляция через введенные иглы). Высокий эффект электропунктурной терапии Фолль объясняет особенно обильным снабжением лимфатическими сосудами области суставов, где располагаются наиболее важные БАТ. Воздействие на них ведет к нормализации не только лимфоциркуляции, но и гемоциркуляции, что обусловлено общностью всей лимфогемодинамической системы.



Аромавакуумный массаж в реабилитации больных бронхиальной астмой

*О. З. Бзиева
Кафедра пульмонологии, аллергологии
и клинической иммунологии ФУВ,
Северо-Осетинская государственная
медицинская академия*

При обострениях этого заболевания проводят базисную фармакологическую терапию по ступенчатому принципу. На заключительном этапе лечения такие больные всегда нуждаются в реабилитации. 75 больным 16–72 лет со средне-тяжелой и тяжелой формой бронхиальной астмы (БА) (74% – инфекционнозависимая, 26% – атопическая) был применен аромавакуумный массаж (АВМ). В начале реабилитации проводили пробы на переносимость аромамасел (ингаляционная, аппликационная).

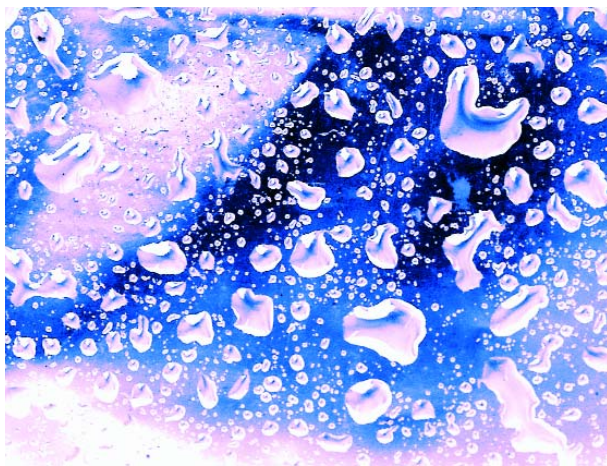
Как правило, АВМ начинали с 4–5-го дня стационарного лечения после минимизации приступов удушья. Его выполняли в положении пациента лежа после двухминутного расслабления. Массажным воздействием охватывали паравертебральные и грудные зоны с вовлечением подлопаточной области. В некоторых случаях (24%) массировали поясничную и надпочечниковую области. С учетом рефлекторно-сегментарных особенностей производили продольное, затем круговое продвижение вакуумного блока.

Выбор аромамасла зависел от состояния и особенностей основного заболевания и сопутствующей патологии. Наиболее часто применяли масла лаванды и эвкалипта, при инфекционнозависимой БА – чайного дерева, а при сопутствующей вегето-сосудистой дистонии – масла каяпотового, иланг-иланг, пачули (по 5–10 капель). В качестве растворителя и проводника использовали масло грецкого ореха (15–20 мл).

В период базисной терапии БА и на этапе реабилитации с применением аромамассажа выполняли мониторинг клинико-лабораторных и иммунологических показателей, а также контролировали данные пневмотахометрии, ЭКГ, ЭхоКГ, реографии. Значительное и субъективное улучшение выявлено у 92% больных. Ухудшения состояния не было. Достигнут высокий эстетический эффект. Показатели лечения после реабилитации с использованием АВМ были на порядок выше, чем при общепринятом лечении.

Влияние массажа различных зон на потребление кислорода

*Д. А. Петров, В. В. Жмылевская
Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта*



Определяли изменения в потреблении кислорода при массаже отдельными приемами на различные зоны. Были обследованы 24 лыжника-гонщика (стаж занятий – более 9 лет) квалификации КМС и МС. Оценивали индивидуальные значения в состоянии относительного мышечного покоя, изменения в потреблении кислорода во время массажа отдельными приемами при воздействии на различные зоны (плечо и бедро). Использовали нейро-спиро-кардио-газоанализатор «МАРАФОН-ФВДКУ». Показатели регистрировали в режиме on-line при 30-минутном массаже и в период полного восстановления (30–45 минут последействия). Статистическую обработку проводили при помощи пакета программ Statistika for Windows.

В исходном состоянии показатели потребления кислорода были в пределах нормы. Приемы потряхивания и поглаживания снижали его потребление при массаже плеча на 1,67% и 2,77% (10-я, 25-я минуты регистрации) соответственно; бедра – на 1,61% и 3,37% (13-я, 28-я минуты регистрации). Выявлено, что разминание плеча и бедра вызывает увеличение потребления кислорода в период воздействия на 21,91% и 25,2% (13-я, 24-я минуты регистрации). Ударные приемы на плече способствуют увеличению потребления кислорода на 4%, на бедре – снижению исследуемого показателя на 2,5%.

Восстановительный период последействия растирания, потряхивания, ударных приемов отличался увеличением потребления кислорода. Максимальные значения регистрировали с 31-й по 43-ю минуты постмассажного периода ($P < 0,05$). Приемы выжимания не вызывали значительных изменений в период как воздействия, так и последействия массажа.

Модуляция процессов торможения под влиянием массажа

*В. В. Жмылевская
Великолукская
государственная академия
физической культуры и спорта*

Определяли воздействие массажа тонизирующей и релаксирующей направленности на модуляцию пресинаптического торможения спинальных альфа-мотонейронов. В эксперименте принимали участие 20 квалифицированных лыжников-гонщиков. Исследовали пресинаптическое торможение альфа-мотонейронов *m. soleus* в условиях гомонимного вибрационного воздействия на *tendo calcaneus* и при кондиционирующем гетеронимном раздражении *p. femoralis*. Н-рефлекс *m. soleus* вызывали и регистрировали по общепринятой методике, обрабатывая в компьютерной программе «Муо». Регистрацию осуществляли в состоянии покоя и повторяли после 5-минутного сеанса массажа различной направленности.

Выявлено, что релаксирующий массаж, состоящий из поглаживания и сотрясающих приемов, замедляет процесс восстановления исходной величины пресинаптического торможения Ia афферентов *m. soleus* на 20% при использовании вибрационного метода исследования, на что указывает снижение вольтажности Н-ответа. Под влиянием массажа тонизирующей направленности (разминание, выжимание, растирание и ударные приемы) регистрировали большее подавление амплитуды Н-рефлекса *m. soleus*. Релаксирующий массаж увеличивал выраженность пресинаптического торможения Ia афферентов *m. quadriceps* на 30% сверх уровня покоя. Эффект тонизирующего сеанса массажа более чем на 15% превышал результат релаксирующего воздействия. Пресинаптическое торможение спинальных альфа-мотонейронов усиливалось после действия массажа любой направленности.

Массаж, включающий разминание, выжимание, растирание и ударные приемы (тонизирующая методика), усиливает тормозные процессы на спинальном уровне в большей степени, чем с использованием только сотрясающих и приемов поглаживания (релаксирующая методика).

Британские мужчины предпочитают пиво массаж



Согласно исследованию, проведенному компанией «Lloyds TSB», сегодня англичане тратят больше времени и денег на уход за собой, чем когда-либо раньше. Почти треть всех опрошенных молодых людей предпочитают посетить массажиста, нежели провести ночь в пабе. Именно поэтому компания «Lloyds TSB» решила поместить в своей рекламе банковских интернет-услуг изображение мужчины, которому делают массаж.

О пользе и вреде массажа



Хороший массаж способен избавить нас от стресса и мигрени, а неквалифицированный может вызвать повреждение нервной или мышечной ткани, а также привести к спастическим и воспалительным изменениям.

По сведениям Роберта Готлина, спортивного врача из медицинского центра Бет Исраэль (Нью-Йорк), около 15% пациентов, получающих сеансы массажа, нуждаются в дальней-

Выставочная компания «Омск-Экспо» и Международный выставочный центр «Интерсиб» приглашают принять участие в выставках:

СИБИРСКАЯ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ

5-я специализированная выставка
ПАРФЮМЕРИЯ, КОСМЕТИКА, ПАРИКМАХЕРСКОЕ, КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ, АКСЕССУАРЫ, СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕЛА.

МЕДИЦИНА

11-я специализированная выставка
МЕДТЕХНИКА. ФАРМАЦИЯ. СТОМАТОЛОГИЯ. ВАЛЕОЛОГИЯ. ИНТИМ-САЛОН.

ВК «Омск-Экспо», 644033, ул. Красный Путь, 155, корп. 1
тел./факс (3812) 23-02-91, 25-84-87
E-mail: info@omskepo.ru, expo@omskepo.ru
http:// www.omskepo.ru, www.intersib.ru

шем восстановительном лечении. Во многих случаях болезненные ощущения не связаны с поражением мышечной ткани, а вызываются изменениями в костях и нервах. В этих случаях массаж может привести к ухудшению состояния больного пациента.

Недостаточно упитанные должны избегать глубокого массажа, так как могут быть повреждены нервы, мускулы и кости околопозвоночной области. Не стоит позволять «распускать руки» доморощенным и неквалифицированным массажистам.

Массаж облегчит жизнь заключенным

В Великобритании в одной из тюрем заключенным предложили облегчить жизнь за решеткой с помощью массажа и аромате-

рапии. Многочисленные протесты общественности в графстве Петерборо вызвало заявление руководства исправительного учреждения, что теперь в тюрьме будут работать 2 физиотерапевта, владеющие методами рефлексологии, ароматерапии, акупунктуры, индийского массажа головы, а также различными восточными техниками релаксации.

Представитель графства в парламенте от консервативной партии тори заявил, что заключенные, осужденные за тяжкие преступления, живут, словно в лагере отдыха, а это негативно сказывается на настроениях местных жителей, особенно тех, кому приходится много трудиться, чтобы заработать на жизнь. По его мнению, массаж – привилегия свободного человека.

Аксенова А. М., Аксенова Н. И.

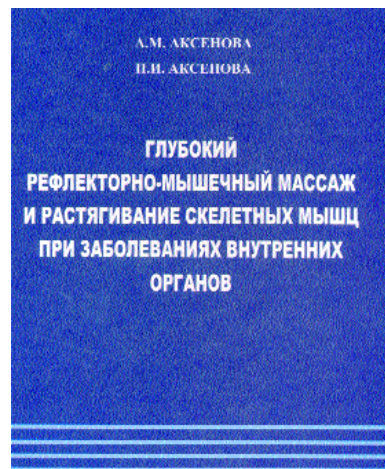
Глубокий рефлекторно-мышечный массаж и растягивание скелетных мышц при заболеваниях внутренних органов. – Изд. 2-е, доп. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2006. – 347 с.

В книге обобщен и систематизирован накопленный за многие годы материал по использованию авторской методики глубокого рефлекторно-мышечного массажа при лечении различных заболеваний организма подчеркнута большая роль скелетных мышц в патогенезе болезни. Приведены данные о роли скелетных мышц в организме и в патогенезе заболеваний, о физиологических изменениях в организме под действием массажа и лечебной физкультуры, о влиянии глубокого рефлекторно-мышечного массажа на организм, механизме

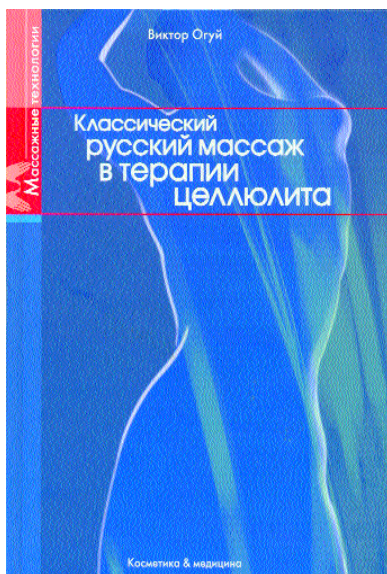
действия растягивания скелетных мышц. В книге рассказано о методиках массажа и приведены комплексы упражнений при разных заболеваниях внутренних органов.

Второе издание дополнено новыми главами и разделами («Влияние глубокого рефлекторно-мышечного массажа на организм», «Применение глубокого рефлекторно-мышечного массажа в педиатрии» и др.).

Книга предназначена для врачей восстановительной медицины, специалистов по массажу и лечебной физкультуре.



Огуй В. Классический русский массаж в терапии целлюлита (учебно-методическое пособие). – М., ООО «Фирма КЛАВЕЛЬ», 2006. – 176 с. с ил.



Основная концепция этого труда – убеждение автора в необходимости комплексного подхода к профилактике и лечению целлюлита, а также активного использования классического русского массажа как одного из ведущих компонентов антицеллюлитной терапии.

Книга состоит из двух основных разделов. В ней указаны причины возникновения и образования целлюлита. Подробно рассмотрены стадии заболевания и особенности методики массажа применительно к каждой из них. Описано и проиллюстрировано использование классического русского массажа применительно к проблеме целлюлита. Проводится мысль о недопустимости агрессивности и травматичности в

применении любой методики массажа. Книга рассчитана в большей степени на специалистов индустрии красоты и фитнес-услуг, но может быть интересна и специалистам других профессий: врачам, медицинским сестрам по массажу, инструкторам лечебной физкультуры, персональным тренерам по фитнесу и бодибилдингу, преподавателям физической культуры и т. д. – всем, кто использует массаж в повседневной жизни, лечебной практике или только собирается освоить и применять это искусство. Богатые иллюстрации помогут освоить технику выполнения приемов массажа, и получить основные знания об анатомии и физиологии жизнедеятельности человека.

Элита специалистов традиционной народной медицины и целительства: Каталог.

Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: ВНИЦТНМ «ЭНИОМ», ООО «Элита», 2006. – 172 с.

Издание содержит данные о лучших специалистах традиционной медицины различных школ и направлений России и СНГ. Подробнейшим образом описаны лечебные методы, в том числе конкретные виды массажа, которыми владеет и использует в своей практике тот или иной специалист. Отдельный раздел посвящен вид-

ным отечественным ученым-теоретикам, практикам и организаторам традиционной народной медицины в России.

Каталог предназначен как для специалистов, врачей и массажистов, так и для всех, кто интересуется этим перспективным в XXI веке направлением медицины.



Выставки, конференции, конгрессы

Название мероприятия	Организаторы	Контактная информация	Содержание (по тематике «массаж»)
30 сентября – 5 октября 2006 года 1-я международная конференция комплементарной медицины «Здоровье планеты: прошлое, современное, будущее»	Научно-исследовательский центр ЭНИОМ, ПСИ-академия Чехии и Словакии	Прага (495) 963-92-31, 168-08-91 www.galacticheal.com	организационные сообщения, научные доклады
3–6 октября 2006 года 4-я международная специализированная выставка «Эстетикмед»	«Примэкспо», «Ленэкспо»	Санкт-Петербург (812) 380-60-00, 380-60-06	выставка оборудования
12–15 октября 2006 года 2-я международная выставка «Московский медицинский салон»	ООО «Глобал-Экспо», ЦВЗ «Манеж»	Москва (495) 101-22-74, 980-21-83 www.mosmedsalon.ru	выставка оборудования
13–15 октября 2006 года VI международный конгресс по прикладной эстетике и косметологии в Украине	журнал «Les Nouvelles Esthétiques Украина» компания «Эстет»	Киев (044) 234-29-58/68/74 www.estet.com.ua	организационные сообщения, научные доклады, мастер-классы
16–20 октября 2006 года 5-й международный конгресс «Человек в экстремальных условиях: здоровье, надежность и реабилитация» 3-я международная выставка-конкурс «Профессиональное здоровье и долголетие»	Международный центр прогрессивных технологий «Комиссия по качеству методов, товаров и услуг медицинского и оздоровительного назначения» Совета предпринимателей при мэре и правительстве Москвы	Москва (495) 740-48-49, 166-25-13	организационные сообщения, выставка оборудования
17–18 октября 2006 года 3-я медицинская специализированная выставка «Мир людей с ограниченными возможностями»	ВК «Римиэкспо»	Москва 8-499-372301, 8-926-2180608 www.rimiexpo.ru	выставка оборудования
26–29 октября 2006 года Международная специализированная выставка парфюмерии и косметики «InterCHARM-2006»	Экспо медиагруппа «Старая крепость», ЗАО «Космопресс»	Москва (495) 981-94-94/95 www.cosmopress.ru, www.intercharm2006.com	выставка оборудования, мастер-классы
1–3 ноября 2006 года 1-й национальный конгресс терапевтов «Новый курс: консолидация усилий по охране здоровья нации»	Министерство здравоохранения и социального развития РФ, РГМУ	Москва (495) 518-26-70 www.nc-i.ru	организационные сообщения, научные доклады
2–5 ноября 2006 года VI специализированная выставка-ярмарка «БАНЯ-2006»	ООО «ВК «Форум-Экспо», ВВЦ	Москва (495) 747-66-89, 730-50-25 www.forum-expo.ru	выставка оборудования
4–5 ноября 2006 года 1-й международная научно-практическая конференция «Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни»	Центр обучающих технологий «Белхарт-групп», школа Адамовича «Традиции здоровья славян» Издательство «Ладога-100»	Минск (375) 29-610-89-54	организационные сообщения, научные доклады
25–26 ноября 2006 года International Symposium on Massage Techniques «SITEM 2006»	Interalia Avda. Diagonal	Барселона +34-934-161466, +34-934-150095 www.interalia.es	организационные сообщения, научные доклады, мастер-классы
6–10 февраля 2007 года 6-я международная выставка для профессионалов индустрии красоты «KOSMETIK international»	ООО «Косметик интернешнл форум»	Москва (495) 775-45-77, 510-65-08 www.ki-expo.ru	организационные сообщения, выставка оборудования

<p>Секция «Медицинский массаж» Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов Москва, ул. Островитянова, 1 (926) 204-57-55</p>	<p>22.10 – Обзор мирового рынка массажных технологий (массаж в медицине, спорте, эстетике). Тенденции и перспективы развития 19.11 – Принципы дозирования массажного воздействия (сила, темп, ритм, время) 17.12 – Мануальная диагностика в практике массажиста Совместно с Массажной школой Елены Земсковой Москва, Проспект Мира, 89, (495) 602-45-95</p>
<p>ПРОФИСПА-клуб (клуб профессионалов СПА-индустрии) Москва, ул. Нижняя, 6 109-87-05</p>	<p>22.10 – <i>Тема:</i> Путь мастера <i>Практика:</i> Консультативный тренинг по подготовке к чемпионату России среди специалистов СПА 26.11 – <i>Тема:</i> Вся правда о восточных техниках массажа <i>Практика:</i> Тайский массаж 17.12 – <i>Тема:</i> Перспективы развития отечественной СПА-индустрии <i>Практика:</i> Работа с похмельным синдромом</p>
<p>ГОУ Центр повышения квалификации специалистов здравоохранения Москва, Профсоюзная, 136, к. 5 (495) 339-45-88</p>	<p>с 02.10 – медицинский массаж в педиатрии, усовершенствование (1 мес. – 144 ч.) с 09.10 – медицинский массаж, усовершенствование (2 мес., 3 дн/нд. – 144 ч.) с 01.12 – медицинский массаж в педиатрии, усовершенствование (1 мес. – 144 ч.)</p>
<p>ГОУ высшего профессионального образования «РУДН», факультет повышения квалификации медицинских работников Москва, ул. Миклухо-Маклая, 21/3 8-901-712-51-68</p>	<p><i>Дневное отделение:</i> с 02.10 по 2.12 – медицинский массаж <i>Вечернее отделение:</i> с 9.10 по 9.12 – медицинский массаж с 10.10 по 10.12 – медицинский массаж</p>
<p>Международная СПА-школа Москва, ул. Нижняя, 6 (495) 109-87-05</p>	<p>16–18.10 – массаж ногами (Киев) 26–29.10 – выставка ИНТЕРШАРМ (Москва) 30–31.10–01.11 – СПА-массаж 02–04.11 – банный специалист 08–12.11 – выставка (Таиланд) 20–24.11 – традиционный тайский массаж (проф. уровень) 25–27.11 – тайский массаж стоп (проф. уровень) 28–30.11 – тайский массаж у детей 01–03.12 – СПА-массаж 07–08.12 – тайский массаж стоп, шиаци (Рига) 15–16.12 – традиционный тайский массаж (базовый уровень) 17.12 – тайский массаж стоп</p>
<p>Массажная школа Елены Земсковой Москва, Проспект Мира, 89 (495) 602-45-95</p>	<p>03–06.10 – хиромассаж тела 07–09.10 – мобилизация суставов 10–13.10 – нейроседативный массаж лица 14–17.10 – хиромассажа лица 18–20.10 – лифтинговый хиромассаж лица 21–23.10 – рефлексорный массаж стоп 24–27.10 – гемолимфодренаж тела</p>
<p>Ассоциация висцеральной хиропрактики Москва, Марьинский б., 11 (495) 346-15-10</p>	<p>02–07.10 – начальная подготовка по висцеральной хиропрактике (Рига) 14–15.10 – фитотерапия в лечении тяжелых патологий живота и малого таза 11–15.10 – начальная подготовка по висцеральной хиропрактике (Вогоград) 23–27.10 – начальная подготовка по висцеральной хиропрактике (Сочи) 28–29.10 – виртуальные технологии по замедлению процессов старения организма человека 04–08.11 – начальная подготовка по висцеральной хиропрактике 11–12.11 – практика работы с шейным отделом позвоночника 11–15.11 – начальная подготовка по висцеральной хиропрактике (Сургут) 22–29.11 – начальная подготовка по висцеральной хиропрактике (Пермь) 25–26.11 – функциональные расстройства в гинекологии 02–06.12 – начальная подготовка по висцеральной хиропрактике (Киев) 09–13.12 – начальная подготовка по висцеральной хиропрактике</p>
<p>Учебно-методический центр Альфа-СПА Москва, Москворецкая наб., д. 2а т. (495) 775-26-50</p>	<p>03.10 – ознакомительный семинар с демонстрацией процедуры по уходу за кожей лица и тела 5.10 – комплексная программа ревитализации кожи с демонстрацией процедуры по уходу за кожей лица 10.10 – ознакомительный семинар с демонстрацией процедуры по уходу за кожей лица и тела 12.10 – Акне. Лечебный уход. Составление программ профессиональных косметических процедур в зависимости от клинических форм и тяжести процесса 17.10 – ознакомительный семинар с демонстрацией процедуры по уходу за кожей лица и тела 19.10 – современные методики коррекции возрастных изменений 26.10 – с демонстрацией процедуры по уходу за кожей лица и тела 02.11 – Акне. Лечебный уход. Составление программ профессиональных косметических процедур в зависимости от клинических форм и тяжести процесса 09.11 – ознакомительный семинар с демонстрацией процедуры по уходу за кожей лица и тела 14.11 – ознакомительный семинар с демонстрацией процедуры по уходу за кожей лица и тела 16.11 – восстановление кожи после пилингов 21.11 – ознакомительный семинар с демонстрацией процедуры по уходу за кожей лица и тела 23.11 – современные методики коррекции возрастных изменений 28.11 – ознакомительный семинар с демонстрацией процедуры по уходу за кожей лица и тела</p>
<p>Медицинский реабилитационный центр «Натуропатия» Москва, Столовый пер., 11 8-909-696-99-88</p>	<p>Семинары для медицинских работников (3 дня) Профилактические программы: 1. Остеохондроз 2. Радикулит 3. Артриты Реабилитационные программы: 1. Китайские процедуры по коррекции фигуры 2. Китайские процедуры по омоложению 3. Ароматерапевтические процедуры</p>

EXPOBEAUTY

МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА EXPOBEAUTY-2007 10-13 МАРТА 2007 ГОДА, МОСКВА, ЭКСПОЦЕНТР, ПАВИЛЬОН 7 ВСЁ ДЛЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ, АПТЕК И МАГАЗИНОВ

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗОНЫ

Hair & Nails

профессиональная косметика для ухода за волосами и ногтями, аксессуары и оборудование для парикмахерских салонов и ногтевых студий

Professional

профессиональная косметика и оборудование для салонов красоты, специализированных магазинов, торговых и аптечных сетей; консалтинговые и маркетинговые услуги

Beauty Care

косметика; парфюмерия; средства по уходу за кожей лица, тела и волосами; космоцветика; БАДы; средства гигиены; модные аксессуары

В ПРОГРАММЕ

- Шоу-показы, мастер-классы звезд coiffeur. HAIR'SHOW.
- Международный форум ногтевых технологий Nailfo-2007.
- Международный форум по эстетической медицине IEF-2007.
- Профессиональные конкурсы Profis-2007. Передовые технологии в эстетической медицине.
- Международный форум по парафармации «Мир аптек – 2007».
- Бизнес-семинары для руководителей салонов красоты, магазинов косметики и парфюмерии (маркетинг, реклама, PR, кризисное управление, мерчандайзинг, управление персоналом и многое другое).
- Специальная программа бизнес встреч, круглых столов и презентаций – Деловой Клуб.
- LILU Awards-2007 – ежегодный национальный медиа-рейтинг парфюмерных новинок.

ПРИГЛАШАЕМ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ОБНОВЛЕННОМ МЕЖДУНАРОДНОМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ПРОЕКТЕ EXPOBEAUTY-2007

Организатор: Майер Джей Экспо
Под патронажем: Торгово-промышленной палаты РФ
При содействии: ЗАО «Экспоцентр»
При поддержке: Министерства культуры РФ,
Министерства здравоохранения и социального развития РФ
Соорганизатор:
Ассоциация Аптечных Учреждений СОЮЗФАРМА

Оргкомитет: ООО «Майер Джей Экспо»
115093 Москва, ул. Люсиновская, д. 36, стр. 1
Тел. (495) 363-50-32, 363-50-33
www.expobeauty.ru e-mail: expobeauty@mayer.ru



MAYER J!



interCHARM 2006

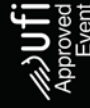
GLOBAL BEAUTY EVENT

26–29 октября
Москва, МВЦ «Крокус Экспо»
ПАВИЛЬОН 2

В рамках выставки:

- 26 октября**
- Школа «Ногтевого сервиса»
- 27 октября**
- Чемпионат России по моделированию ногтей
 - Шоу итальянских стилистов, представляющих профессиональные марки косметики для волос
 - I Всероссийская Конвенция салонов красоты (27–28 октября)
- 28 октября**
- Московский международный чемпионат по макияжу
 - «SPArаллельный Мир» – показательные выступления ведущих российских спа-специалистов
- 29 октября**
- YOU Professional Show – шоу и мастер-классы топ-стилистов ведущих компаний, представляющих лучшие марки профессиональной косметики для волос

www.intercharm2006.com



Мечетов