

№ 3/2008

# Эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

/ цандеровский  
механотерапевтический  
институт-музей  
в эссенуках /

## ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

/ лимфодренаж:  
что бы это значило? /

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

/ моделирование контуров  
тела при помощи  
контрастного массажа /

## Массажное шоу — новое слово в индустрии развлечений

Массажные шоу-представления «Магия прикосновений», театры массажа, игровые соревновательно-показательные выступления «Битва титанов», рекламные презентации массажных школ — вот далеко не полный перечень шоу-программ, основным элементом которых является массаж. Что это? Процесс развития или деградации специальности? Благо или зло?



17–19 сентября 2008  
 Москва, ЛФК ЦСКА

Тел.: +7 (495) 921 44 01/  
 Факс: +7 (495) 921 44 17/  
 E-mail: festival@rfe-expo.ru  
 Web: www.rfe-expo.ru

СВЯЗЬСЯИЛИТЕ



СВЯЗЬСЯИЛИТЕ  
 ВЕЛНЕС КОНВЕНЦИЯ



ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ



Тел.: +7 (495) 925 51 56  
 Факс: +7 (495) 925 51 56  
 E-mail: post@fitness-report.ru  
 Web: www.fitness-report.ru



## СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Статья 24 Федерального Закона «О рекламе» требует, чтобы реклама медицинских услуг, в том числе методов лечения, сопровождалась предупреждением о наличии противопоказаний к их применению и использованию, необходимости ознакомления с инструкцией по применению или получения консультации специалистов.

В нашем журнале мы стараемся все публикуемые материалы представлять не столько в рекламной, сколько в ознакомительной форме, имеющей научно-методическую направленность. Тем не менее, предупреждения и правила, о которых говорится в Законе «О рекламе», в полной мере можно отнести и к ним. За одним исключением...

Медицинские технологии, прошедшие регистрацию в Министерстве здравоохранения и социального развития и получившие регистрационное свидетельство, обязательны (!) к применению согласно технологической схеме и последовательности, изложенной в утверждающем документе.

Сегодня далеко не все, даже широко используемые системы, виды и методики массажа, тем более имеющие национальные корни (к примеру, тайский массаж, балийский массаж, ломи-ломи, аюрведа и др.), прошли регистрацию на предмет медицинской технологии. Это дело не одного года. Но поступательный процесс регистрации не заканчивается, а только набирает обороты.

Редакция журнала «Массаж. Эстетика тела» и все члены редакционной коллегии всячески содействуют процессу легализации и утверждения у нас в стране всех лучших и проверенных массажных методик.

Если у вас, наших читателей, есть интересные методики массажа, о которых, по вашему мнению, должны узнать и ваши коллеги и ваши клиенты, но которые нуждаются в клинической апробации, методическом оформлении и утверждении – пишите нам. Мы всегда вам поможем!

Журнал «Массаж. Эстетика тела» – ваш надежный друг, интересный собеседник и мудрый учитель.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СОБЫТИЯ И ФАКТЫ</b> .....	<b>4</b>
<b>ЛИЧНЫЙ ВКЛАД</b>	
Цандеровский механотерапевтический институт-музей в Эссентуках .....	<b>6</b>
<b>ТЕМА НОМЕРА</b>	
Массажное шоу – новое слово в индустрии развлечений .....	<b>8</b>
<b>ОБОЗРЫ И РЕЙТИНГИ</b>	
ПРОФИСПАКЛУБ, или что такое «правило тухлого помидора» .....	<b>12</b>
Лимфодренаж. Что бы это значило? .....	<b>16</b>
ФТК-Косметик: функциональность, творчество, качество .....	<b>22</b>
<b>ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА</b>	
Глубокое очищение кожи лица (броссаж) и щеточный массаж лица и шеи (медицинская технология №ФС-2007/081-У) .....	<b>24</b>
Моделирование контуров тела при помощи «контрастного» массажа .....	<b>30</b>
Древнетурецкий массаж .....	<b>34</b>
Степ-рефлекс-массаж (авторская методика зонального массажа) .....	<b>36</b>
Дисфункции кисти и их коррекция мягкими мануальными техниками .....	<b>41</b>
Методы инактивации миофасциальных триггерных точек в спортивной и лечебной практике .....	<b>44</b>
Бодидарттерапия и лепка по живому лицу в психотерапии при чрезвычайных ситуациях .....	<b>46</b>
Возможности терапевтической коррекции жировых деформаций тела .....	<b>48</b>
Коррекция микроциркуляторных нарушений после пластических операций в области лица .....	<b>52</b>
Применение переменного низкочастотного электростатического поля в комплексном лечении больных острым церебральным инсультом .....	<b>53</b>
Массаж как составная часть восстановительного лечения больных сахарным диабетом .....	<b>53</b>
Модуляция некоторых параметров внешнего дыхания под влиянием массажа .....	<b>54</b>
Влияние различных методов комплексной симптоматической терапии на становление манипуляторной деятельности кистей рук и речевых функций у детей с детским церебральным параличом .....	<b>54</b>
<b>ВЫСТАВКИ, КОНФЕРЕНЦИИ, КОНГРЕССЫ</b> .....	<b>55</b>
<b>УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	<b>58</b>

**22 марта 2008 года** в Санкт-Петербурге прошел VIII День косметолога. Специалистам в рамках Дня косметолога была представлена уникальная научно-практическая программа, которая познакомила профессионалов индустрии красоты с самыми новыми и перспективными разработками в отрасли – настоящими «хитами» нового косметологического сезона. Из массажных методик демонстрировались: «Ремодулирующий MIX-массаж» (Олег Алексеевич Куприянов, врач-дерматокосметолог, практикующий мануальный терапевт), «Массажные техники и обертывания (25 вариантов)» (Андрей Иванович Гребенников, старший научный сотрудник сектора физиологии спорта Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры).



**18–26 апреля 2008 года** в Украине ООО «Центр Капралова» организовал серию обучающих мастер-классов Александра Ермолаева, массажиста сборной команды Латвии по фитнесу, по методике «Фитнес-формирующий массаж тела» и Игоря Кисурина по методике «Динамический цигун-массаж». Помимо новых для Украины массажных технологий, на семинарах затрагивались серьезнейшие и очень важные для специалистов в области массажа вопросы: личностный и профессиональный рост, психологические аспекты профессии, творческая реализация мастеров массажа, решение проблемы профессионального роста.



**23–25 мая 2008 года** в Санкт-Петербурге состоялся семинар «Антицеллюлитный контур-массаж». Ведущий семинара – автор методики, массажист Евгений Литвиченко. Особенность данной методики, зарегистрированной в Роспатенте, заключается в направленности не на коррекцию массы тела, а на коррекцию внешнего вида. На семинаре рассматривались принципы эстетической привлекательности, факторы, влияющие на ее потерю, стадии и формы целлюлита, а также принципы составления индивидуальной программы массажа для коррекции фигуры. В работе семинара приняли участие как профессиональные массажисты, так и массажисты-любители.



**4–6 июня 2008 года** в Киеве «Spaschool Украина» совместно с ООО «Центр Капралова» под патронатом А. И. Сырченко (Международной Школы СПА, Россия) провели для украинских массажистов, косметологов и реабилитологов комплексный семинар «Массажные техники и спа-технологии в коррекции фигуры». Лектор дал обширные системные знания, касающиеся клиентской мотивации (от снижения веса и локальных жировых отложений до состояния кожи и «плоского» живота), а также преподнес основы 3 массажных методик («Академический антицеллюлитный массаж», «Липолитический массаж» и «Фитнес-массаж»). Несмотря на то что обучение было очень напряженным, дружеская атмосфера, которая царил на семинаре, способствовала быстрому освоению новых знаний.



**7 и 8 июня 2008 года** в Санкт-Петербурге прошел семинар-тренинг «Комплексный лимфатический дренаж», организованный ГОУ «Санкт-Петербургский центр последипломного образования». Данная методика выполняется по кожной поверхности, стимулирует работу лимфатической и кровеносной систем, расположенных не только в подкожных слоях, но и во внутренних органах, чем обеспечивается воздействие на всю гемодинамическую систему. Во время обучения основное внимание уделялось отработке оригинальных специфических движений и приемов.

**25 июня 2008 года** прошло заседание правления АСВОМЕД (Ассоциации восстановительной медицины) и членов Ученого совета РНЦ ВМиК (Института восстановительной медицины и курортологии). Основной темой заседания и последующей дискуссии был анонс Международного симпозиума Китай-АСВОМЕД-2008 «Восточные центры оздоровления». Генеральный директор МЦ «Росдиамед» С. И. Столяров призвал всех участников активнее внедрять опыт китайских специалистов по массажу и гимнастике в отечественную систему здравоохранения.

**С 28 июля по 15 августа 2008 года** Институт медицинских исследований и обучения (Германия) в кооперации с крупнейшим в Европе центром последипломного образования «Лимфологик» (Германия), при организационной поддержке кафедры внутренних болезней Института усовершенствования врачей Национального медико-хирургического центра имени Н. И. Пирогова Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию (Россия, Москва), провели курс обучения мануальному лимфодренажу (по методу доктора Фоддер) и комплексу противотечных физиотерапевтических мероприятий (по методу доктора Фельди), включающему уход за кожей, лимфодренаж, компрессионную терапию и лечебную гимнастику. Руководителем и преподавателем курса выступил Msc. PM, Dipl. PTвс. sc Joahim Winter (Йоахим Винтер). Курс был рассчитан на врачей, медсестер и массажистов (медицинское образование требовалось в обязательном порядке). Продолжительность курса обучения составила 180 часов. В конце обучения проводился 4-уровневый экзамен: тест (письменно), теория (устно), практика массажа, практика наложения компрессионной повязки. Успешно сдавшие все экзамены получили сертификат специалиста по мануальному лимфодренажу и комплексу противотечных физиотерапевтических мероприятий европейского образца и государственный сертификат.

**С 7 июня 2008 года** в Украине начались регулярные встречи ПРОФИСПАКЛУБа, организованные ООО «Центр Капралова». Это уникальное и грандиозное событие, очень популярное в жизни СПА Москвы, ждали многие специалисты Украины.

Первая киевская встреча была посвящена теме: «Научный подход к бане как обязательная часть в СПА любого типа».

Вторая встреча прошла 6 июля с демонстрациями тайского массажа стоп (Анна Рябоконе, лучший массажист 2007 года, по мнению киевской мэрии) и двумя докладами: «Метод пирамидотерапии и его особенности при использовании каркасных пирамид «НИКО-ПОЛ» (Н. Н. Николаев, председатель правления АО «Ассоциация делового сотрудничества «Трансевропа», академик Академии наук прикладной радиоэлектроники) и «Гирудотерапия – эффективный метод нетрадиционной медицины» (О. М. Козинская, Умань).

Третья встреча украинского ПРОФИСПАКЛУБа состоялась 19 июля и включала следующие демонстрации: «Массаж слепого массажиста» (Василий Закревский, массажист сборных по пауэрлифтингу и плаванию, Бровары), «Основные нюансы оборудования массажного кабинета и работы массажиста» (Александр Моисеенко, массажист спортивно-оздоровительного клуба «Планета Фитнес»), «Мануальная терапия, основанная на высокой энергетике и духовности» (Александр Гришук, врач-мануальный терапевт) и доклады: М. И. Шум, к.н.ф.в.с., врача ЛФК ДУ «Научный центр радиационной медицины АМН Украины» на тему: «Физическая реабилитация при заболеваниях щитовидной железы» и Сергея Кобылинского «Телесно-ориентированная психотерапия».



**5 сентября 2008 года** в Москве группа компаний «СпортМедИмпорт» провела информационно-практический семинар с дополнительными тренингами мануальных навыков по оборудованию компании LPG Systems.

На семинаре в трех группах одновременно проводились тренинги на темы: аппарат Cellu M6 Keymodule – «Особенности проведения процедур послеродового восстановления клиентов»; аппарат Cellu M6 Keymodule – «Особенности проведения программ ремоделирования контуров тела»; аппараты Lift M6, Lift 6, Cellu M6 Keymodule 2 – «Технология Лифтмассаж – последнее поколение процедур LPG по лицу. Новый подход к диагностике и структуре процедуры».



# Открытый чемпионат Украины по SPA-массажу

**14** сентября  
2008 года  
К И Е В

**Организаторы:**

«Международная Школа СПА» | ООО «Центр Капралова»  
ООО «Косметик Эксперт Медиа» | «Spaschool Украина»

**Программа чемпионата:**

**I этап - отборочный.**

Обязательная программа оценивается базовый уровень владения «классической» техникой массажа

**II этап - финал.**

Произвольная программа избранный конкурсантом для демонстрации вид или техника массажа, проводимые в форме законченной оздоровительной программы

По вопросам участия обращайтесь:

ООО «Центр Капралова»

Тел.: +38 (093) 651 3645,

+30 (067) 967 7697

E-mail: kapralov@ukiev.ua

Контактное лицо: Никита Власов,

Сергей Капралов

К участию в чемпионате приглашаются массажисты, имеющие соответствующее образование и работающие в структурах, связанных с индустрией SPA

Подробная информация: [www.intercharm.ua](http://www.intercharm.ua)



# Цандеровский механотерапевтический институт-музей в Ессентуках



**С**истема гимнастических упражнений с использованием специальных механических аппаратов для разработки определенных суставов и тренировки отдельных мышечных групп получила название механотерапии.

Развитие механотерапии связано с именем Густава Цандера (1835–1920) – шведского ортопеда и физиотерапевта. В 1865 году по его инициативе в Швеции был основан Медико-механический институт, где проводились исследования влияния физических упражнений на различные отклонения в опорно-двигательном аппарате человека. Его метод был основан на учении П. Г. Линга, утверждавшего, что «многие болезненные явления в человеческом теле могут быть устраняемы систематическим упражнением мускулов».

Вначале разработанные Цандером аппараты требовали непрямого участия в процессе их использования специально подготовленного методиста-инструктора. В дальнейшем он смоделировал аппараты, позволявшие пациентам выполнять большинство упражнений самостоятельно, без посторонней помощи.

По принципу использования аппараты механотерапии, сконструированные Цандером, можно было разделить на две группы: пассивные и активные. Пассивные – приводятся в действие от внешнего источника энергии, активные – требуют мускульных усилий от работающего на них человека. Также Цандер разработал аппараты, выполняющие различные приемы массажа и применяемые для лечения искривлений позвоночника.

Энциклопедический словарь Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона сообщал, что пассивные аппараты Густава Цандера «сберегают силы пациента и в то же время без всякого с его стороны напряжения действуют на мускулы механически путем трясения, валяния, толчков, глажения и вибрационного движения особых приборов...»

Шведский медико-механический институт только в течение 1865–1898 гг. имел в числе своих пациентов 14 332 мужчин и 5938 женщин. В последующие годы не только в Европе,

но и в Америке аппараты доктора Цандера нашли широкое применение. Залы лечебных учреждений, в которых были установлены такие аппараты, получили название «механические институты Цандера» и в конце XIX – начале XX века стали принадлежностью каждого благоустроенного курорта.

В России цандеровские институты механотерапии на рубеже XIX–XX веков были открыты в Петербурге, Москве, Риге, Одессе, Николаеве, а в 1902 году – в курортном городе Ессентуки (Ставропольский край).

Инициатором и первым руководителем павильона механотерапии в Ессентуках был доктор Эйнгори, к тому времени уже имевший опыт руководства подобным институтом в Петербурге.

Для размещения закупленных аппаратов в городском парке построили специальное двухэтажное здание (из деревянного бруса на каменном фундаменте) общей площадью около 500 м<sup>2</sup>. В подвале здания установили электромотор и трансмиссию – общий вал, который через специальные передающие устройства (ременные или цепные передачи) приводил в движение аппараты. Вал проходил ближе к той стороне здания, где были установлены пассивные аппараты (для уменьшения линий трансмиссии). Вдоль противоположной стороны размещены аппараты, не требующие внешних источников энергии.

В настоящее время в павильоне функционируют 64 аппарата, установленных еще в 1902 году (а сделанных в 1897 году). Из них 12 предназначены для различных видов массажа: вибрационный массаж верхних и нижних конечностей, массаж (поколачивание) мышц спины и бедер, вибрационный массаж позвоночника и шеи. Настоящий музей аппаратного массажа!

Аппараты, сконструированные Густавом Цандером, изготовлены из металла, дерева, натуральной кожи. Неподдельное чувство восторга вызывает у посетителей любого возраста «езда на лошади». Вы садитесь в настоящее кавалерийское седло из натуральной кожи, прошитое шорником вручную крупными

стежками, вставляете ноги в отполированные блестящие латунные стремена, передвигаете полутораметровый рычаг за красную рукоятку в положение «работа» и ... седло оживает. Вас слегка качает вправо и влево, вверх и вниз, углы наклона меняются случайным образом, как при верховой езде по пересеченной местности. У вас «прорабатываются» практически все суставы от позвоночника до стоп и кистей рук; кроме всего прочего, надо же усидеть в седле и сохранить вид лихого наездника! Вокруг этого аппарата всегда стоит толпа зевак.

Исключительный интерес вызывают старинные аппараты у детей. Еще бы! Они напоминают ожившие кадры из любимых мультфильмов или иллюстрации к произведениям Жюль Верна: вращаются литые колеса и шестерни; перемещаются и солидно покачиваются рычаги и коромысла; сверкают и лоснятся огромные масленки, смазывающие таинственные механизмы; ползут в подвал широкие ремни; строго возвышаются над этой диковинной аппаратурой огромные (высотой около полутора метров) рычаги-выключатели, напоминающие переключатели железнодорожных стрелок. И все это – добротные аппараты механотерапии, созданные Густавом Цандером более ста лет назад!

Завидное долголетие принципов, идей, конструкций, грамотной эксплуатации. Ожившая история массажа!





[www.abcsinline.ru](http://www.abcsinline.ru)

# МАССАЖНОЕ ШОУ

## НОВОЕ СЛОВО В ИНДУСТРИИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

**З**а последние несколько лет массаж приобрел новую ипостась. Наряду с традиционной серьезной лечебно-профилактической сферой деятельности в общей структуре массажа появилось развлекательное направление. Массажные шоу-представления «Магия прикосновений», театры массажа, игровые соревнования-показательные выступления «Битва титанов», рекламные презентации массажных школ – вот далеко не полный перечень шоу-программ, основным элементом которых является массаж. Что это? Процесс развития или деградации специальности? Благо или зло?

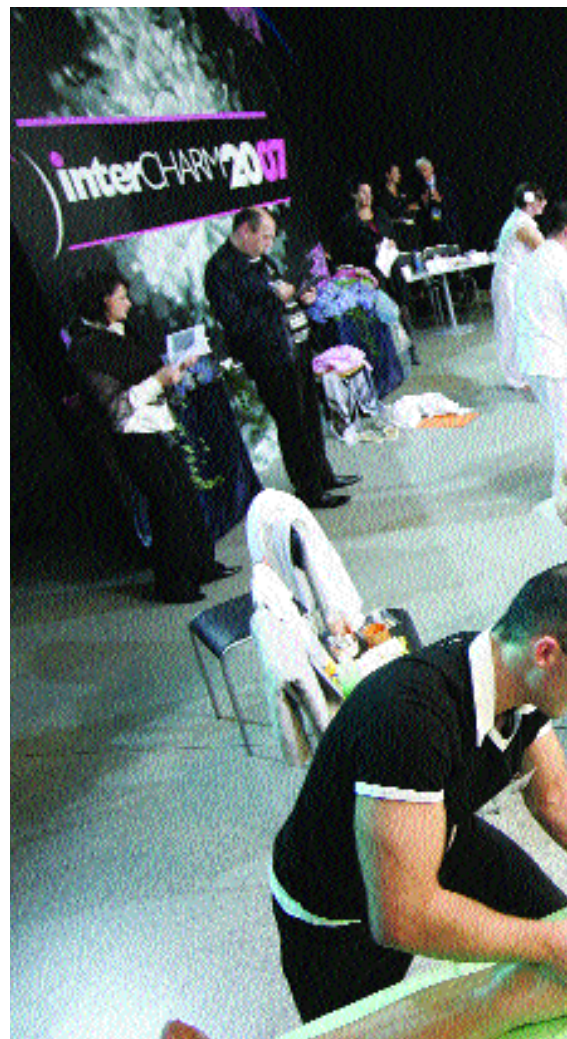
**ШОУ-БИЗНЕС** (show business) – коммерческая деятельность, имеющая целью извлечение дохода в сфере развлекательных зрелищ. К шоу-бизнесу относят такие виды деятельности, рассчитанные на массовую аудиторию, как музыкальная эстрада, киноиндустрия, а также многие другие, близкие к ним по функциональному назначению: зрелищные спортивные состязания, конкурсы красоты. В предельно расширенном истолковании считается, что шоу-бизнес – это реклама, оптовая торговля и индустрия музыкальных и информационных программ, производство и тиражирование фильмов, фонограмм и аудиовизуальной продукции, коммерческая организация эстрадных групповых и индивидуальных выступлений актеров, певцов, торговля авторскими и смежными правами, создание музыкальных и видеоклипов, рекламных фильмов, буклетов, афиш, проспектов и прочего. По сути перечисленные виды деятельности относятся к рекламному шоу – распространению сведений о ком-либо, о чем-либо с целью создания известности и популярности в форме пышного сценического зрелища, действию с участием известных актеров, спортсменов и т. д. И все это – шоу-бизнес. Возникает резонный вопрос: «А при чем здесь массаж?» Но давайте все по порядку.

**Немного истории.** Первые коммерческие зрелищные мероприятия проводились еще в Древнем

Не все то золото, что блестит.

Русская народная пословица

мире. В Древней Греции любимыми видами развлечений являлись театр и спортивные состязания, а в Древнем Риме наибольшей популярностью пользовались бои гладиаторов. Если театральные постановки требовали от зрителя некоторой культурной подготовки, то созерцанием спортивных и гладиаторских турниров могла наслаждаться самая невзыскательная публика. Соответственно, с самых ранних моментов истории шоу-бизнеса обозначились непростые взаимоотношения между коммерческими зрелищами и более культурными видами досуга: зрелища более демократичны, но гораздо менее способствуют развитию личности. Сегодня зрелища решительно потеснили более элитарные виды искусства. Создалась ситуация, когда даже «высокое» искусство вынуждено использовать опыт шоу-биз-





неса: вряд ли какое-либо явление культуры, художественное событие, произведение творчества и т. д. будет замечено общественностью и получит признание, если оно не обретет форму шоу. По мнению многих деятелей от искусства, успешно встроившихся в эту систему, рыночные отношения – единственный способ «спасти» культуру.

**Шоу-бизнес как предпринимательство.** Главным механизмом, диктующим «правила игры» в шоу-бизнесе, является рынок. Иначе говоря, объект искусства выступает как товар; субъект, его воспринимающий, – как потребитель. Восприятие искусства превращается в товарно-денежный обмен, регулятором и стимулятором которого служит реклама.

Кстати, споры о том, чем является массаж – наукой или искусством, ведутся достаточно давно. Элементы индивидуального творчества присущи любому массажисту при выполнении даже самой детально проработанной массажной методики. Человек, к счастью, не машина.

Высокий спрос на зрелища привел к появлению профессиональных организаторов и профессиональных исполнителей. Главным лицом становится не артист, а продюсер (от англ. produce – продавать), который не только финансирует проекты, но и диктует артистам, исполнителям имидж и репертуар, подбирает техническое обеспечение, ведет переговоры со СМИ и т. д. Исполнители выступают как наемные работники, подчиняющиеся указаниям предпринимателя-продюсера и получающие, как правило, не слишком высокие гонорары. Успех любого шоу-проекта зависит от его соответствия изменчивым вкусам зрителей, поэтому продюсер должен не только быть специалистом по инвестициям и рекламе, но и глубоко разбираться в массовой культуре, «чувствовать зрителя». Производство «звезд» происходит тремя путями. Бывает, что талантливые артисты, исполнители (одновременно шоумены) сами повышают свое мастерство, зарабатывая деньги клубными выступлениями, на свои средства записывают ус-

пешный альбом и лишь затем подписывают контракт с какой-либо известной фирмой. Другой вариант – это поиск продюсерами потенциально хитовых исполнителей наугад (в частных клубах, в записях, поступающих «самотеком» в звукозаписывающие компании и т.п.). Основным вариантом, однако, является конкурс исполнителей под конкретный продюсерский проект, когда не исполнитель ищет подходящего продюсера, а, наоборот, продюсер выбирает подходящего претендента на роль «звезды».

Лишь наиболее популярные «звезды» могут рассчитывать вместо фиксированного гонорара на процент от чистой прибыли при гарантированном минимуме. В результате их доходы достигают поднебесных высот. Однако это случается как исключение из правил, а «творчество» большинства исполнителей является товаром «одноразового потребления» – пока поддерживается спрос и существует мода.

**Шоу-бизнес, как часть массовой**

**культуры.** Особенно стремительно шоу-бизнес стал развиваться в странах западной цивилизации в последней трети XX века. Люди, живущие в странах «золотого миллиарда», изъявляют желание и получают возможность удовлетворять свои постоянно возрастающие потребности в досуге. Именно для удовлетворения вкусов «массовой публики» изыскиваются все новые способы развлечения – таланты, эпатажирующие зрелища, дорогостоящие шоу, высокие технологии. За пределами стран европейской цивилизации шоу-бизнес развивается менее активно как одно из проявлений вестернизации и американизации.

Издержки подобного подхода видны уже сегодня. Особенно очевидны эти процессы в классических видах искусства. Круг его широко известных деятелей составляют теперь не мастера, творящие для знатоков и ценителей, а те, кто получил одобрение в коллективном сознании, кто обозначил свое творчество как товарный бренд. Успех артиста оказывается обеспечен не только (часто – не столько) его талантом и мастерством, сколько соответствием виртуальным культурным ценностям, к достоинствам самого искусства часто не имеющим никакого отношения.

**Массаж как шоу-бизнес.** Все вышперечисленное до недавнего времени относилось к традицион-



ным для шоу-бизнеса видам деятельности. Совсем недавно шоу-бизнес вошел в ранее несвойственную для него медицинскую и оздоровительную сферу. Основной принцип шоу в медицине – «лечение должно быть с удовольствием».

Фитнес- и велнес-клубы стали зазывать клиентов лозунгом: «активным образом жизни убежать от проблем со здоровьем». Из обычных санаторно-курортных учреждений начали образовываться так называемые спа-курорты. Спа по своей сути как раз и представляет собой шоу для одного. Вокруг одного клиента разыгрывается целое театральное действие. Именно он, клиент, играет в этом спектакле главную роль. Воздействие на 5 органов чувств (слух, зрение, вкус, осязание, обоняние), максимальное внимание ко всем его пожеланиям со стороны обслуживающего персонала, сервис на высочайшем уровне – вот основа спа. Однако в настоящих спа за всеми этими декорациями и антуражем все-таки скрываются действительно лечебно-оздоровительные процедуры, при исключении которых, заведение может легко превратиться в массажный салон пикантного назначения.

Как правило, индивидуальное шоу рассчитано на категорию клиентов среднего возраста, уже состоявшихся в профессии и платежеспособных. Молодое поколение вслед за старшим является только перспективными клиентами, так как учится на их примере, «что значит быть успешным в жизни человеком» и какие для этого нужны условия и аксессуары.

Другое дело – рекламное шоу, то есть общественный показ, чаще на выставках и корпоративных праздниках, работы конкретного «мастера» массажа. Цель подобных мероприятий – привлечь на обучение новую партию учеников, а для конкретного массажиста или массажного салона – новых клиентов.

Увы, но зачастую происходит путаница понятий рекламного шоу и мастер-класса. Мастер-класс дает возможность увидеть не только доведенную до совершенства технику исполнения массажа, но и правильную постановку рук, движения тела, дыхания массажиста, которые позволят не только не уставать во время проведения сеанса массажа, но и получать удовольствие от проделанной работы. Тем не менее, мастер-классы рассчитаны на профес-



сиональную публику и, по определению, лишены зрелищности, в отличие от рекламного шоу, задача которого не научить, а удивить. Соответственно, мастер-класс – это дорого, рекламное шоу – бесплатно. Но, как известно – «бесплатный сыр бывает ...».

**Массажное шоу в лицах.** Одним из предвестников массажных шоу-программ можно назвать французского массажиста Ги Дюмона. Именно он создал так называемый артистический массаж, представляющий собой настоящее театральное действие. Массажисты, а их, как правило, несколько, выходят в черных балахонах и под музыку, сопровождающуюся игрой цветных фонарей, начинают выполнять сеанс массажа. Как правило, это игровое представление.

Его последователь – наш соотечественник Сергей Шарипов, калининградский массажист, недавно организовавший в своем городе «Театр массажа». На спектакле присутствует только один зритель – сам массируемый. Действие длится 40 минут. Работают актеры вчетвером, то есть в восемь рук. В репертуаре театра есть как драмы, так

и комедии. Для каждого спектакля выбирается своя музыка и определенная массажная техника.

Как говорит один из участников труппы, актер-массажист Смоленский: «Я сам получаю огромное удовольствие от спектаклей. Но никаких эротических элементов. Все в пределах допустимой нормы. Театр – это не способ зарабатывать деньги. Это смысл жизни». Не стоит забывать и об обычных рекламных шоу, имеется в виду уличный или пляжный массаж, который проводят массажисты практически во всех странах Европы, Азии и Америки. Это весьма простенькое зрелище, но его основная задача заключается в том, чтобы очередной клиент, вставая с массажного стола или стула, сказал: «Как это было замечательно», а у окружающих появился стимул прийти к этому массажисту на прием в более комфортной обстановке.

Одним из ярких организаторов подобных рекламных шоу является итальянец Франческо Франко. Работа на сцене с обнаженной моделью, при этом абсолютно без интереса к ее ощущениям, но с выполнением головокружительных куль-

битов и руками и ногами, завоевала ему «достойную» славу на европейском рынке шоу-индустрии.

В России рекламные шоу стали устаревать с середины 90-х годов уже прошлого века. Безусловным лидером в этом направлении можно назвать «Школу массажа Елены Земсковой». Виртуозное владение не только основами классической техники массажа, но и разнообразными испанского хиромассажа, позволили самой Елене Земсковой популяризировать на отечественном рынке как свою, так и испанскую школу массажа Э. К. Гарсия, до того времени мало известную в Европе.

Нельзя не отметить феерические зрелища, устраиваемые другими массажными школами, такими как «Эстмастер», «МегаСпа», «Альфа-спа» и не только ими. Так, «Международная школа СПА» под руководством Андрея Сырченко регулярно не только проводит запоминающиеся зрителям рекламные шоу, но и постоянно придумывает новые завлекательные программы. Стоит только вспомнить шоу «Славянский веревочный массаж», «Украинский спа-массаж», «Самурайский массаж» и др.

Отличительной особенностью российских массажных школ, которые проводят рекламные шоу, от их западных коллег является понимание и четкое разграничение элементов зрелища и настоящей работы. На проводимых ими курсах ученикам всегда дается разъяснение, что нужно для того, чтобы завлечь клиента, и что нужно для того, чтобы действительно с помощью массажа решить возникшие у клиента проблемы с фигурой или самочувствием. Это, безусловно, заслуга российского менталитета и отечественного научного подхода к массажу.

Организуемые в последние годы по всей России (Самара, Новосибирск, Краснодар, Санкт-Петербург, Москва и т. д.), конкурсы и чемпионаты по массажу также несут в себе элемент шоу. Однако отбор участников происходит в чрезвычайно жесткой конкурентной борьбе. Непрофессионалы, специалисты, любящие «не массаж в себе, а себя в массаже», отсеиваются уже на первых турах конкурсных испытаний. Мало того, полуфинальная часть всех чемпионатов представляет собой проверку навыков классической техники массажа, а финальная – демонстрацию гото-

вой массажной технологии, имеющей свои конкретные цели и задачи. Побеждает только тот, кто смог показать готовый конкурентоспособный продукт, методику массажа, которая может быть востребована клиентами. Одного артистизма для полной победы категорически недостаточно.

Помимо профессиональных массажных школ в России, не так давно появились и настоящие творческие единицы – шоумены-массажисты, строящие свою деятельность преимущественно на выступлениях в рекламных шоу-программах. Даже на обучающих семинарах, которые они проводят, преподаются исключительно зрелищные массажные техники, не имеющие ничего общего с лечебно-профилактической направленностью массажного воздействия.

Наиболее значимыми фигурами на просторах массажного шоу-бизнеса России и ближнего зарубежья являются Игорь Кисурин (Россия), Андрей Халямин (Россия), Александр Дедков (Россия), Александр Ермолаев (Латвия), Руте Страткаускиене (Литва) и др. Именно они как «творцы телесных ощущений», «оформители матрицы телесного духа» позиционируют свои медитативно-танцевальные массажные техники как шоу. Так, по словам Игоря Кисурин: «Это выглядит, как танец в процессе выполнения массажа, возможно, поэтому мои выступления часто проходят как шоу. Заметьте, шоу как реальная работа».

Однако несмотря на все разнообразие палитры массажного шоу-бизнеса, говорить о системе профессионального продюсерства в этой области еще рано. Попытки продюсирования массажистов предпринимаются компанией «Старая Крепость», издательским домом «Косметика и медицина», ря-

дом крупных коммерческих массажных школ, но рынок этих услуг пока еще достаточно свободен для новых игроков.

**Вместо заключения.** Так все-таки массажное шоу – новая ступень развития массажа или упадок и деградация специальности? Ответ – ни то и ни другое.

Шоу-бизнес в массаже – это, прежде всего, бизнес. Пока элементы зрелищности в форме индивидуального театрального шоу или рекламной презентации массажных услуг кому-то нужны и вызывают интерес, они, соответственно, будут пользоваться спросом и найдут потребителей данного рода услуг.

Другое дело, если сами массажисты начинают воспринимать свою шоу-программу как некую вершину массажного искусства, полностью отрицая необходимость специальных знаний, ориентируясь лишь на чувственный компонент – массажисту «так нравится», а клиенту «так приятно». К сожалению, перейдя на свою «оригинальную» технику рукоблудства, некоторые из них перестают быть массажистами, а превращаются в настоящих шоуменов, которым нужны рукоплескания, восторженные взгляды и поклонники, а не благодарные пациенты и ученики.

Тем не менее, массажный шоу-бизнес будет только развиваться, все больше удивляя всех нас своими фантазиями и экспериментами. Можно только надеяться, что освоившись и закрепившись в России, массажные шоу благодаря работе отечественных компаний, смогут достойно заявить о себе и на Западе, и на Востоке, и по всему миру.

Лишь бы не произошла подмена настоящего массажа на «игрушечный». Не зря ведь говорят: «Не все то золото, что блестит».



# ПРОФИСПАКЛУБ

## или что такое «правило тухлого помидора»

**Д**ля каждого профессионала периодически возникает проблема: как выбрать среди множества мероприятий, семинаров, выставок, конкурсов то, на что действительно в дальнейшем не будет жалко времени, денег, да и в принципе не будут обмануты надежды, связанные с профессиональным ростом. Такая же ситуация возникает и в специализированных книжных магазинах: с одной стороны – огромное количество книг по массажу, с другой – как найти действительно полезную и актуальную информацию, а не просто очередную макулатуру.

Такое мрачное вступление связано с тем, что мы, Международная школа СПА, создавая новый формат профессионального мероприятия, прекрасно отдавали себе отчет и о ваших ожиданиях ... и о разочарованиях.

Итак, два года назад мы задумались: что не хватает лично нам, массажистам Международной школы СПА? Не хватает диалога. Действительно, и книга, и доклад на конференции – все это инфор-

мация, как правило, односторонняя. Очень часто мы получаем ответы на одни вопросы и сразу возникают новые. Нередко случается такая история: тема заявлена интригующая, а сам материал или докладчик – ниже среднего.

Очень хотелось ввести профессиональный и одновременно демократический стиль общения.

Так возникли регулярные клубные встречи профессионалов спа – позже это мероприятие стали называть ПРОФИСПАКЛУБ. Заранее известны темы каждой встречи – и вы имеете возможность выбрать те, которые интересны именно вам. В отличие от корпоративных встреч, где выступают только преподаватели одной конкретной массажной школы или посиделок массажистов-индивидуалов, старающихся друг друга удивить «новыми приемчиками» и распить очередную бутылочку пива или кружечку чая, на встречи ПРОФИСПАКЛУБа обязательно приглашаются признанные авторитеты. Регулярные докладчики на этих встречах – докт. мед. наук М. А. Еремушкин, канд. мед. наук М. И. Кочиашвили, частые и желанные гости – журналисты профессиональных изданий. В ПРОФИСПАКЛУБе активно участвуют и другие школы массажа – и частные и государственные, представители различных вузов страны и представители ведущих обучающих центров по спа. Да всех и не перечислять... Иными словами, ПРОФИСПАКЛУБ – это не «бенефис» Международной школы СПА, а действительно открытая площадка, созданная профессионалами для профессионалов.

Любая компания – обучающая, производственная или торговая, обязательно имеющая отношение к массажу, к спа или вообще к оздоровлению – просто обязана принять участие в этих встречах, конечно, заранее зарезервировав свое выступление. Но... Существует на ПРОФИСПАКЛУБе и так называемое правило тухлого помидора – это когда в адрес любого, даже самого авторитетного докладчика, любой слушатель, будь то студент-первокурсник или владелец сети салонов, может, как Станиславский, заявить: «Не верю!». Такое правило позволяет нашим уважаемым мэтрам, таким как «Rolling Stones» «не зарастать мхом», а вам, коллеги, предоставляется действительно демократичный двусторонний формат получения ценной информации. Стоимость участия в клубной встрече, что важно, тоже весьма демократичная – 300 рублей. Встречаемся мы по воскресеньям (пробок почти нет, да и выходной день располагает для дружеских бесед в профессиональном кругу). Начало обычно в 12-00, ну и место встречи, как правило, – ул. Нижняя, дом 6, в салоне CITYSPA.

Важно! Нужно обязательно регистрироваться заранее по одному из телефонов 8-499-762-28-08, 8-495-979-87-05.

А теперь конкретно – что уже было на встречах ПРОФИСПАКЛУБа в 2008-м.

### 27 января

**Тема: «Что нового будет в массаже и в спа в 2008 году»**

Некоторые подробности:

«Массаж – медицинская процедура. Конкретная техника или технология должна быть утверждена Минздравсоцразвития и пройти соответствующую апробацию». За этими сухими словами скрывается следующее – загляните в свой прайс-лист, прочитайте название видов массажа и спа-процедур.



Кроме классического массажа, все остальное, скорее всего, вызовет вопросы (мягко говоря) у проверяющих из министерства. Еще одна грустная новость – специалисты с физкультурным образованием будут «вымываться» из рядов массажистов. Что в связи с этим делает спа-школа? Работает по легализации спа-методик и сделает все возможное для «физкультурников», чтобы вместе с шелухой не «выбросить» настоящих профессионалов.

### **17 февраля**

#### **Тема: «Спа-мастер – универсальность или специализация?»**

Некоторые подробности:

Еще недавно бытовало мнение, что достаточно знать только классический массаж – и довольно. Затем рынок выдвинул свои требования – коррекция фигуры – и специалисты начали изучать антицеллюлитный и липолитический виды массажа. Потом пришли «восточные веяния» – и «пошел» тайский, тибетский и т.д. Раньше была неофициальная, но, тем не менее, строгая градация на специалистов по работе с телом (массажисты) и по работе с лицом (косметологи). Сейчас все чаще встречаются универсалы... Все же можно ли уметь все и одинаково хорошо? Сколько и какие методики знать необходимо? От чего это зависит? Вот такие и многие другие вопросы обсуждались на февральской встрече. «Ответчиками» были те, кто УЖЕ добился бесспорных успехов на практическом поприще. Потому что практика решает все!

### **2 марта**

#### **Тема: «Спа-парикмахер, спа-маникюр, спа-педикюр – уравнение с тремя неизвестными».**

Некоторые подробности:

На эту встречу были приглашены руководители предприятий спа и салонов красоты. И, конечно, парикмахеры, а также мастера маникюра и педикюра. Массажисты же смогли увидеть некоторые нюансы своей профессии под совершенно другим углом. XXI век, при всей своей стремительности, все же возвращает понимание преимуществ естественных способов оздоровления, омоложения и красоты. Это начинают требовать и продвинутые клиенты. Очень немногие, но очень креативные мастера



тоже крепко призадумались об этом. Данная встреча стала своеобразной выработкой спа-стратегии в бьюти-направлении.

### **13 апреля**

#### **Тема: «Олицетворение» (спа-косметология)**

Некоторые подробности:

Сегодня кто только не спекулирует приставкой «спа-»: спа-гель для душа, спа-ватные диски, спа-педикюр, спа-парикмахерская и так далее. Очень вольно интерпретируется и термин «спа-косметология», часто, к сожалению, полностью искажая и философию, и технологию.

Мы будем понимать под термином «спа-косметология» – воздействие на организм с эстетической целью с помощью средств естественного генезиса (натурального происхождения) и холистического подхода в выборе методов этого воздействия. Спа-косметология воздействует не только на лицо, но и на все тело клиента. А точнее, происходит взаимовоздействие. Так, например, специалист может воздействовать на подошвы клиента и через специальные точки влиять на блеск глаз или снятие отечности лица. Это демонстрирует влияние на лицо через тело, или дистанционное воздействие.

А вот более сложный пример – «лицо-тело-лицо». Такой алгоритм использует, в частности, вьетнамский метод, который широко применяется в спа-косметологии. Как известно, состояние качества кожи на лице зависит от того, насколько хорошо работает печень и кишечник, а наличие или отсутствие отечности на лице – это свидетельство работы сердца и почек. Косметолог с помощью специаль-

ной палочки мягко воздействует на точки, расположенные на лице, отвечающие за работу соответствующего органа, который, в свою очередь, влияет на ту или иную проблему на лице. Как видите, процесс достаточно сложен, но это лишь на первый взгляд. На самом деле, речь идет просто о логичном подходе к красоте через здоровье. Классический косметолог начинает свою работу непосредственно с лица – очищение, основной процесс, увлажнение. Спа-косметолог всегда начинает взаимодействие с собеседования. Выясняется образ жизни клиента, его хронические заболевания, затем следуют корректирующие рекомендации. И, кстати, очень часто первая встреча на этом и заканчивается... Бесплезно порой приступать к непосредственному воздействию на лицо, пока не решены системные проблемы, которые возникли и развиваются вне стен кабинета косметолога. Ну, подумайте: как можно бороться с теми же отеками, если накануне было употребление соленой и острой пищи, да еще и с алкоголем! Конечно, и в спа-косметологии существуют эффективные экспресс-методы, которые помогут и в таком случае. Но все же, основная задача спа-косметологии – это устойчивые и естественные результаты омоложения на длительный срок.

### **18 мая**

#### **Тема: «Спа-питание» (с фуршетом-дегустацией на природе)**

Некоторые подробности:

«Человек идет туда, где его кормят». Добавлю – кормят правильно и вкусно. Ни для кого не секрет, что, проходя по улице и уловив

## обзоры и рейтинги

аромат горячей выпечки и свежесваренного кофе, большинство из нас «сбивается с ранее намеченного маршрута» и открывает те двери, за которыми находится источник чарующих и манящих ароматов вкусного завтрака...

Вы спросите: а какая здесь связь с массажем? Самая прямая. В спа-чувство вкуса и влияние на него спа-оператором с помощью специальных напитков и угощений является неотъемлемой частью мультисенсорного воздействия – частью системы пяти чувств.

В этой области огромное количество подводных камней, ведь привычка питаться определенным образом, пожалуй, самая консервативная из всех привычек.

### **8 ИЮНЯ**

#### **Тема: «Его Величество – БАНСПЕЦ»**

Некоторые подробности:

Банспец – это банный специалист, технолог, массажист, целитель (от слова цельный), травник, ведь привычка питаться определенным образом, пожалуй, самая консервативная из всех привычек, немного философ, обязательно чистый и честный духом, живущий так, как сам другим советует.

Спокойствие и достоинство – вот, пожалуй, два качества, которые обращают на себя внимание сразу при встрече с Ним (реже с Ней). Затем обращаешь внимание на речь – неторопливую, немногословную, однако... очень емкую при этом. Кажется, что бы ни сказал этот человек – хочется ему верить, именно доверять ему, сами же слова, фразы, предложения вторичны. Тембр голоса и ритм речи – как будто с тобой говорят все мудрые предки одновременно. Невозможно сыграть мудрость и доброту – или есть, или... придет с годами... Наверное.



Как мы привыкли к декорациям вместо реальной жизни, к фальшивым улыбкам вместо лучезарной радости... Западный менеджмент – веление времени. Пожалуй, банспецы – последние из настоящих. Как монах в храме, Банспец владеет Пространством и Временем, не являясь собственником. Он управляет материей через управление духом.

Любое взаимодействие Банспеца с Пространством чуть-чуть приостанавливает Время, делает его мягким и доброжелательным.

Вы пьете удивительный банный чай, или Ваше тело буквально сливается с ласковыми потоками исцеляющего пара, направленного с помощью семитравного березового веника именно туда, где сейчас больше всего необходимо это горячее лесное дыхание.

И уже когда кажется, что счастливее быть невозможно – именно тогда Банспец начинает Настоящий массаж. И именно тогда вспоминается забытое русское слово – «благодать».

### **6 ИЮЛЯ**

#### **Тема: «Новости мужского спа»**

Некоторые подробности:

Еще совсем недавно мужчин, пользующихся услугами спа, не было. Затем они появились, и многие реагировали на нежные прикосновения массажисток самым естественным образом – год назад именно эта проблема, проблема эротизма в спа была, пожалуй, самой актуальной при обсуждении темы «мужчина в спа». На сегодняшний день эротизм перестал «быть проблемой», более актуальными стали вопросы специального сервиса для мужчин и отсутствие грамотных и эффективных специальных технологий. В то же время мужчины, регулярно посещающие спа, уже сделали для себя очень много полезных открытий и продолжают их делать.

«Спа никогда не борется со следствием, спа вообще никогда не борется, спа-жизнь исключает сами причины, приводящие к негативным следствиям, во всяком случае, минимизирует их. Как следствие – мы всегда сможем в толпе, в транспорте, в автомобильной пробке, в офисе легко выделить из общей массы их – SPAMAN. Они действительно узнаваемы. Они красивы той естественной красотой, которая как бы светится изну-



три. Они здоровы, в смысле болеют реже. Они спокойнее, да-да, они продолжают улыбаться, даже если мы проявили себя не поджентльменски в автомобильной ситуации. И нам тоже как-то становится неловко...»

Сейчас, когда таргет-группа клиентов-мужчин «созрела» до серьезного и требовательного потребителя – задача профессионалов обеспечить этот достойный уровень.

### **17 августа**

#### **Тема: «Спа-мастер Высшей категории»**

Некоторые подробности:

В каждой профессии явно или неявно прослеживается Путь Мастера. Это могут быть звания, категории, титулы и так далее. Однако может и не быть никаких внешних проявлений величия...

На встрече говорили о специальных курсах повышения квалификации для спа-мастеров, о конкурсах и спа-чемпионатах, об обязательных государственных курсах повышения квалификации, о дополнительном образовании... Но не только об этом:

«Сейчас вы очень увлечены технологией массажа. Тайский, славянский, балийский и т.д.

Но что такое технология? Алгоритм дозированного механического воздействия. Того или иного. Все. Для людей, стоящих на материальной философской платформе, этого более чем достаточно. Действительно, такой массаж лечит, оказывает профилактическое действие, делает людей стройнее, красивее и прочее. Разве мало? В том-то и дело – мне мало! Такой массаж НЕ РАЗВИВАЕТ ни клиента, ни мастера. Не раскрывает причинно-

следственных связей, не отвечает на вопрос: «Почему и за что мне сейчас плохо (или не плохо, не хорошо – никак)». Не подсказывает путь к счастью и не улучшает вкус этого счастья. Возможно ли получить (дать) все это с помощью массажа?» Это отрывок из готовящейся книги «Искусство массажа. Горшки обжигают боги».

### **А теперь, что будет в ПРОФИСПАКЛУБе в ближайшее время**

#### **7 сентября**

##### **Тема: «СПА-администратор. Проблемы и задачи»**

Некоторые подробности:

Почему администраторов в спа называют киллерами успешного бизнеса?

«Эффективность работы салона красоты и спа во многом зависит от организаторских способностей, профессиональных навыков и умений администратора.

Администратор – ключевая фигура в салоне красоты и спа. Именно он, его имидж – это первое впечатление клиента о корпоративной культуре салона; от администратора, в частности, зависит объем услуг и дополнительных покупок клиента в салоне.

По данным маркетинговых исследований, проведенных в России, работой администратора довольны всего 7,5% директоров и управляющих индустрии красоты и здоровья.

Из 10 позвонивших в салон (потенциальных клиентов) до салона доходят в лучшем случае 2 человека, то есть ни один сотрудник не может нанести такой вред красивому бизнесу, как администратор. Но и приумножить выручку и рентабельность также невозможно без профессионального администратора. Сговор администратора с сотрудниками в целях личного обогащения может довести салон до кризиса. Каким бы хорошим ни был менеджмент и маркетинговая политика, она не даст желаемого результата, если рецепция не выполняет свою часть работы эффективно» – это отрывок из статьи М. И. Кочиашвили, автора единственного эффективного курса для спа-администраторов. Думаю, что сентябрьский ПРОФИСПАКЛУБ будет интересен не только для администраторов, но и, прежде всего, для руководителей предприятий.

#### **5 октября**

##### **Тема: «VIP-клиент. Слава Богу, ты пришел!»**

Некоторые подробности:

В 2007 мы проводили подобную встречу. Пригласили очень искушенных клиентов спа, которые объездили весь мир, избалованы и требовательны. Напоили их вкусным чаем, посадили в центр круга и стали задавать вопросы, вернее, в основном вопросы задавали вы, гости ПРОФИСПАКЛУБа. Причем вопросы были откровенней и откровенней с каждой минутой. Своим клиентам уж точно такие вопросы не задашь. В общем, встреча очень понравилась и клиентам, и руководителям, и массажистам. ОЧЕНЬ информативно. К октябрю нынешнего года будут другие вопросы и другие ответы.

Очевидно одно: такой формат живого очного общения с «продвинутым» конечным потребителем не сравним ни с каким маркетинговым исследованием и ни с какими специальными курсами.

Важно: по просьбе приглашенных клиентов количество участников будет ограничено, поэтому, пожалуйста, бронируйте свое участие заранее.

#### **9 ноября**

##### **Тема: «Путь Мастера. Славянская Веда»**

Некоторые подробности:

Современные аналитики спа отмечают довольно четкую тенденцию в отношении популярности тех или иных направлений. В связи с развитием спа-туризма очень большая перспектива в спа принадлежит, по их мнению, применению современно осмысленных национальных систем оздоровления. Поэтому для нас должен быть крайне интересен опыт наших предков.

Славяне отделились от индоевропейского языкового массива во II тысячелетии до нашей эры. Их верования уходят корнями в воззрения древних индоевропейцев, благодаря чему во взглядах древних славян мы находим множество общих черт с мифологическими системами Индии, древних германцев, кельтов, греков и римлян. Здоровый дух создает здоровое тело – именно так, а не иначе считали древние славяне. О том, как поддерживали силу духа наши предки и почему они не страдали от хандры, мы расскажем на этой встрече, поговорим об исцелении

тела. Известно, что тело на Руси лечили с помощью трав, пиявок, пчел, умелых рук деревенских костоправов и, конечно, с помощью бани-матушки. Но и это еще не все. Танцевать, петь, играть – умение правильно отдыхать также способствовало сохранению физического, эмоционального и духовного здоровья. Иными словами, весь бытовой обряд, прочно закрепленный в передаваемых из поколения в поколения традициях, стал основой целостного оздоровительного концепта, называемого Славянская Веда.

#### **7 декабря**

##### **Тема: «День спа-директора»**

Некоторые подробности:

Не случайно последняя встреча 2008-го в ПРОФИСПАКЛУБе будет посвящена директорам.

Самые актуальные проблемы руководителя – кадровые вопросы, взаимоотношения с властями (а к концу года можно предположить, что отношение государства к спа изменится в сторону регламентации и проверок), новые технологии, новое оборудование, новые тенденции. И наконец, повышение квалификации для самих директоров спа.

В заключение хочется напомнить, что все встречи ПРОФИСПАКЛУБа ориентированы на профессионалов – массажистов, косметологов, руководителей спа-салонов. Но здесь собираются не конкуренты, а друзья. До новых встреч со старыми и новыми друзьями.

А. И. Сырченко,  
руководитель  
«Международной школы СПА»,  
Москва



# Лимфодренаж

## Что бы это значило?

**М**ануальный лимфатический дренаж как отдельная методика массажа был разработан супругами Эмилем и Эстрид Воддер в 30-е годы XX века. Работая физиотерапевтами на Лазурном берегу, они обратили внимание на то, что пациенты, страдающие простудными заболеваниями, как правило, имеют воспаленные лимфоузлы, болезненные при пальпации. Легкие надавливающие движения на лимфоузлы и медленные монотонные поглаживания к регионарным лимфоузлам быстро снимали болезненность и отечность тканей и ускоряли выздоровление пациентов. С этого они и начали в 1932 году изучение лимфатической системы и возможностей мануального воздействия на ускорение тока лимфы и повышение иммунитета организма человека.

После четырех лет экспериментов на пациентах с простудными (синуситы, риниты, фарингиты и др.) и сосудистыми заболеваниями (лимфостаз, лимфоэдема), был разработан метод воздействия, получивший название ДРЕНАЖ ЛИМФАТИЧЕСКИЙ МАНУАЛЬНЫЙ (ДЛМ) или МАНУАЛЬНЫЙ ЛИМФАТИЧЕСКИЙ ДРЕНАЖ (МЛД). На Конгрессе красоты в Париже в 1936 году впервые была продемонстрирована новая массажная методика, быстро покорившая весь мир.

Супруги Воддеры всю жизнь пропагандировали и преподавали свой метод по всему миру. По методу Воддера были открыты школы в Германии, Бельгии, Австрии и Австралии, позже появились школы в Америке и Канаде. Открытая эмпирическим путем эффективность надавливающего воздействия, влияющая на скорость течения лимфы, подтвердилась в дальнейшем и в научных исследованиях. Супруги Воддеры первыми начали применять легкое надавливание на лимфоузлы, до этого бывшее под запретом, и добились значительных успехов в лечении различных заболеваний, связанных с ухудше-

*На Конгрессе красоты в Париже в 1936 году впервые была продемонстрирована новая массажная методика, быстро покорившая весь мир*



нием крово- и лимфообращения. Сегодня все европейские врачигнатуропаты в качестве основной детоксикационной процедуры назначают мануальный лимфатический дренаж. И это понятно, так как лимфатическая система организма человека выполняет важнейшие функции: транспортную, возвратную, дренажную и иммунную.

После применения лимфатического дренажа повышается иммунитет, усиливается диурез, активно выводятся продукты распада, рассасываются отеки различного происхождения, ликвидируются за-

стойные явления в тканях и мышцах, снижается артериальное давление, усиливаются окислительно-восстановительные процессы в тканях. Лимфатический дренаж – самый простой и физиологичный метод дополнительного лечения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах, быстро снимает болевой синдром за счет уменьшения отека и восстановления нормальной микроциркуляции. При сердечно-сосудистых заболеваниях улучшается возврат венозной крови, уменьшается давление на стенки сосудов,



симпатическая активация и нормализуется давление. Эта техника является хорошей профилактикой инсультов и инфарктов. Она также очень эффективна при различных психосоматических заболеваниях, стрессах и депрессиях.

Для выполнения подобного массажа необходимо хорошо знать анатомию и физиологию лимфатической системы. Сами массажные приемы очень просты в выполнении. Используются поглаживание и надавливание, применяемые в определенной последовательности в очень медленном темпе. Массаж начинается с активизации лимфатических узлов по всему телу, после чего переходят к дифференцированному локальному массажу в зависимости от проблемы.

С развитием индустрии красоты и здоровья лимфатический дренаж



можно уменьшить отеки на лице. Очень эффективен дренаж при «деформационном типе» старения, не позволяющий тканям соскальзывать вниз под силой тяжести. Восстановительный период после пластической операции про-

ним лидером, так как одной из основных причин, лежащих в основе развития и прогрессирования данных изменений, является ухудшение микроциркуляции и задержка жидкости в межклеточном веществе. Детоксикация соединительной ткани сразу дает эффект уменьшения «апельсиновой корки», возвращает прежнюю форму изменившимся частям тела: животу, ногам, спине и рукам.

На протяжении 70 лет мануальный лимфатический дренаж очень физиологично имитирует и мышечные сокращения, и пульсацию сосудов для продвижения лимфы, использует специальную дыхательную технику для перемещения лимфы в грудной лимфатический проток, дает силу и молодость.

Простое умение – работать руками, сложное умение – восстановить здоровье и красоту человека. Безопасно, физиологично, эффективно и просто приятно – МАНУАЛЬНЫЙ ЛИМФАТИЧЕСКИЙ ДРЕНАЖ.

Е. В. Земскова,  
руководитель

«Школы Елены Земсковой»,  
Москва

*С развитием индустрии красоты и здоровья лимфатический дренаж начал активно применяться в программах по уходу за лицом и телом.*

начал активно применяться в программах по уходу за лицом и телом. Большую роль в адаптации лимфодренажа к эстетическим программам сыграл Э. К. Гарсия, предложивший различные новые варианты применения массажных приемов для повышения эффективности массажа. Например, биосмотическое обертывание и выполнение массажных приемов по специальной пленке, под которую накладываются активные дренирующие компоненты.

В уходах за лицом лимфатический дренаж стал техникой № 1, так как позволяет за одну процедуру ви-

ходит намного легче при назначении лимфатического дренажа, процессы заживления проходят в несколько раз быстрее и без осложнений, восстанавливаются микроциркуляция, нервные проводящие пути и возвращается чувствительность. Показан такой массаж и при различных кожных заболеваниях, например акне, при отсутствии гнойничковых высыпаний. Элементы постакне разрешаются быстрее, восстанавливается кровообращение и иммунитет кожи.

В программах по снижению веса и антицеллюлитных лимфатический дренаж также является безуслов-



## SmartZone – зона здоровья, комфорта и красоты

Каждое утро у меня начиналось одинаково. Еще не проснувшись окончательно, я подходила к зеркалу с уже ставшей привычной мыслью: «Пора в спортзал и на диету». После умывания холодной водичкой и чашки крепкого кофе, когда сон окончательно изгнан, раздумья приобретали уже разумный ход. Я с ужасом представляла картинку поиска подходящего по цене и расположению зала, выбора инструктора, согласования удобного времени и так далее. Впрочем, все это не главное. Вынуждена признаться – я трус. Для меня невыносимо осознание того, что совершенно незнакомый человек будет стоять над душой при моих неумелых попытках освоить новый тренажер и тихонько улыбаться про себя, отмечая, какую нагрузку мне сегодня удалось одолеть. Я – дитя эпохи, когда знаменитая цитата «Что станет говорить княгиня Марья Алексевна» еще не утратила своей актуальности. А потому и к людям, занимающимся, в отличие от меня, давно и профессионально и кидающим в мою сторону неодобрительные взгляды, я заранее не испытываю симпатии. И пусть это всего лишь мои собственные страхи, не имеющие ничего общего с действительностью, преодолеть барьер комплексов, тянущихся длинным хвостом из детства, для меня почти невозможно. И тоскливая мысль, завершающая утренний завтрак из обезжиренного йогурта, всегда была из области мечтаний: «Как было бы здорово, если бы можно было заниматься без инструктора, не теряя кучу времени на ожидание свободного тренажера, не оглядываться по сторонам в поиске одобрения соседей по залу, не запоминать, какой был результат сегодня, чтобы чуть увеличить его завтра. А главное, не бояться, что затраченные усилия и нагрузка не будут непосильными и не вызовут обострение хронических и приобретение новых заболеваний». Стоит ли говорить, что на следующее утро все повторялось сначала при отсутствии каких-либо действий. Помогла подруга, мгновенно превратившаяся в добрую фею, которая вместо волшебного заклинания произнесла магическое слово «SmartKartZone». Звучало интригу-



юще и непонятно, но это было настоящее воплощение моей недостижимой мечты.

SmartKartZone – это тренажерный зал, располагающийся на небольшой площади всего в 63 квадрата и вмещающий 12 тренажеров с программным управлением. Вы можете спросить: что в этом нового, залы сейчас имеют абсолютно любой размер и расположены чуть ли не в каждом дворе. Все это так, только ни один из них нельзя назвать «интеллектуальным», думающим за клиента и о клиенте, а этот так и называется «умный зал», полностью управляемый компьютерами, разработанный ведущими европейскими университетами. К тому же 12 тренажеров – это не так уж мало, как может показаться на первый взгляд. Они позволяют за 16 упражнений проработать все крупные мышцы, затратив на это всего лишь 30 минут. Ну и то, что больше всего интересовало меня – отсутствие постоянного контроля тренера. Нет, безусловно, это не зал с роботами, инструктор присутствует. Он встречает вас при первом посещении, знакомит с тренажерами, определяет уровень вашей подготовки и составляет программу, по которой вы будете заниматься. Можно соз-

дать силовую, круговую или восстанавливающую тренировку. Программа создается с помощью компьютера: вводится нагрузка, количество повторов, подходов и предельная частота сердечных сокращений. Для каждого клиента устанавливается оптимальный уровень нагрузки, которая в процессе может увеличиваться в зависимости от ваших возможностей и состояния. При достижении желаемых результатов вы можете перепрограммировать систему для развития в себе еще более высоких физических способностей.

Смарт-карта – это своего рода паспорт, который вы должны хранить как любой документ, в который занесены все личные данные. При этом ваши параметры вносятся в базу данных, индивидуальная программа записывается на Смарт-карту, которая и обеспечивает доступ к тренажерам. Записанная на магнитную карту информация автоматизирует всю систему тренажерной работы. Для начала занятий достаточно просто вставить ее в слот тренажера. Нагрузка и количество повторов установятся автоматически, что отразится на дисплее, а вам надо только выполнить заданное упражнение нужное число раз.

Завершение работы сопровождается звуковым сигналом и подсказкой, какой тренажер на вашем пути следующий. Вы вынимаете карту из своего тренажера и переходите к очередному, уже вас ожидающему. Таким образом вы по кругу обходите все тренажеры от первого до двенадцатого и отработываете программу на каждом. После занятий данные персональной тренировки сохраняются в базе данных, и формируется программа на следующее посещение в соответствии с выбранным алгоритмом. При этом вы имеете возможность самостоятельно отслеживать процесс своих тренировок в так называемом киоске, установленном в смарт-зоне. Вставив в него смарт-карту, вы получаете полную информацию о тренировочном процессе, включая таблицы и графики личных результатов. Через этот же киоск осуществляется запись в базу данных о параметрах тренировки. Контроль тренера, совершенно не заметный для вас, ведется постоянно, так как он может войти в систему в любое время, посмотреть вашу программу и скорректировать ее, если сочтет необходимым, а у вас складывается впечатление полной независимости. Существует три вида пользователей: клиент, тренер и администратор. Администратор – это главный программист, который имеет доступ ко всей базе данных всех клиентов тренажерного зала. Тренер имеет доступ к определенной группе базы данных, к примеру, группе, с которой он занимается. У клиента – доступ только к своей программе.

Кстати, стоит отметить и условия, в которых вы проводите эти полезные полчаса. Правда, очень немного при такой эффективности? Это я к вопросу об экономии времени. Наше подсознание при слове «тренажер», как правило, выдает стойкую ассоциацию с тяжелой неэстетичной машиной, занятия на которой сопряжены с достаточными физическими усилиями и шумовым аккомпанементом. Придется поспорить со столь привычным видением. Можете сомневаться, но тренажеры фирмы HUR, которые и представляют эту новую линию, имеют стильный, функциональный и эргономичный дизайн, к тому же вполне компактны. Масса тренажера составляет всего лишь одну десятую массы обычного силового тренажера. И работают совершенно бесшумно за счет пневматиче-

ской системы. Тем же, кто опасается, что придется прилагать непомерные усилия, особенно на первых этапах занятий, с удовольствием могу сказать, что эти опасения беспочвенны. Физиологическая тренировка мышц на тренажерах HUR осуществляется с помощью метода «естественное движение». Это уникальный механизм, который заменяет эксцентрики, используемые в силовых тренажерах с весами, устраняет эффект инерции. Это означает, что сила сопротивления всегда в совершенстве приспосабливается к силовой отдаче мышц независимо от скорости движения. Мышечное усилие изменяется в зависимости от амплитуды движения, и сопротивление тренажера изменяется в том же направлении, что делает использование тренажера приятным пользователю. Нельзя не отметить и безопасность при любых скоростях движения. Некоторые тренажеры выполняют двойную функцию, позволяя таким образом тренироваться на одном и том же тренажере мышцы-антагонисты. «Естественное движение» делает оборудование идеальным для любого пользователя: активного любителя фитнеса, начинающего или более продвинутого пользователя, а также пациента, проходящего реабилитацию. Уровень сопротивления может быть установлен легко и плавно, чтобы соответствовать каждому уровню приложенной силы. При этом регулировка сопротивления производится нажатием одной

из двух кнопок «+», «-», что можно делать, не вставая с тренажера. Сопротивление ощущается удивительно легко, а специальная форма задней опоры с контуром, повторяющим изгиб позвоночника, снимает большую часть нагрузки с позвоночного столба во время тренировки. Все тренажеры комфортны, безопасны, просты в обращении, необыкновенно элегантно, бесшумны и эффективны. А уют и красота небольшого зала создает атмосферу практически домашней обстановки. Это действительно похоже на сказку, воплощенную в реальность.

Честно говоря, находясь в роли клиента и искренне восхищаясь, я уже примеряла на себя роль владелицы такого современного тренажерного зала. И, будучи по натуре человеком прагматичным, все время пыталась найти хоть какие-то минусы, чтобы не заходить в мечтах слишком далеко. Увы, преимуществ постоянно оказывалось несоизмеримо больше. В чем? Да хотя бы в области применения. Благодаря тренажерам HUR из небольшого помещения можно сделать многофункциональный тренажерный зал. Это позволяет их использовать в фитнес-центрах, отелях, SPA-фитнесе, в реабилитационных центрах, для корпоративного фитнеса. Безопасные и легкие в применении, они могут использоваться широким кругом потребителей. Тренажеры привлекают к себе внимание эксклюзивным дизайном и



функциональностью. Все движущиеся механизмы полностью закрыты. Они эффективны и эргономичны. В оборудовании используются легкие материалы, которые весят всего одну десятую от материала стандартного тренажера. Это значительно облегчает эксплуатацию, размещение и транспортировку. Бесшумность тренажеров не мешает окружающим.

Система Smart-карт дает возможность беспрепятственно и самостоятельно заниматься тренировками всем – от мала до велика. Она очень легка в обращении. Благодаря автоматизированному циклу исполнения позволяет управлять процессом тренировки, при необходимости проводит функциональное тестирование и представляет широкий ряд показателей о прошедших тренировках, к примеру – эффективность программ упражнений. Также все оборудование Smart-карт может работать и без индивидуальных

магнитных карт. Время, тратившееся на регулировку и установку нагрузок, а также отдельную распечатку программы занятий, сокращается до минимума.

Как человеку, имеющему отношение к медицине, мне весьма импонируют возможности индивидуальной физиотерапии, позволяющей день за днем документировать положительные результаты реабилитации, а также возможность устанавливать оптимальный уровень нагрузки для каждого пациента, в то время как система будет их увеличивать соответственно личному прогрессу пациента. Функция «ограничителей диапазона движения» устанавливает необходимый диапазон движения в суставе, а функция «изометрического тестирования» определяет физический уровень занимающегося. При существующей возможности медицинского фитнеса не теряется контроль над тренировками клиентов, обес-

печивается постоянная связь с пользователем. Программа кардиореабилитации позволяет устанавливать оптимальные и безопасные для каждого пациента нагрузки. Осуществляется мониторинг частоты сердечных сокращений (ЧСС) со звуковым сигналом, когда ЧСС достигает установленного уровня. Документируется среднее и максимальное значение ЧСС для каждого тренажера и каждого пациента в отдельности. Цветной дисплей и четко обозначенные кнопки делают тренажеры доступными для людей преклонного возраста. Уникальный механизм «естественное движение» позволяет использовать тренажеры независимо от физической подготовки занимающегося. Это означает, что процесс восстановления сил можно начинать сразу после хирургического вмешательства.

Для организации зала необходимо всего лишь 63 м<sup>2</sup>. площади, все остальное будет сделано специалистами фирмы. Обслуживать такой зал может один консультант-инструктор, то есть значительно уменьшается штат сотрудников. С одной стороны, умеренные затраты на организацию зала, с другой – дешевые клубные карты и расчет на массовость посещений. Большая пропускная способность – 500–800 посетителей в месяц. Создание и ведение базы данных клиентов, низкие эксплуатационные затраты, высокая лояльность клиентов и мониторинг посещений и загруженности зала делает такой проект достаточно привлекательным и экономически выгодным. В настоящее время в Великобритании запущена комплексная программа оснащения этими тренажерами школ, лицеев и колледжей. В Финляндии и Швеции создаются тренажерные залы для женщин. В Швейцарии и Германии этими тренажерами оснащаются центры для пожилых людей. И в России начинают действовать такие фитнес-клубы, стремительно приобретающие популярность.

И пусть о создании своей SmartZone я пока только мечтаю, зато в роли клиента я уже смогла ощутить на себе комфорт, эффективность и отсутствие усталости и боли в мышцах после тренировок. Сегодня мое утро начинается с ощущения бодрости и удовольствия от собственного отражения в зеркале. Ну а мечты всегда сбываются, были бы силы и здоровье. А они обязательно будут, ведь теперь я знаю, куда за ними надо идти.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**  
Министерство здравоохранения  
г. Москва  
пл. Лобной Арбат д. 30

**ОГНИЗАТОРЫ:**  
Министерство здравоохранения  
и социального развития РФ  
ФГУ "Институт проблем спортивной и физической культуры им. П.Ф. Лесгафта"  
ФГУ "Всероссийский центр здоровья детей РАМН"  
ФГУ "Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии Росздрава"  
ФГУ "Научно-исследовательский институт материнства и детства РАМН"

**29 - 30 СЕНТЯБРЯ  
2008 г.**

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА И РЕАБИЛИТАЦИЯ 2008  
V МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС**

**В программе Конгресса:**

- Организация медицинской помощи по восстановительной медицине и реабилитации медико-социального профиля «Здоровье и рекреация при рефлексной проблеме»
- Актуальные вопросы восстановительной медицины и реабилитации детей и подростков.
- Низкоинтенсивная физическая активность как основа здоровья у взрослых и пожилых.
- Современные тенденции восстановительной медицины (физиотерапия, курортология, лечебная физкультура, массаж и мануальная терапия, мануальная терапия, мануальная терапия, мануальная терапия, мануальная терапия и другие тенденции традиционной медицины) при неврологических и урологических заболеваниях.
- Семейная реабилитация.
- Актуальные вопросы (реабилитация при рефлексной проблеме) по восстановительной медицине.
- Вопросы организации подготовки и повышения квалификации врачей по восстановительной медицине.
- Проблемы новых медицинских технологий в восстановительной медицине.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

ПО ВОПРОСАМ ОБЪЯВЛЕНИЯ РЕКЛАМЫ И РЕГИСТРАЦИИ ПОСЕТЕЛЕЙ:  
ФГУ "Научно-исследовательский институт материнства и детства РАМН"  
Тел: (495) 260-01-01  
E-mail: info@niddf.ru

ПО ВОПРОСАМ УЧАСТИЯ В ВЫСТАВКЕ:  
ООО "Сфера плюс"  
Тел: (495) 740-74-00  
E-mail: office@spplus.ru

[www.mosmk.ru](http://www.mosmk.ru) [www.sferaplus.ru](http://www.sferaplus.ru)



## Линия препаратов для контурной пластики

**AMALIAN** – препарат, созданный по новейшей технологии CIS.

**AMALIAN** – первый препарат, соединивший воедино достоинства монофазных и двухфазных инъекционных материалов на основе гиалуроновой кислоты, благодаря применению новейшей технологии CIS (core-in-shell)\*

Все препараты **AMALIAN** легко вводятся и распределяются в коже, обладают высокой пластичностью и одновременно обеспечивают эффективную коррекцию объема тканей и продолжительный эффект.

Преимущества препаратов **AMALIAN**, производимых по технологии CIS:

- легко вводятся
- хорошо распределяются в тканях
- эффективно компенсируют объем
- обеспечивают продолжительный результат

\* дословный перевод: ядро в оболочке



amalian

Мир вашей красоты

Сделано в Швеции



Регистрация в реестре удостоверяется №ФСЗ 2098/02450

### **AMALIAN** Баланс

Нестабилизированная гиалуроновая кислота. Биоревитализация кожи с помощью гиалуроновой кислоты.



### **AMALIAN** I, II, III

Стабилизированная гиалуроновая кислота, получаемая по новейшей технологии CIS.

Коррекция морщин и восполнение недостатка объема тканей.

**AMALIAN I** рекомендуется для коррекции мелких и средних морщин и вводится в верхний и средний слои дермы.

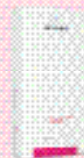
**AMALIAN II** предназначен для коррекции средних и глубоких морщин и вводится в средний и глубокий слои дермы.

**AMALIAN III** используется для восполнения объема тканей лица, устранения дефектов, и вводится в глубокий слой дермы.



### **AMALIAN** для губ

Стабилизированная гиалуроновая кислота, получаемая по новейшей технологии CIS. Коррекция формы и объема губ.



Эксклюзивный дистрибьютор в России ЗАО «Салинг Компани»

Москва, Воронцовский пер., 2, офис 207; тел. (495) 925-3313, факс (495) 911-3983; aesthetics@solingcosmetics.ru, www.solingcosmetics.ru

Салоны красоты СОЛИНГ в Москве

Biogenie 5. Грузинская, 42, тел. (495) 254-0357; Biogenie 2-я Владимирская, 12, к. 3, тел. (495) 304-5591

# ФТК-Косметик: функциональность, творчество, качество

Несколько лет назад, начинающая карьера массажиста, я сомневался в правильности выбора предложенного места работы. Главный врач, испытывавший острую нехватку сотрудников, исчерпав все доводы, в качестве последнего аргумента произнес: «А мы на Вас так рассчитывали, что даже купили новую кушетку». Почему-то тогда меня это рассмешило, и я согласился на нее посмотреть. Она действительно была хороша: новенькая, беленькая, функциональная, удобная. Я стал невольно улыбаться и отправился в отдел кадров подписывать трудовой договор. Мне на самом деле повезло – я начал работать на хорошем оборудовании, не имеющем ничего общего со старыми деревянными шатающимися кушетками, до сих пор стоящими в некоторых лечебных учреждениях. Наверное, там не слишком заботятся о своих пациентах и массажистах. Но тогда, будучи новичком в массаже, я даже не мог представить, насколько важно иметь хороший массажный стол и от какого



количества проблем, конфликтов и нареканий может избавить его правильный выбор. Прошло много времени, теперь к комфорту привыкли и мы, и клиенты, а наработанный опыт позволяет судить о том, «что такое хорошо и что такое плохо», практически с первого взгляда, даже когда встречается продукция совершенно неизвестной фирмы.

Но массажные столы компании ФТК-Косметик хорошо известны многим салонам, больницам и санаториям. Наверное, определение «удобная кушетка» слишком абстрактно, но это первое, что приходит в голову при оценке их продукции. Причем как со стороны пациента, так и со стороны массажиста. Что же скрывается за этим эпитетом? Прежде всего, функциональность. Массажные столы универсальны. Они предназначены для различных видов массажа, косметологических и лечебных процедур. А значит, могут использоваться как в лечебных учреждениях, так и в салонах красоты, спа-салонах, фитнес-центрах, пансионатах и так далее. Благодаря современному дизайну не лишенный некоторой

элегантности такой стол легко вписывается в любое помещение с каким угодно стилем, не вступая в диссонанс с обстановкой. Это особенно важно для салонов, где интерьер продумывается до мельчайших деталей. Кстати, по этой же причине стоит упомянуть о цветовой гамме, имеющейся в наличии. Цвет корпуса может быть выполнен в белом, бежевом и серебристом металлике, а ассортимент расцветок порядка 16 вариантов. Для производства мягких частей стола используется только влагостойкая шлифованная двусторонняя фанера, плотный поролон высотой 50 мм и финская искусственная кожа, устойчивая к обработке дезинфицирующими средствами, гарантирующая хорошие органолептические свойства и поразительную долговечность.

Эффективность массажа зависит не только от профессионализма массажиста, но и от правильного положения человека во время процедуры. Знакома ли вам ситуация, когда посередине сеанса приходится просить пациента встать, для того чтобы изменить положение кушетки или, что еще хуже, бороть-



ся с непослушными рычагами и педалями? При использовании оборудования ФТК-Косметик от таких неприятностей вы полностью застрахованы. При наличии функции установки средней секции в положение «крыша», дренажное положение, поднятии ножной части ложа, возможности использования положения сидя, не придется прерывать процесс, так как все эти действия производятся, не прекращая процедуру. Массажные столы оснащены регулировкой высоты, что позволяет изменять ее в пределах 50 см. Электродвигатель с педалями имеет скорость подъема 14 мм в секунду. Это сделано для того, чтобы на одном столе было удобно работать массажистам, косметологам и врачам разного роста, плавно настраивая высоту под себя. Да и пациенту, расслабленному после процедур, не придется «спрыгивать» со слишком высокого для него стола. Массажные столы имеют две пары подлокотников для обеспечения комфорта при положении на спине и животе, а также благодаря наличию дополнительных опций дают возможность мягко поднимать подголовник на любой угол и фиксировать его. В стандартной комплектации стол оснащен регулируемыми по высоте ножками, обеспечивающими отличную устойчивость даже на неровном полу. По желанию может быть снабжен самоориентированными колесами с центральным тормозом. Столы рассчитаны на максимальный вес 200 кг.

Зачастую при поломке любого оборудования, если свой мастер штатом не предусмотрен, создается ситуация, когда в первый момент теряешься и не знаешь, куда обратиться. У ФТК-Косметик действует программа сервисного обслуживания и гарантийного ремонта. Выезд мастера и устранение неисправностей в течение 1–3 дней обеспечит бесперебойную работу оснащения и защитит кабинет от простоя.

Оборудование от компании ФТК-Косметик – это медицинская мебель, сочетающая в себе современный дизайн и отличные эксплуатационные характеристики. Продукция предлагается по сравнительно низким ценам, что позволяет обустроить салон или кабинет без существенных финансовых затрат. Правильный выбор всегда помогут сделать консультанты. Мебель соответствует по качеству, надежности и эргономичности лучшим европейским стандартам.

О надежности компании и устойчивости ее на рынке медицинского оборудования говорит тот факт, что в 2008 году в рамках МИОФФ 2-й Открытый чемпионат по велнес-массажу пройдет при поддержке генерального спонсора ФТК-Косметик, представляющего на конкурс оборудование для массажа. Представитель компании заявляет: «Мы хотим, чтобы стильная, современная, надежная и простая в использовании мебель была доступна для наших партнеров – отечественных медицинских клиник, пансионатов, санаториев, фитнес- и спа-центров, салонов красоты».

Сейчас я работаю в другом месте, и в моем кабинете стоит кушетка компании ФТК-Косметик, но до сих пор с благодарностью вспоминаю своего первого руководителя, предоставившего мне прекрасную возможность начать карьеру на хорошем массажном столе. Именно по этой причине из огромного количества фирм, производящих оборудование для лечебных учреждений, я имею возможность выбирать лучшую, основываясь на собственном опыте, желаниях клиентов и современных требованиях.

**Наша компания представляет качественную и недорогую по сравнению с импортными аналогами мебель для массажа, косметологических и лечебных процедур.**

**Современный дизайн, широкий выбор моделей, разнообразная цветовая гамма, приемлемые цены, высокое качество, надежность и простота в использовании – мы делаем все, чтобы приблизить нашу продукцию к потребителю.**

**За время работы мы зарекомендовали себя как добросовестный и надежный партнер, с которым легко и удобно работать.**



1. Дипломатическая мебель: «Фитнес-профессионал»



2. Стул коллекция «Пиледа»: «Космос»



3. Офисная мебель: «Ступенчатый-профессионал»



# Глубокое очищение кожи лица (броссаж) и щеточный массаж лица и шеи

(медицинская технология № ФС-2007/081-У)

**В** современной косметологии существует несколько способов очищения кожи. Поверхностное очищение кожи с помощью щеток обычно обозначается терминами «броссаж» (brosse – франц. – щетка) или «брашинг» (brushing – англ. – чистка щеткой). В основе броссажа лежат известные механизмы массажа. Приемы мануального массажа использовались в древней медицине более 3500 лет назад. Со временем для усиления эффекта массажа стали применяться различные приспособления. Так, приемы растирания усиливали песком, глиной, ракушками, затем – вениками, холщовой тканью и др. Но наиболее удобными оказались щетки. Широкое их использование в косметологии при массаже лица началось с 40-х годов прошлого столетия, когда для дермабразии (то есть снятия поверхностного слоя кожи – эксфолиации) была предложена проволочная щетка-фреза, а позднее – нейлоновая. С появлением новой аппаратуры метод совершенствуется. Внедрение хирургических способов (например, дермабразии) потребовало развития специальных методов анестезии.

В хирургии броссаж используется как процедура для заживления дефектов кожи, возникших в результате воздействия различных травмирующих факторов, в частности бытовых, промышленных или медицинских. Другой целью хирургического броссажа является специальное нанесение поверхностной травмы, которая должна послужить стимулом для восстановления нарушенных дермоэпидермальных взаимоотношений. В результате такого воздействия нередко отмечаются осложнения, связанные с агрессивностью применяемого фактора или с глубиной его проникновения в кожу.

Терапевтический броссаж сводится в основном к поверхностному растиранию. При этом механиче-



ское трение обычно приводит к быстрой гиперемии за счет раскрытия капиллярной сети в коже и в подкожном жировом слое. Улучшение микроциркуляции повышает концентрацию кислорода в тканях, увеличивая их энергетический потенциал, и в целом активизирует иммунную систему организма. Однако реакция гиперемии может держаться в течение 2 часов, о чем следует заранее предупредить пациента. Находящиеся в коже сальные железы связаны с волосяным покровом. Создаваемое щетками механическое трение приводит в

движение волосы, к сумкам которых прикрепляются гладкие мышцы. При этом у пациентов с повышенной чувствительностью к механическому воздействию может временно возникнуть эффект «гусиной кожи». Сокращение гладких мышц способствует выделению секрета сальных желез. Все же одной только активизации экскреторной функции сальных желез недостаточно, если существует препятствие для выделения сала. Как правило, любой массаж очищает выводные протоки сальных желез от секрета, расширяет их,





- Нарушения жирового обмена – по МКБ-10 класс IV, E65 (локализованное отложение жира – множественные милиумы); подготовка кожи к механическому удалению милиумов.

### **Противопоказания к проведению медицинской технологии:**

- Общие противопоказания к проведению физиотерапевтических процедур: острые воспалительные заболевания; декомпенсация любых патологических процессов; артериальное давление, превышающее значения 170/100 мм рт. ст.; тяжелые нарушения ритма сердца; кровотечения, эпилепсия, онкологические заболевания (больным, состоящим на учете у онколога, процедура может быть проведена после письменного разрешения онколога).

- Местные противопоказания к проведению брашинга: наличие золотых нитей, имплантатов и других инородных тел в области воздействия; множественные телеангиэктазии; гирсутизм; нарушение целостности кожных покровов; повышенная чувствительность кожи к механическому воздействию; тонкая, чувствительная кожа; склонность к образованию кровоизлияний; гнойные, вирусные, грибковые и другие инфекционные заболевания; доброкачественные опухоли в зоне воздействия.

### **Материально-техническое обеспечение медицинской технологии:**

- Косметический кабинет, отвечающий требованиям СанПин 2.1.3.1375-03, с заземлением, или кабинет, стандартно оборудованный для проведения физиотерапевтических процедур.

- Косметические аппараты для очищения кожи, зарегистрированные как изделие медицинской техники («Этон-Б/П»; регистрационное удостоверение № 29/06020301/2238-01 от 2001 г.; «Skin Master» (Италия), регистрационное удостоверение № 98/1253 от 15 сентября 1998 г.).

- Емкость для предстерилизационной обработки.
- Емкость для хранения насадок.
- Средства для дезинфекции.

### **Описание медицинской технологии**

Наличие показаний к процедуре броссажа определяет врач.

Процедура проводится пациенту в положении лежа на косметическом кресле.

Надеть на пациента шапочку и убрать под нее его волосы.

До начала проведения процедуры следует осмотреть кожные покровы пациента с целью выявления видимых противопоказаний.

При отсутствии противопоказаний следует провести демакияж.

Увлажнить кожу и нанести на нее необходимое для броссажа косметическое средство.

Перед началом процедуры щетку или валик хорошо смочить водой и отжать.

При работе с абразивным камнем обычно используется тальк.

Далее следует установить ручкой на панели прибора нужное направление и скорость вращения щетки I – II – III.

**Примечание.** Светлокожие пациенты более чувствительны к механическим воздействиям, чем темнокожие, поэтому процедура для них должна быть более щадящей – с меньшей скоростью вращения щеток, более легким нажимом.

#### **Рекомендуемые насадки:**

- для поверхностного очищения кожи – мягкая щетка;
- для глубокого очищения и работы в области глубоких морщин – жесткая щетка;
- для проведения массажа – мягкой валик (губка).

**Внимание!** Ставить и снимать насадку (губку, валик) с кожи пациента надо плавно – без рывков и давления.

### **Щеточный массаж лица и шеи**

Сначала проводится очищение кожи лица и шеи, затем – массаж с помощью мягкого валика (губки).

Процедуру броссажа у пациентов с увядающей кожей лица следует выполнять по линиям наименьшего растяжения кожи.

Применяется в области глубоких морщин.

На рисунке 1 указаны последовательность и направление движений, которые необходимо соблюдать при массаже различных областей:

- декольте – от грудины в направлении соответствующего плечевого сустава, шеи (в зоне грудино-ключично-сосцевидной мышцы) – от ключицы к сосцевидному отростку;
- подчелюстная зона – от центра зоны к соответствующему углу нижней челюсти;

- по массажным линиям лица в областях: по 1-й – от середины подбородка к мочке ушной раковины;
- по 2-й – от угла рта к козелку ушной раковины; по 3-й – от основания носа к височной области; лба – от центра к виску.

Дополнительно обрабатывается «Т-зона»: подбородок, область около крыльев носа, область носа, межбровье.

**Примечание.** 1. Каждая линия обрабатывается до 3 раз. 2. На левой половине лица вращение щетки идет против часовой стрелки, а на правой – по часовой стрелке, что будет препятствовать птозу тканей. 3. В области вокруг глаз и губ процедура броссажа не проводится.

По окончании процедуры останавливается вращение насадок и в зависимости от дальнейшей задачи насадка может быть заменена.

Длительность процедуры броссажа – 5–7 мин. Курс лечения – 5–8 процедур. Курс профилактических воздействий 3–5 процедур.

Для осветления кожи, уменьшения выраженности морщин лица у пациентов с увядающей кожей процедуры глубокого очищения проводятся осенью и зимой. После процедуры рекомендуется применение кремов, лосьонов и других косметических средств с солнцезащитным фактором свыше 30 (SPF > 30).

При лечении пациентов с жирной себореей кожи лица броссаж проводится как:

- самостоятельная процедура (в зависимости от выраженности клинических проявлений);
- вспомогательная процедура – в комбинации с косметическими кремами, пастами, масками, обладающими поросуживающими, противовоспалительными свойствами и т.д.

Для сглаживания рельефа (уменьшение выраженности морщин) при увядающей коже лица броссаж начинают с подбора насадок. Сначала процедура проводится щеткой для очищения кожи, затем – губкой, далее жесткой щеткой или абразивным камнем прорабатываются глубокие морщины лица по косметическим линиям.

При наличии у пациентов множественных милиумов с помощью броссажа проводится подготовка кожи к механическому (ручному) удалению милиумов. Поверхностные милиумы удаляются после 1 процедуры броссажа. Глубоко рас-

# НОВЕЙШЕЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

## Фототерапия



Двадцать оптических головок.  
Размер пятна 12см<sup>2</sup>.  
Высокая мощность и эффективность.  
Автоматическое определение фототипа кожи.

- фотоэпиляция
- фотоомолаживание
- лечение розацеа и купероза
- лечение акне
- процедура «Идеальные губы» **NEW!**
- лечение растяжек
- лазерные маски **NEW!**

**Eulight®**

## Кавитация

**NEW!** Аппарат безопасной липосакции на основе низкочастотного ультразвука.

Обеспечивает селективное разрушение жировых клеток без повреждения окружающих тканей. Неинвазивно, безболезненно. Применяется для антицеллюлитной терапии и уменьшения локальных жировых отложений. Процедура №1 в Европе!



**Ultra 40K®**

## RF-ЛИФТИНГ



**RF-ЛИФТИНГ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

- Лифтинг кожи лица и тела
- Омоложение кожи
- Сглаживание рубцов и растяжек
- Коррекция фигуры, похудение
- Антицеллюлитные программы

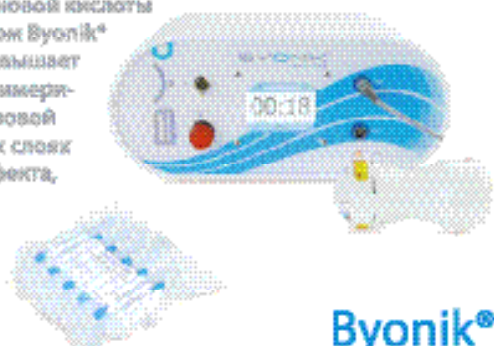
Современная биполярная технология в сочетании с вакуумной аспирацией, инфракрасным светом и криотерапией. Три насадки для работы по лицу и телу.

**Thermo C**

## Биоревитализация

**NEW!** Новая неизменная концепция процедур биоревитализации на основе нанотехнологий.

Сочетание низкомолекулярного мезо-геля гиалуроновой кислоты с холодным лазером **Byonik®** в несколько раз повышает концентрацию полимеризованной гиалуроновой кислоты в глубоких слоях кожи, достигая эффекта, сопоставимого с инъекционной ревитализацией и контурной пластикой.



**Byonik®**

## Пилинг



Многофункциональная косметологическая система.

- пилинг под давлением газа и жидкости
- кислородный спрей
- ультразвуковой скрабер
- ультрафонофорез и микровибромассаж
- монофорез

**OctoLine**

## Оксигенотерапия

Комбайн для неизвазивной кислородной мезотерапии. Насадки для лица и тела.

- кислородный спрей
- кислородная инъекция
- кислородная маска
- ароматерапия
- специальные сыворотки для решения различных эстетических проблем

Омоложение кожи и общее оздоровление организма.



**Oxy2Spa**

положенные множественные милиумы механически удаляются после 2–3 процедур броссажа.

**Примечание.** В конце рабочего дня необходимо отключить аппарат от розетки, затем отключить общий рубильник, провести санитарную обработку кабинета, насадок.

Насадки следует обрабатывать дезинфицирующими средствами для предупреждения распространения инфекции согласно требованиям СанПиН 2.1.2.1199–03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, оборудованию, содержанию» от 1 июня 2003 г.

Хранят насадки аппарата в медицинском лотке. Корпус аппарата допускает влажную санитарную обработку ветошью, смоченной дезинфицирующим средством, указанным в паспорте аппарата. При этой обработке влага не должна проникать в корпус аппарата.

При проведении физиотерапевтических процедур необходимо руководствоваться правилами, установленными ОСТ 42-21-16-86 ССБТ.

Перед процедурой аппарат следует отключить от электрической сети и визуально убедиться в его исправности. Только после этого можно включить вилку аппарата в электрическую розетку в соответствии с классом электробезопасности прибора. При этом необходимо исключить возможность поражения током пациента и персонала. Так, провод, по которому идет электрический ток от аппарата, не должен соприкасаться с телом пациента или медсестры, проводящей данную процедуру.

### **Возможные осложнения и способы их устранения:**

1. Гиперемия, возникающая во время проведения процедуры, может держаться в течение 2 часов; проходит самостоятельно.

2. Физиобальнеореакция, которая сопровождается сонливостью и седативным эффектом, не требует дополнительных вмешательств; проходит самостоятельно в течение 2 часов.

3. Неприятные ощущения во время процедуры устраняются уменьшением степени давления щеток на кожу или снижением их скорости вращения.

4. В случае обострения у пациента хронических заболеваний ему следует обратиться к лечащему врачу.

5. Механическая травма может возникнуть при попадании волос пациента на вращающуюся насадку, во избежание чего волосы пациента необходимо убрать под медицинскую шапочку.

### **Последовательность движений при процедуре массажа:**

1 – область декольте; 2 – область шеи; 3 – подчелюстная область; 4, 5, 6 – массажные линии (1-я, 2-я, 3-я); 7 – область носа и межбровья; 8 – область лба; 9 – направление движений.

### **Эффективность использования медицинской технологии**

Процедура применялась у 217 пациенток. Глубокое отшелушивание проведено 15 пациенткам с послевоспалительной гиперпигментацией кожи лица и 52 – с жирной себореей кожи лица.

Очищение кожи лица как подготовительная процедура перед другими косметическими процедурами (мезотерапия, оксигенотерапия) проведено 43 пациентам. Пилинг перед удалением комедонов у пациентов с акне выполнен в 28 случаях. Удаление множественных милиумов лица проведено 14 пациентам. Щеточный массаж, пилинг с целью стимуляции метаболических процессов кожи и улучшения микроциркуляции осуществлен у 65 пациентов с увядающей кожей лица (мимические морщины I и II степени выраженности, шелушащаяся кожа, сниженный тургор, тусклый цвет лица и др.).

Состояние кожи при обследовании определялось с учетом субъективных и объективных критериев. Пациенты путем анкетирования сами оценивали кожу в отношении цвета, гладкости, мягкости, сухости, сальности, глубины морщин, отмечая в анкетах «улучшение», «ухудшение», «без изменений». Критериями служили визуальная оценка врачом состояния кожных покровов, а также инструментальная оценка пигментации, влажности кожи, сальности, глубины морщин и др. Использовалась видеокамера с необходимым увеличением. Получаемое изображение (до и после лечения) фиксировалось на компьютере. Затем проводилась статистическая обработка результатов. После комплексной оценки во всех

наблюдаемых группах выполняли процедуру брашинга по предложенной технологии.

Согласно объективным результатам, признаки сухости кожи у пациентов с увядающей кожей лица уменьшились в 27 (22%) случаях. У 23 (28%) пациентов количество мимических морщин I степени уменьшилось в 2 раза, количество морщин II степени – у 15 (12%). Сальность кожи снизилась в 1,5 раза у 37 пациентов с жирной себореей кожи лица.

После глубокого шелушения у 11 (73,3%) пациентов отмечен выраженный отбеливающий эффект, у 3 (20%) – уменьшение степени выраженности пигментации по сравнению с исходным уровнем. У 1 (6,7%) пациентки выявлено слабое отбеливающее действие.

У 100% пациентов с множественными милиумами поверхностные милиумы исчезают после 1 процедуры броссажа, более глубокие милиумы требуют повторной процедуры.

Исходя из объективных критериев, отмечено улучшение состояния у 95% пациенток.

Таким образом, курс лечения с использованием броссажа оказывает положительное влияние на состояние кожи – восстанавливается ее влажность, снижается сальность, улучшается микроциркуляция, за счет влияния на метаболические процессы уменьшается количество морщин, улучшается цвет кожи. Броссаж может быть рекомендован в косметологии как подготовительная процедура перед проведением косметических процедур (мезо-, оксигенотерапия и др.), хирургических вмешательств. После очищения кожи увеличивается ее способность к пенетрации косметических и лекарственных средств, что приводит к более выраженному лечебному эффекту. Таким образом, усиливается специфическая активность косметических средств, назначаемых с целью профилактики старения кожи.

Н. Н. Лазаренко,  
М. Ю. Герасименко,  
Т. Н. Жигульцова, Т. А. Коновалова,  
О. Б. Соседово, Н. П. Молчанова,  
Л. П. Галиченко, О. М. Бурulina  
МОНИКИ им.  
М. Ф. Владимирского,  
Институт пластической хирургии  
и косметологии



## «Spa&Salon»

Это издание для профессионалов в области индустрии красоты и здоровья.

На страницах «Spa&Salon» освещаются инновации в антивозрастной терапии, медицинские технологии в косметологии, физиотерапевтические методики в эстетической медицине, новое оборудование и косметические линии, а так же методики и программы обучения.

Также вы можете найти для себя актуальные вопросы менеджмента и нормативные требования, необходимые для успешной деятельности салонов красоты, городских и загородных СПА, велнесс-клубов и центров эстетической медицины, журналисты издания проводят экспертизу существующих СПА. В «Spa & Salon» представлены мнения ведущих экспертов отрасли, интересные тенденции развития как отечественного, так и зарубежного рынка индустрии красоты и здоровья.

Тираж: 10 000 экз.

Территория распространения: Россия.

# Spa & Salon

*...философия красоты*



# Моделирование контуров тела при помощи «контрастного» массажа

**В**сем известно, что избыточная масса тела ослабляет организм и обуславливает его преждевременное старение, а также является существенным эстетическим недостатком. Доминирующим методом устранения избыточных жировых отложений является диета, все остальные методы лишь сопутствуют ей. Отметим, что термин «диета» применяется в медицине как питание с лечебной целью. Диета предусматривает, в первую очередь, работу больного органа в щадящем режиме, замену одних продуктов другими для восстановления его функции или же введение необходимых питательных веществ, недостающих организму больного (Справочник медицинской сестры. Под ред. академика РАМН Н. Р. Палеева, Москва, 1994).

Грамотно построенная система питания, безусловно, приводит к результатам, но это длительный процесс, вес теряется медленно, а внешние изменения происходят еще более незаметно. Стремление к быстрым результатам ведет к питанию, далекому от физиологических норм. Но необходимо помнить, что сам по себе распад жира вряд ли может обусловить снижение массы тела больше чем на 0,5 килограмма в неделю. Более выра-



Рисунок 1а. До курса массажа.

Рисунок 1б. После курса массажа.

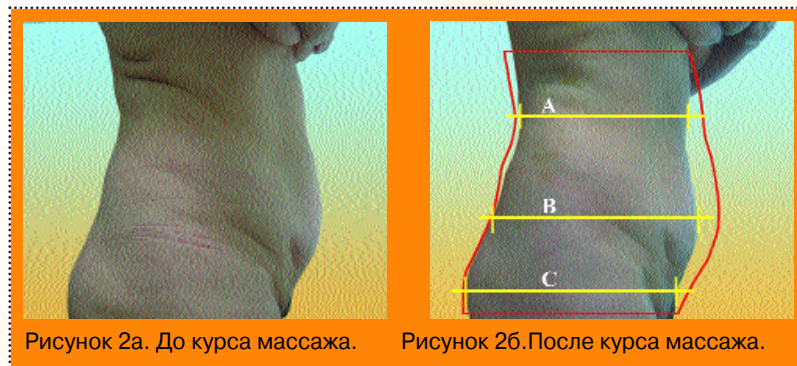


Рисунок 2а. До курса массажа.

Рисунок 2б. После курса массажа.

женная ее потеря при создании отрицательного энергетического баланса связана, вероятно, либо с дополнительной потерей воды, либо, что более серьезно, с расходом костного и мышечного белка. То, что называется диетой в широком смысле, есть неполное голодание, которое возникает в тех

случаях, когда организм хронически недополучает с пищей необходимое для энергетических затрат количество энергии (например, вместо 2500–3500 ккал получает 2000–1500 и ниже, вместо 70–80 грамм белка потребляет 25–20). Это ведет к развитию в тканях процессов дегенеративного характе-

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

## СИБИРСКАЯ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

**ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ**  
7-я специализированная выставка

**САЛОН КРАСОТЫ**  
Парфюмерия, косметика, парикмахерское, косметологическое оборудование

**КЛУБ ЗДОРОВЬЯ**  
Оборудование для спортивно-оздоровительных центров. Системы оздоровительного питания

**7 - 10**  
**октября**  
**ОМСК**  
**2008**

**НАУЧНО-ДЕЛОВАЯ ПРОГРАММА:**

- День косметологии (Конференция по косметологии)
- Директорский день. Школа салонного бизнеса
- Шоу парикмахерского искусства «Оловный вернисаж»
- Семинары для мастеров по моделированию ногтей
- Мастер-классы по аппаратной косметологии, эстетической медицине, фотозащиты, фотоомоложению, контурной пластике, криолифту

ВК "Омск-Экспо", 644033, ул. Красный Путь, 156, корп. 1  
 тел./факс (3812) 23-02-81, 26-84-87, E-mail: info@omskexpo.ru, expo@omskexpo.ru  
<http://www.omskexpo.ru>, [www.intersib.ru](http://www.intersib.ru)

ра, потере массы тела, мышечной слабости, гиподинамии, атрофии мышц, а также вызывает эмоциональную нестабильность и приводит к диетической депрессии (тревога, утомляемость, напряжение), которое ведет в конце к отказу от диеты и увеличению жировых отложений. Это все неизменно влечет изменение гормонального фона, из которого следует развитие приспособительных механизмов и, чаще всего, это именно гипертрофия адипоцитов вследствие накопления в них триглицеридов, то есть ожирение. В данном случае можно привести слова выдающегося патолога И. В. Давыдовского, который утверждал, что «гипертрофия не сводится к увеличению притока питательных веществ, для этого требуется повышение функции ткани, чем бы такое повышение ни было обусловлено». В данном случае гипертрофия обусловлена эндокринной функцией жировой ткани, в частности эстрогенов, поскольку в случае патологических процессов в организме, а также в перименопаузе существенное количество всех продуцируемых внегонадно эстрогенов приходится на жировую ткань.

Вообще местом традиционного образования эстрогенов считаются яичники, также в жировой ткани существует ферментная система для экстрагонадной ароматизации андрогенов. Ароматаза представляет собой гемсодержащий белок, связывающий стероидный субстрат (андроген) и способствующий серии последовательных реакций (гидроксилирование и ароматизация), в результате которых образуется характерное для эстрогенов фенольное кольцо. Активность ароматазы в жировой ткани значительно зависит от топографического расположения жира. Например, в подкожной жировой ткани области живота наблюдается в четыре раза более низкая ароматазная активность по сравнению с бедренно-ягодичным жиром.

При проведении «контрастного» массажа по разработанной нами методике за счет улучшения кровоснабжения и метаболизма жировой ткани достигается увеличение синтеза эстрогенов адипоцитами и клетками стромы. Эстрогены уменьшают печеночный клиренс тиреоидных гормонов и усиливают синтез тиронинсвязывающего глобулина в печени, что при-



Рисунок 3а. До курса массажа.

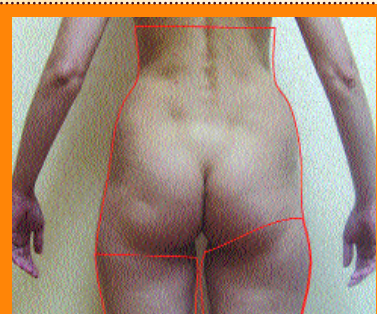


Рисунок 3б. После курса массажа.



Рисунок 4а. До курса массажа.

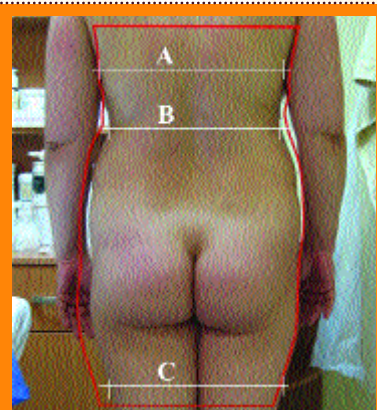


Рисунок 4б. После курса массажа.



Рисунок 5а. До курса массажа.

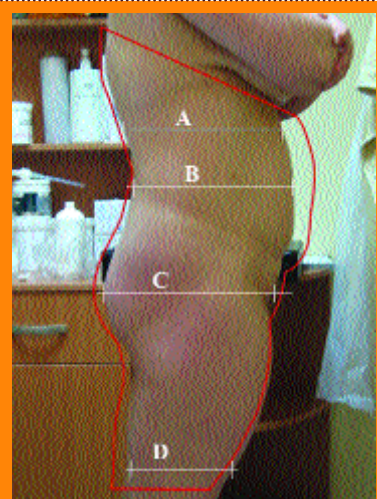


Рисунок 5б. После курса массажа.



Рисунок 6а. До курса массажа.



Рисунок 6б. После курса массажа.

водит к увеличению количества йодтиронинов в крови. Следовательно, влияя на уровень эстрогенов при помощи «контрастного»

массажа, мы изменяем уровень тиреоидных гормонов. Трийодтиронин усиливает распад липидов, что проявляется общим уменьше-

нием запасов жира в организме и снижением концентрации липидов (триглицеридов, холестерина и фосфолипидов) в крови. Действие трийодтиронинов на жировой обмен частично связано с потенцированием эффектов катехоламинов, которые усиливают липолиз через систему второго посредника (аденилатциклазы – цАМФ).

Для иллюстрации изложенного приведем несколько примеров. На представленных рисунках у пациентов отмечен предельно сниженный уровень трийодтиронина, и патологически сниженное содержание эстрадиола, уровень которого после применения «контрастного» массажа вырос до пределов нормы. Это происходит путем ароматизации андрогенов, которые усиленно вырабатываются при массаже, поскольку происходит интенсивная мышечная работа.

Таким образом, показано, что доминанта этиологии ожирения связана именно с патологией эндокринной системы, причем, что характерно, похудение продолжается и после курса массажа, а результат держится от 8 месяцев до 3 лет.

Принципы «контрастного» массажа области лица, которые были подробно изложены в журнале «Массаж. Эстетика тела» № 1 за

2008 год применимы также и к массажу тела. Необходимо все же добавить, что типичным изменением в функциях эндокринных желез при этом является усиленная продукция адреналина, норадреналина, кортизола и соматотропного гормона (СТГ), механизм действия которых различен: адреналин взаимодействует со своим рецептором на наружной поверхности мембраны липоцита. В ответ на это запускается цепь реакций, в результате которой происходит расщепление триглицеридов на глицерол, то есть липолиз. СТГ и кортизол усиливают эту реакцию, но на разных уровнях.

В свете всего вышеизложенного можно сказать, что результат «контрастного» массажа достигается не только за счет местного воздействия на ткани, но и опосредованно, за счет изменения уровня гормонов в крови.

В нашем исследовании принимали участие 53 женщины в возрасте от 26 до 52 лет с различной степенью ожирения, в сеансах массажа которых использовалась техника классического массажа (12 сеансов) ежедневно (контрольная группа 14 женщин), и экспериментальная группа (39 женщин), в которой использовалась методика «контрастного» массажа (8 сеансов) с периодичностью 2 раза в неделю.

Для оценки эффективности предлагаемых методик массажа использовали измерение массы тела, измерение периферических объемов области живота и бедер. Периферические объемы в экспериментальной группе в абдоминальной области снизились в среднем на 12 см, в области бедер – на 8 см, в контрольной – 3 см и 1,5 см соответственно.

Существенным показателем эффективности предлагаемого вида массажа является повышение концентрации СТГ в 4–9 раз, а также увеличение уровня эстрадиола в 3–8 раз, и уровня трийодтиронина в 2 раза.

Таким образом, мы показали, что основа гипертрофии жировой ткани носит не экзогенный (связанный с питанием), а эндогенный (связанный с гормональной патологией) характер и «контрастный» массаж способен радикальным образом устранить эту причину и показать максимальный результат в минимальные сроки.

С. Финченко,  
массажист,  
Томск

**От редакции:** Данные, приводимые автором, являются только его личными заключениями, так как не прошли соответствующей апробации и лабораторного подтверждения.

Российская выставочная компания «Глобал Экспо», Национальный Альянс Дерматологов и Косметологов и Международная школа СПА приглашают на Международный Форум

GLOBAL

СПА

Международный Форум Медицины и Красоты

18-21 ноября 2008, КДЦ «Гостиный Двор», г. Москва

Программа ФОРУМА МЕДИЦИНЫ И КРАСОТЫ

Выставка «Модельный Национальный Альянс» | Выставка «БЕРНИКОМЕТ» | Выставка «Живая и Зароды» | Международная выставка инновационной SPA-индустрии | Выставка «Инновации на Стратегии»

Международный Конкурс Академического Альянса Дерматологов и Косметологов | Ин-Турция (Выставка СПА-индустрии) | Выставка «Секреты SPA-индустрии» | Выставка «Технологии SPA-индустрии»

Партнеры:

Информационные партнеры:



SPA  
**OAZIA**

*Гармония во всем*

*это не фитнес, не салон красоты, не медицинский центр,  
это в первую очередь внимательная, деликатная, профессиональная  
забота о восстановлении гармонии тела, духа и души.*

Особенность OAZIA SPA в первую очередь в глубине философии и проверенном тысячелетиями утверждении, что результат от посещения SPA может быть настолько глубоким, насколько сам человек готов допустить.

Идеальнейшим образом сочетаются Пятизвездный Пятизвездный Пуэрто-Рико, убедительный пример того, что при правильном обращении с собой можно достичь гармонии. Гармоничное сочетание западных традиций отелей люкс-класса с ароматом эфирных масел, звукового сопровождения и тактильных ощущений от прикосновения шелковых шнуров в душевых кабинках, специально подобранной обуви, посуды и туалетных принадлежностей, а также высококлассные решения в дизайне помещений делают SPA OAZIA SPA поистине уникальным и неповторимым.

Все это позволяет получить удовольствие, избавиться от повседневных стрессов, полностью забыть о проблемах, сосредоточиться на собственном внутреннем мире и восстановить гармонию не только клиенту, но и тем, кто о нем заботится.

Создатель проекта – Вероника Булгарен и Дмитрий Белогорский  
Оазис СПА, Москва, Пролетарская набережная 36/2, тел. 649-67-90 [www.oazia.ru](http://www.oazia.ru)



МЕТОД. ДЕЙСТВИЕ. РЕЗУЛЬТАТЫ

**Уникальная разработка  
специалистов компании  
GTS Group S.p.A.**

**Красота Hi-Tech от DIBI**  
**Оборудование нового поколения:**  
**DIBI Skin Power**  
**DIBI Skin Ultra**  
**DIBI Skin Body**



Тел./факс: (495) 632 7274  
[www.gtsrussia.ru](http://www.gtsrussia.ru)

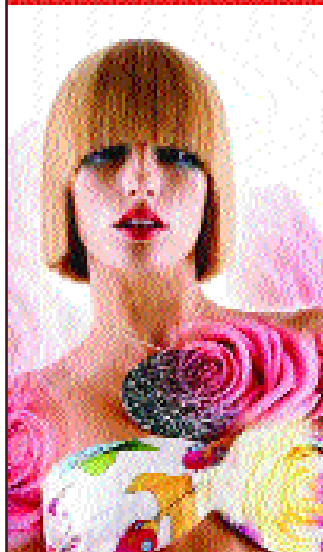
**ФЕСТИВАЛЬ МОДЫ И КРАСОТЫ  
ELITE • 2008**

**2-4 ОКТЯБРЯ, КИСЛОВОДСК**



**Выставка  
«КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ»**

**ЧЕРНОКОМПАНИИ НА ПАРНАХАХ КРАСНОГО РАЙОНА  
ВИЗУАЛЬ И КОСМЕТИКА**



- Оборудование для салонов красоты, SPA, центров и клиник эстетической медицины
- Прифитнесовальная и декоративная косметика и парфюмерия
- Оборудование и инструменты для парикмахерских
- Средства по уходу за волосами

**УСЛУЖИВОК**  
Косметика и парфюмерия

[www.gvibca-spa.ru](http://www.gvibca-spa.ru)

Россия, г. Дубна (863) 240-32-60, 227-35-20; [cosmetics@mail.ru](mailto:cosmetics@mail.ru)  
Кисловодск: (87987) 331-74, 331-79, 331-14; [kvibca-spa@mail.ru](mailto:kvibca-spa@mail.ru)

# Древнетурецкий массаж

Современная, как и древняя, турецкая баня состоит из трех секций. Первая называется джамекан (camekan). Это вестибюль, иногда с фонтаном, в котором находятся кабинки-раздевалки и касса. Здесь посетителям дают пештемаль (pestemal) – пестрое банное полотенце, к которо-

му полагаются деревянные шлепанцы (takunya). Вторая секция – согуклук (sogukluk), переходное помещение, в котором царит умеренное тепло. Здесь расположены душевые кабинки и туалеты. Третья секция – харарет (hararet), где совсем не так жарко, как в русской бане: пар гораздо более густой, зато



более мягкий. Кроме того, в хаммаме нет общего бассейна: стоячая вода считается нечистой. В самом центре парной, под куполом – мраморное возвышение, гебек-таши, или гебек (gebektasi, дословно – «камень живота»). Мраморный горячий камень – в подвале под ним находится топка.

Банная процедура в хаммаме состоит из предварительного прогревания (как правило, лежа или сидя на гебеке), пилинга рукавичкой кесе (kese), легкого массажа мыльным пузырем и турецкого мыльного массажа. Все это занимает примерно 1,5–2 часа. Завершить процедуру можно либо в обычном душе в согуклуке, либо более традиционным способом – в одной из раковин-бассейнов с фонтанчиками.

По лечебно-оздоровительному эффекту турецкая баня похожа на другие бани. Механическое очищение рукавичкой кесе по своему действию напоминает медово-солевой пилинг: улучшает состояние кожи и усиливает кровообращение. Турецкий мыльный массаж по воздействию схож с «классическим» русским массажем. Хаммам улучшает кровообращение, избавляет от лишнего веса, помогает от бессонницы, снимает напряжение, расслабляет мышцы, успокаивает нервы, омолаживает и оздоравливает организм в целом.

## Противопоказания:

- все виды острых воспалительных заболеваний с высокой температурой;





- обострения хронических болезней;
- эпилепсия;
- туберкулез легких,
- декомпенсированная сердечная недостаточность;
- выраженная гипертония и стенокардия;
- возраст меньше 3 лет и старше 60, если раньше человек не посещал баню;
- при вегетососудистой дистонии сложно предсказать изменение артериального давления, надо быть очень осторожными.

Древнетурецкий массаж сочетает массажные техники с мануальными приемами, элементами пассивной гимнастики – разработкой суставов и «растяжкой» мышц. Проводить массаж можно только после того, как тело достаточно пропарится. Начинать лучше с общего массажа (40–50 минут), затем переходить к пассивной гимнастике (30 минут).

#### **Общий массаж на гебеке**

Массируемый ложится на гебек, массажист выполняет массаж, используя весь арсенал приемов классического массажа. Особое внимание нужно уделить прерывистой вибрации. Последовательность массажа: спина (включая боковые поверхности грудной клетки, область надплечий, боковые поверхности живота); руки; задняя поверхность ног; грудь; живот; передняя поверхность ног.

#### **Массаж с элементами пассивной гимнастики**

Начинается массаж в положении лежа на животе. Затем массируемый переворачивается на спину. В завершение массируемый садится на гебеке. После древнетурецкого массажа можно провести пилинг рукавицей кесе и мягкий массаж мыльным пузырем.

Завершить процедуру лучше всего получасовым общим массажем с маслом под душем Виши.

В. Огуй,  
Институт красоты «Beauty SPA»,  
фитнес-клуб «World Class»  
«Пушкинский»,  
Нижний Новгород

# Степ-рефлекс-массаж

(авторская методика зонального массажа)

**М**ассажных техник во всем мире существует великое множество. На протяжении тысячелетий люди изощрялись в создании и усовершенствовании методик оздоровления и лечения себя самих.

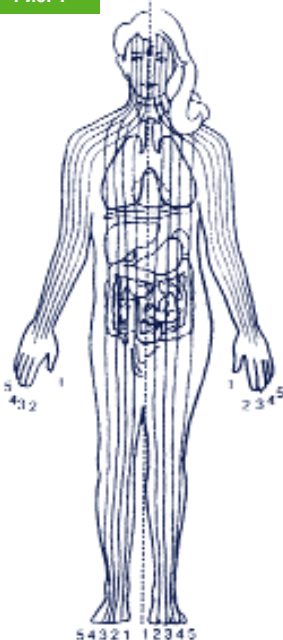
Известно, что массаж как метод лечения и оздоровления применялся уже в III тысячелетии до нашей эры в Китае, Индии, Греции и Риме. Из глубины веков до нас дошли описания лечебных методик акупунктуры, акупрессуры, надавливаний на определенные точки. Памятники древности, такие как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что не только восточные врачи, но и ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж рефлексогенных зон человеческого тела.

Современная рефлексотерапия получила свое развитие благодаря методу, известному как «зональная терапия», первое упоминание о котором в 1917 году связано с именем американского отоларинголога Уильяма Фитцджеральда. Предполагают, что он стал изучать этот метод во время учебы в Европе. Фитцджеральд выяснил, что если применять сильное давление к определенным областям носа, рта, гортани и языка, болевые ощущения на отдельных участках могут исчезнуть. Он использовал метод как анестезию во время лечения и даже операции. Работа, начатая доктором Фитцджеральдом, получила продолжение благодаря Юнис Ингэм, первой определившей ступню как главную область, к которой должно быть применено давление для болеутоляющего действия и для лечения болезней. Она создала то, что впоследствии назвали методикой «компрессионного массажа Ингэм», трансформировавшуюся в дальнейшем в отдельное направление медицины – нынешнюю рефлексотерапию. Кроме того, Ингэм стала первым автором, написавшим в 1938 году книгу по рефлексотерапии ступней, озаглавленную «Истории, которые могут поведать нам ступни».

С того момента, когда лечение методом рефлексотерапии стало широко распространенным, получило развитие множество методических ответвлений. Различные подходы к давлению на участки тела, такие как рефлексотерапия «легкого прикосновения» и, с другой стороны, «очень сильное давление», были введены вместе с «точечной рефлексотерапией» и «вертикальной рефлексивной терапией».

В свое время доктор Фитцджеральд разделял тело на 10 продольных зон, каждая из которых простирается от пяток по всему телу к головному мозгу, а затем по рукам к пальцам. Воображаемые линии, проходящие через центр тела, оставляют по 5 зон с левой и с правой стороны, где каждая имеет одинаковую ширину на любом уровне тела, так что при увеличении объемов тела эти зоны тоже

Рис. 1



### Продольные зоны.

Зона 1 проходит от большого пальца ноги по внутренней части через туловище к головному мозгу и по внутренней части руки к большому пальцу.

Зона 2 простирается от второго пальца стопы вверх по ноге через тело к головному мозгу и вниз по руке ко второму пальцу.

Зона 3 проходит от третьего пальца вверх по стопе через тело к мозгу и вниз по руке к третьему пальцу.

Зона 4 проходит от четвертого пальца вверх по стопе через тело к мозгу, а затем вниз по руке к четвертому пальцу.

Зона 5 проходит от пятого пальца по внешней стороне стопы и по телу к внешней стороне головного мозга и вниз по внешней стороне кисти до мизинца.

Рис. 2



расширяются. Зоны Фитцджеральда являются условными сегментами, расположенными по всему телу, а не линиями меридианов акупунктуры. Зоны пронумерованы в соответствии с пальцами на стопах или кистях, на которых они расположены (рис. 1).

Зональная терапия применяет давление к участку тела для воздействия на органы, расположенные в других продольных зонах. При приложении давления к зоне предполагается, что любые нарушения внутри нее могут быть устранены, и при правильном потоке «энергии» органы тела в этой зоне будут правильно функционировать. Фитцджеральд использовал технические приспособления для надавливания на эти зоны, включая жгуты, обернутые вокруг пальцев, вешалки, прижатые к пальцам рук и ног, металлические расчески, вдавленные в ладонь, и металлические клипсы, прикрепленные, например, к животу. Приспособления должны были применяться в течение длительных сроков, и пациенту разрешалось освобождаться от них только в случае, когда части тела, к которым они прикреплены, посинеют.

На аналогичном принципе построена система рефлексотерапии, в которой прорабатываются только ступни для исправления дисбаланса в организме.

По представлениям Ингэм, ступни являются проекцией всех наших органов. Расположенные на них участки соответствуют определенным частям тела и внутренним органам (рис. 2). Когда какая-нибудь

часть тела не функционирует эффективно, при сильном нажатии на ступнях можно обнаружить чувствительные участки. Прорабатывая их в течение определенного периода времени, можно уменьшить чувствительность и опосредованно повлиять на функционирование соответствующего участка тела. Правая ступня относится к правой половине тела, а левая, соответственно, к левой. Наиболее оптимальный вариант – когда прорабатываются одновременно все участки ступней, точнее их подошв. Это помогает избавиться не только от симптомов боли, но и повлиять

**Зональная терапия применяет давление к участку тела для воздействия на органы, расположенные в других продольных зонах.**

на те органы, которые являются их причиной. Покрывая все рефлекторные участки, лечение становится целостным. Эта концепция встречается практически во всех комплементарных методах лечения. Использовать целостный подход – означает проводить курс лечения всего тела. Подразумевается не только физический аспект, но и эмоциональный и даже духовный.

Развитие творческой мысли и совершенствование массажных технологий привели к появлению ряда причудливых сочетаний массажа с, казалось бы, совершенно неродственными ему видами оздоровления. Например: «фитнес-массаж», «аква-массаж» и даже «сауна-мас-

саж». Рассматриваемая в данной работе методика также является собой некий симбиоз рефлексотерапии, массажа, лечебной гимнастики и аэробных упражнений.

Уместнее было бы отнести ее к группе зональных рефлексотерапевтических разновидностей самомассажа с использованием массажного коврика, поверхность которого состоит из упругих резиновых шипов, расположенных горкой, как бы повторяющих контур стопы.

Первоначально данная методика задумывалась как система оздоровительных упражнений с эле-

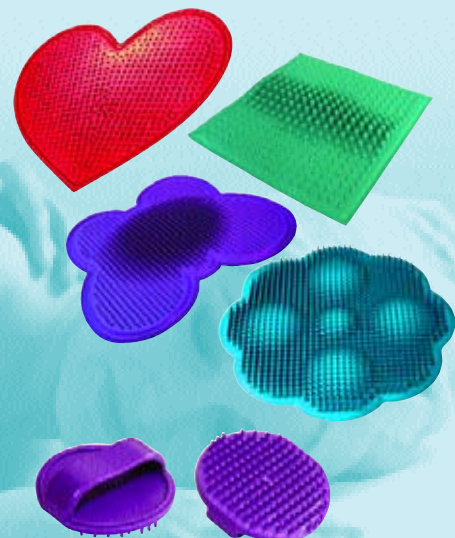
ментами самомассажа. Но в ходе процесса доработки и апробаций, который длился 6 лет, а также благодаря консультациям со специалистами обнаружился ярко выраженный лечебный эффект данной методики. Это позволяет позиционировать ее и как лечебную гимнастику для восстановления функции головного мозга, снятия головной боли, лечения мигрени, выправления свода стоп при плоскостопии, восстановления организма в постинсультный период и для лечения многих других болезненных состояний.

Эффект степ-рефлекс-массажа (так называется предлагаемая методика) всеобъемлющий и далеко идущий. Несмотря на то что можно



**Широкий выбор  
массажных изделий  
от российского  
производителя  
ФГУП «Реутовский  
экспериментальный завод  
средств протезирования»  
Росздрава**

Подробности на сайте: [www.rezsp.ru](http://www.rezsp.ru)  
телефоны (495) 791-70-60; 528-21-77  
e-mail: [info@rezsp.ru](mailto:info@rezsp.ru) или  
[marketing@rezsp.ru](mailto:marketing@rezsp.ru)





воздействовать на изолированные части ступни, необходимый эффект достигается лишь при обработке обеих ступней. Хотя этот метод и кажется простым, результаты могут быть ошеломляющими. Предлагаемая методика степ-рефлекс-массажа позволяет глу-



боку и равномерно проработать ранее указанные рефлексорные зоны. Непосредственно массажная методика состоит из 3 комплексов по 10 упражнений каждый. Рекомендуемое время для выполне-



ния комплекса – 10 минут. Постепенно продолжительность можно довести до 20 минут. Первый комплекс идеально подходит для пожилых людей, два других – для более молодых из-за обилия в них прыжковых движений.

### Степ-рефлекс-массаж 1-й вариант

1. «Пионерский шаг». Строевой шаг на месте.
2. «Неумелый танцор». Ступни описывают на коврике полукруг в правую и в левую сторону. Руки, слегка согнутые в локтях, исполняют роль балансира (рис. 3).



3. «Мельница». Руки на уровне плеч, поворачиваются в правую и левую сторону, ноги следуют за ними.  
 4. «Фламенко». Давление на коврик с нажимом, ноги слегка согнуты, выполняются танцевальные движения в стиле фламенко. Повороты вправо-влево, как бы вдавливая шипы в пол.



5. «Сиртаки». Боковые движения вправо-влево, одна нога ставится на место другой с легким подпрыгиванием.  
 6. «Ласточка». На резиновой горке коврика делаем «ласточку», поочередно с правой и левой ноги.  
 7. «Треугольник». Правую ногу на коврик – в сторону, левую – аналогично (рис. 4а, б).  
 8. «Лунная дорожка». Правую ногу ставим в начале коврика, протягиваем назад движением бедра, и наоборот. Колено не сгибать!  
 9. «Три притопа». Ноги по краям коврика, движения на счет «раз,



раз-раз, два, три». Задача – размять шипами коврика межпальцевые промежутки и края стоп. Движения от пяток к мыску и наоборот.  
 10. «Топтыгин». Пяткой левой ноги давим на пальцы правой, и наоборот (рис. 5).

### Степ-рефлекс-массаж 2-й вариант

1. «Перекат-веер». Перекат с пятки на мысок, и наоборот, в положении «пятки вместе, носки врозь».  
 2. «Прыжки по кругу». Прыжки двумя ногами в центр коврика и в стороны при повороте вокруг своей оси вправо и влево (рис. 6).  
 3. «Мамба». Левая нога на коврике, правая движется вперед-назад, и наоборот.  
 4. «Выпады». Приседаем на правой ноге, переносим вес тела на нее, левая – назад и слегка в сторону.  
 5. «Летка-енька». Правая нога на коврике, левой – мах в сторону, и наоборот.

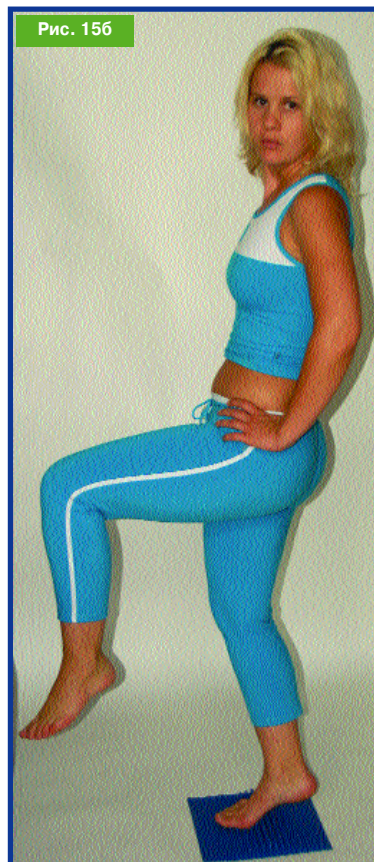
6. «Летка-енька с коленом». То же самое, но махи коленом вверх.
7. «Ланч». Ноги на коврик, правая и левая поочередно в стороны (на пол).
8. «Ланч с прыжком». То же самое, но с прыжком.
9. «Шаг-подхлест». Левая – шаг, правая – задний подхлест в области ахиллова сухожилия, и наоборот (рис. 7а, б, в).
10. «Пружинка». Левая нога в полу-приседе на коврик пружинит на шипах коврика, правая – сзади на полу и наоборот (рис. 8).

### Степ-рефлекс-массаж 3-й вариант

1. «Пережат». Ноги на коврик, стопы параллельно друг другу, пережат с пятки на мысок, и наоборот.
2. «Бетмен». Упираясь руками в стену, переступать на ногу на коврик (рис. 9).
3. «Ванька-встанька». Ступни на коврик параллельно. Перенос веса тела с левой ноги на правую, и наоборот.
4. «Буратино». Правая нога на коврик, правая рука вытянута –



наклон вперед. То же самое с левой ноги и с левой руки (рис. 10).  
5. «Виноградная лоза». Шаг правой ногой на коврик – левой зад-



ний захлест и наоборот (рис. 11а, б).

6. «Пружинка с прыжком». Правая нога на коврик сильно пружинит на шипах коврика несколько раз, прыжок, то же самое с левой ноги.
7. «Страдл». Ноги вместе на горке коврика, врозь – на полу и наоборот (рис. 12а, б, в).
8. «Гармошка». Пятки вместе – носки врозь на коврик. Ступни описывают полукруг, поочередно касаясь друг друга пятками и носками (рис. 13а, б).
9. «Ковырялочка». Правая нога на коврик, переставляем ее с пятки на мысок, с мыска на пятку. То же самое с левой ноги (рис. 14а, б).
10. «Пережат с согнутой в колене ногой». Левая нога согнута в колене, правой – пережат с пятки на мысок, с мыска на пятку. То же самое с левой ноги (рис. 15а, б).

Вот и все!

На прощание хочется пожелать читателям заниматься гимнастикой и быть здоровыми!

О. М. Джиоев,  
массажист,  
салон красоты «Ажур»,  
Москва



НАЦИОНАЛЬНЫЙ АЛЬЯНС ДЕРМАТОЛОГОВ И КОСМЕТОЛОГОВ представляет:

## выставка «КОСМЕТОЛОГИЯ - 2008»

9-11 октября

Санкт-Петербург, Северо-Западный выставочный центр, площадь Победы, 2

### На выставке:

научно-практическая программа для специалистов, мастер-классы и лекционные занятия в тематических залах:

- «Ињекционные методики (нонтурная пластика, мезотерапия, биоревитализация). Актуальные проблемы дерматологии».
- «Программы анти-эйдж и общей косметологии (включая пилинги)».
- «Менеджмент в индустрии красоты и здоровья».



Посетители смогут ознакомиться со стендами компаний, представляющих профессиональную косметическую и дерматологическую продукцию.

Стоимость входного билета – 100 рублей.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ АЛЬЯНС



ОРГАНИЗАТОР:



Справочная информация на сайте: [www.nadc.ru](http://www.nadc.ru)  
(495) 785-11-04

Официальные партнеры:  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНОГО АЛЬЯНСА

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRES

VICHY  
LABORATOIRES

Главный информационный спонсор:

ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ВОЛНА

Информационные спонсоры:

КОСМЕТИКА

МЕДИЦИНА

Красота Здоровье Фитнес



# Дисфункции кисти и их коррекция мягкими мануальными техниками

Кисти рук являются той «коварной» частью тела, которая легко выдает наш возраст, несмотря на безупречный вид лица. Кроме того, мы с полной уверенностью можем говорить о профессиональных заболеваниях рук массажистов от перегрузки. Какие новые технологии, кроме кремов, ванночек и обычного массажа, могут помочь при проблемах кистей рук?

Если раньше с проблемами кистей рук нам приходилось сталкиваться в основном в лечебной практике, то в настоящее время все большее количество посетителей спа-салонов обеспокоены внешним видом своих рук. Чаще всего приходится встречаться с отечностью кисти и пальцев (кольца невозможно надеть или снять, особенно вечером), трофическими расстройствами в виде дряблости кожи тыльной поверхности кисти, гипотрофией подкожной клетчатки с резким контурированием вен и сухожилий, а также с различными болевыми проявлениями, такими как синдром запястного канала (туннельный синдром) и так называемый ежевичный синдром (большого пальца). Кроме того, на наших обучающих семинарах мы постоянно сталкиваемся с проблемами дисфункции кисти и запястья у профессионалов – массажистов (буквально – «сапожники без сапог»).

В своей практике мы исходим из того, что внешние проявления дисфункции кистей имеют причину в неадекватном функционировании более глубоко расположенных миофасциальных, связочных и костных структур. В качестве примера практического использования мягких мануальных техник на кисти предлагаем рассмотреть техники коррекции кисти при жалобах на ее отечность и синдроме запястного канала.

Без учета прямых профессиональных вредностей (массажисты, мануальные терапевты) причины этих расстройств можно подразделить на две группы: 1) predisposing

щие (создающие неблагоприятный фон, по принципу «капля камень точит» и 2) пусковые (или непосредственно локально повреждающие). К predisposing причинам, прежде всего, относят дисфункции шейного и грудного отделов позвоночника. Именно эти отделы обеспечивают нервно-трофическую регуляцию тканей кисти. Немаловажное значение имеет состояние иммунной и эндокринной систем организма.

К пусковым факторам принято относить локальную, или регионарную, физическую перегрузку. Причем эта физическая нагрузка на кисть не обязательно должна быть большой. Прежде всего, здесь играет роль нарушенная биомеханика при выполнении того или иного действия, а также фактор времени. Если раньше к таким факторам относили ручной отжим белья, замес теста и прочий домашний труд, то сегодня на первое место выходит компьютерная мышь и мобильный телефон в силу особенностей эргономики этих устройств и практически круглосуточного их использования.



Рис. 1  
Схема расположения костей различных зон кисти: 1 – локтевая кость; 2 – лучевая кость; 3 – кости запястья; 4 – пястные кости; 5 – проксимальные фаланги; 6 – промежуточные и дистальные фаланги.

На ранних этапах синдрома запястного канала довольно типичны жалобы на отечность кисти и пальцев, особенно по утрам. Далее появляются ночные боли мозжащего характера и весьма неприятное онемение, которые распространяются не только на кисть и все пальцы, но и на все предплечье, вплоть до локтя. Обычные виды массажа, растирания и мази в этом случае малоэффективны.

Для того чтобы правильно осознать суть происходящего в кисти процесса и предлагаемых нами вариантов техник, необходимо ознакомиться с важными, на наш



Рис. 2  
Кисть и запястье. Прохождение сгибателей кисти и пальцев под поперечной связкой запястья (в запястном канале). Фото натурального препарата.



Запястный канал. Фото сделано с натурального препарата.



Глубокие поперечные связки на уровне пястно-фаланговых суставов: 1 – пястные кости; 2 и 3 – глубокая поперечная связка; 4 – место прохождения сухожилия сгибателя пальца.

взгляд, особенностями строения кисти (рис. 1).

Сгибание и разгибание пальцев кисти осуществляют мышцы, расположенные на предплечье. Мелкие межкостные мышцы, расположенные непосредственно на кисти, отвечают за мелкую моторику, а так называемые «любрикантные» мышцы, которые располагаются вдоль сухожилий сгибателей пальцев, облегчают скользящее движение сухожилий (рис. 2).

Особенности биомеханики кисти таковы, что именно мелкие кости запястья, которое допускает движения во всех возможных направлениях, регулярно испытывают компрессионную нагрузку по оси, проходящей через предплечье и пальцы. Любое движение пальцев рук, направленное на сгибание и фиксацию предмета, обязательно должно иметь точку опоры. Этой дистальной расположенной точкой опоры являются кости предплечья. Таким образом, кости и связки запястья оказываются посередине двух точек опоры, наподобие ролика, через который перекинут канат и подвешен груз. Становится понятным, почему длительное напряжение миофасциальных структур руки (не обязательно сильное), особенно на фоне предрасполага-



Коррекция глубоких поперечных пястных связок.

ющих факторов, неизбежно приводят к изменениям связок запястья (рис. 3).

На рис. 3 хорошо виден просвет запястного канала, который с ладонной поверхности закрывается поперечной связкой. В канале проходят сухожилия мышц-сгибателей пальцев, а также сосудисто-нервный пучок. Сокращенная и воспаленная поперечная связка при туннельном синдроме запястного канала уменьшает его просвет. Возникающие в результате этого венозный и лимфостаз, усугубляют ситуацию, что приводит к появлению болей, отечности и онемения кисти.

Разработанный нами комплекс мягких мануальных техник направлен на декомпрессию связочного аппарата запястья, улучшение лимфооттока и снятие венозного блока в запястном канале. Такая патогенетическая направленность лечебной процедуры приводит к быстрому и выраженному эффекту. Более чем у половины пациентов, отмечается положительный эффект сразу после проведения процедуры, который выражается в уменьшении отека кисти и пальцев, снижении болезненности и исчезновении онемения. Как правило, достаточно не более 4 процедур с интервалом в 3 дня.



Декомпрессия пястно-запястного сочленения.

Рис. 7



Декомпрессия лучезапястного сустава.

Рис. 8



Сепарация поперечной связки запястья в продольном направлении.

Рис. 9



Сепарация поперечной связки запястья.

Применение алгоритма коррекции кости лучше всего начинать с нормализации состояния глубоких поперечных связок головок пястных костей (рис. 4). Запускаемые с этой зоны рефлекторные механизмы нормализуют миофасциальный тонус всей руки.

При проведении этой техники пациент (клиент) может сидеть или лежать, это не принципиально – главное условие, чтобы ему было комфортно. Одной рукой терапевт фиксирует запястье пациента, а большим и указательным (или средним) пальцами другой руки фиксирует глубокую поперечную пястную связку чуть выше межпальцевой складки на уровне пяст-

но-фалангового сустава (рис. 5). Контрольные движения тканей – тыльный или ладонный поворот вдоль оси, проходящей через глубокую поперечную пястную связку. Техника коррекции здесь и далее – трехмерная «настройка-сопровождение» тканей до точки баланса с удержанием до полуминуты.

Рекомендуется провести коррекцию всех четырех связок. Эта процедура хорошо нормализует миофасциальный тонус всей руки, что способствует немедленному улучшению лимфооттока из кисти и запястья.

Следующая техника направлена на декомпрессию пястно-запястных сочленений. Позиция терапевта и пациента та же, что и при проведении первой техники. Одна рука терапевта по-прежнему фиксирует запястье пациента, а другая фиксирует головки (всех по очереди) пястных костей. В качестве тестирующего движения неплохо себя зарекомендовала компрессия, либо сепарация тканей. Здесь уже возможно проведение техники миофасциального растяжения, а также работа через соматический ритм (рис. 6).

Следующие шаги направлены на декомпрессию лучезапястного сустава. Хорошо себя зарекомендовала предложенная нами техника «разламывания плитки шоколада». Основаниями больших пальцев с ладонной поверхности и остальными пальцами (согнутыми и слегка сжатыми) с тыльной поверхности кисти пациента терапевт захватывает дистальные головки лучевой и локтевой костей. Тестирующие движения по типу «разламывания плитки шоколада» в направлении «от себя» либо «к себе» (рис. 7).

В качестве завершающих и интегрирующих технических приемов необходимо провести крестообразную сепарацию поперечной связки запястья, сначала в продольном направлении (рис. 8), а затем в поперечном направлении (рис. 9).

Последняя техника особенно актуальна, так как она непосредственно приводит к декомпрессии в запястном канале. Но следует учесть, что без проведенной подготовительной работы (рис. 5–8), ее эффективность будет невелика.

Ю. В. Чикуров,  
канд. мед. наук, доцент  
Школа соматической интеграции,  
Новосибирск

# Методы инактивации миофасциальных триггерных точек в спортивной и лечебной практике

## Актуальность

В настоящее время в США, наряду с массажем и другими средствами физической реабилитации, широкое распространение получила миофасциальная терапия, направленная на инактивацию триггерных (курковых) зон, или точек, в качестве эффективного средства коррекции функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Методика Д. Трэвелл с успехом используется в спортивной и лечебной практике. Миофасциальные триггерные точки (МТТ) являются одной из причин мучительных бо-

ность варьирует от ощущения среднего дискомфорта до жестоких и мучительных болей. Вегетативные проявления включают локальный спазм сосудов, потливость, насморк, слюнотечение, пилomotorную активность («гусиная кожа»). Описаны также головокружения, звон в ушах, нарушения равновесия и восприятия веса предметов, находящихся в руках. В МТТ возникает локальная мышечная ишемия и гипоксия. Формируется область с усиленным метаболизмом или сниженным кровотоком и сильно сокращенными независимо от по-

Характерной особенностью МТТ является отраженная от нее боль, которая имеет специфическую зону распространения (паттерн)

как в окружающих, так и в отдаленных от нее зонах.

лей, возникающих после неадекватных физических нагрузок, длительного психоэмоционального напряжения, травм, переохлаждения, дефектов осанки, а также в случае синдромов остеохондроза позвоночника (люмбаго, люмбоишиалгия, плечелопаточный периартроз) и других факторов. Термины – синонимы МТТ, встречающиеся в литературе, следующие: миогелоз, миалгия, миофасцит, фиброзит.

## Что же представляет собой МТТ?

По Д. Трэвелл, это фокус гиперраздражительности ткани в уплотненном или тугом тяже в пределах скелетной мышцы или ее фасции. Точка болезненна при сдавливании, вызывает тупую и продолжительную боль с вегетативными расстройствами, а ее интенсив-

тенциалов действия мышечными волокнами. В норме мышцы не содержат МТТ, не имеют уплотненных тяжей, они не болезненны при пальпации, не дают судорожных реакций и не отражают боль при сдавливании. Характерной особенностью МТТ является отраженная от нее боль, которая имеет специфическую зону распространения (паттерн) как в окружающих, так и в отдаленных от нее зонах. Так, например, при поражении МТТ грудино-ключично-сосцевидной мышцы появляется отраженная боль в области лба, затылка, темени, подбородка, щеки, височной области. При активизации МТТ в лестничных мышцах боль отражается в надплечье, области груди, плеча, предплечья, кисти. Боль от МТТ не является сегментарной и не распространяется в соответствии с зонами Захарыина-Геда.



## Классификация МТТ

Различают активные, латентные, ассоциативные МТТ. Все они вызывают ригидность и дисфункцию мышц. Активные МТТ вызывают боль. Латентные МТТ не способствуют ее проявлению, но могут быть причиной ограничения движений и слабости пораженной мышцы. Латентная МТТ может сохраняться в течение многих лет после травм, периодически провоцируя острые приступы при незначительном перерастяжении, перегрузке, или переохлаждении мышцы, имеющей МТТ. Различают слабоактивную МТТ, которая устраняется приемами классического массажа, умеренно активную МТТ – инактивируется после одной процедуры ишемической компрессии и растягивания пораженной мышцы, а также гиперраздраженную и хроническую МТТ, которые инактивируют-

ся после нескольких сеансов триггерной терапии. МТТ могут формироваться у человека любого возраста и пола.

### Организация и методы исследования

Нами проведено исследование, целью которого являлось выявление локализации МТТ у спортсменов высокой квалификации в различных видах спорта. Обследовано 36 спортсменов, квалификация: I разряд, мастер спорта, в видах спорта: плавание, баскетбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика. Исследования проводились в соревновательном периоде. МТТ выявлялись в мышцах шеи, верхнего плечевого пояса, в области таза, верхних и нижних конечностях. Локализацию МТТ определяли с помощью специальной техники, используя:

- глубокую скользящую пальпацию, в процессе которой пальпирующий палец сдавливает кожу в области исследуемой точки и скользящими движениями поперек мышечных волокон выявляет уплотненную структуру;
- клещевую пальпацию, в процессе которой брюшко мышцы захватывают и, сжимая, как бы «прокачивают» между большим и другими пальцами кисти. После выявления тяжа его пальпируют по всей длине, уточняя локализацию точки максимальной болезненности. Определение локализации МТТ может проводиться как на расслабленной, так и на умеренно растянутой мышце, а также в случае, когда активное сокращение пораженной мышцы выполняется на фоне сопротивления движению, оказываемого массажистом.

### Результаты и обсуждение

Наиболее типичной зоной локализации МТТ у спортсменов явилась область шеи и надплечья. Так, например, по частоте поражения МТТ первой оказалась мышца, поднимающая лопатку: у баскетболистов, пловцов, теннисистов и представителей атлетической гимнастики частота поражения этой мышцы составила 100%.

Второй мышцей по частоте поражения МТТ являлась дельтовидная, средний процент составил 73,95, а у баскетболистов – 100. Следующими были средняя и малая ягодичные мышцы. Процент поражения МТТ составил соответственно 66,05 и 61,3.

Пятой мышцей по частоте поражения МТТ оказалась икроножная; средний процент составил 56,25, у теннисистов – 100; процент поражения грудно-ключично-сосцевидной мышцы – 50,9.

Далее распределение пораженных триггерными точками мышц выглядело следующим образом:

- ромбовидные – 48,6%;
- подостная – 43,9%;
- малая грудная – 42,7%;
- надостная – 40,2%;
- двуглавая плеча и трапецевидная мышца – 33%;
- малая круглая – 32%;
- трехглавая мышца плеча – 7,8%.

Анализируя результаты исследования МТТ, мы пришли к следующим выводам.

**1** МТТ являются существенным фактором, который необходимо учитывать в тренировочном процессе при подготовке спортсменов высокой квалификации.

**2** Локализация МТТ у представителей различных видов спорта зависит от специфики мышечной деятельности.

**3** Большинство обследованных не знали о наличии, этиологии и патогенезе существующих у них МТТ, так как выявленные МТТ являлись латентными, отмечалось некоторое снижение амплитуды подвижности в суставах за счет ограничения растяжения пораженных мышц.

**4** Необходимо разработать эффективные средства и методы инактивации МТТ, ограничивающих работоспособность и приводящих к травмам и заболеваниям у спортсменов в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности.

Существуют следующие методы инактивации МТТ.

**Ишемическая компрессия.** После определения локализации МТТ исследуемую мышцу растягивают до ощущения легкой болезненности и подвергают компрессии, которую Д. Трэвелл назвала ишемической, используя подушечки больших пальцев или локоть. Усиление компрессии зависит от места расположения МТТ: область головы, шеи, туловища или конечностей – и составляет от 0,5 до 2 кг. Методика сдавливания МТТ следующая: вначале компрессия проводится до появления легко переносимой боли, затем, по мере ее уменьшения, давление постепенно усиливают, одновременно увеличивая амплитуду растягивания по-

раженной мышцы. Длительность сдавливания зависит от степени активности МТТ и составляет от 7 секунд до 1 минуты. Если болезненность МТТ сохраняется, процедуру повторяют после предварительного согревания мышцы с помощью горячего компресса и последующего активного растяжения. Приведенная методика может оказаться неэффективной, если:

- МТТ очень раздражима и требует повторной компрессии;
- массажист ослабил давление вместо постепенного его усиления;
- массажист сразу использовал неадекватное давление и вызвал рефлекторное напряжение мышцы;
- у обследуемого существуют провоцирующие факторы, которые постоянно обеспечивают гиперраздражимость МТТ (заболевание отдельных внутренних органов, блокада позвоночного двигательного сегмента и др.).

Б. Пруден (1982) использует несколько видоизмененную методику воздействия на МТТ: вначале она подвергает ее компрессии, а затем растягивает пораженную мышцу. Наряду с пассивным растяжением мышц, имеющих МТТ, эффективно применять постизометрическую релаксацию.

Кроме указанной методики инактивации МТТ, используют следующие.

**1** После применения теплового влажного компресса растянутую мышцу «прокатывают» вдоль мышечных волокон в течение 10–15 секунд с помощью игольчатого валика используемого в рефлексотерапии.

**2** Вместо игольчатого валика применяют чрезкожную нейростимуляцию умеренной силы тока.

**3** Мышечный участок подвергают массажу льдом через полиэтиленовую пленку, а затем используют тепло.

**4** Биомеханическую стимуляцию на растянутой до легкой болезненности мышце.

**5** Инъекции 0,5% новокаина (1,5 см<sup>3</sup>) в МТТ с последующим растягиванием мышцы и тепловым влажным компрессом.

В. А. Савченко,  
Альжзаерли Мунир Мансор  
Белгородский государственный  
университет

# Бодиарттерапия и лепка по живому лицу в психотерапии при чрезвычайных ситуациях

**Т**рагические события 2002 года: взрыв во время парада 9-го Мая в Каспийске и захват заложников на Дубровке в октябре – создали ситуации массовой психогенной травматизации, которые потребовали от нас поиска путей оказания срочной эффективной психотерапевтической помощи в приспособленных условиях.

Ранее техники бодиарттерапии и лепки по живому лицу мы применяли в индивидуальной терапии или в небольших группах. Нужно было, не снижая эффективности, оказать помощь как можно большему числу пострадавших и совместить указанные техники с другими. Наиболее совместимыми оказались техники с использованием активного воображения.

Обычно удается провести не более 5–10 сеансов бодиарттерапии в день. В Каспийске использовано важное свойство бодиарт – объединять вокруг сеанса группу, «создавать психотерапевтическое пространство», благодаря чему удавалось принимать до 56 человек в день на амбулаторном приеме. А во время работы с жертвами теракта на Дубровке в стационаре за то же время удавалось оказать помощь 32 пострадавшим. В Каспийске прием проводился в режиме открытых дверей в кабинете педиатра городской детской поликлиники, дополненном несколькими зеркалами. В кабинет приглашались все, ожидавшие первого приема, обычно 8–12 человек. В такой случайно образовавшейся группе проводили регистрацию, краткий опрос, присутствующим разъяснялись цель предстоящего сеанса, механизмы действия используемых техник. После этого начинался сеанс символдрамы на одном из мотивов (обычно – луг, дом). Во время сеанса (10–15 минут) мы



вместе с ассистенткой, подготовленной из числа местных психологов или медсестер, проводили массаж лица, поглаживание, двигаясь навстречу друг другу от пациента к пациенту. В это время проводился опрос о возникающих образах. После сеанса велась беседа, во время которой пациенты уже подробнее делились впечатлениями о появившихся представлениях. Затем двум-трем пациентам с наиболее выраженной депрессивной симптоматикой предлагался сеанс лечебного грима, во время которого пациенты, не задействованные в сеансе бодиарттерапии, постепенно расходились, а их место занимали вновь прибывшие пациенты. Таким образом, «люди в масках» переносили

однажды возникшую психотерапевтическую атмосферу из группы в группу.

Обычно достаточно было одного такого сеанса, чтобы прошла напряженность, перестали беспокоить наплывы воспоминаний, наладился сон. После второго, третьего сеанса обычно исчезала тревога, воспоминания о трагедии теряли актуальность, появлялась возможность вернуться к привычной деятельности.

При работе с пострадавшими от террористической акции в театральном центре на Дубровке сеансы проводились в палатах путем обхода. Вначале проводился сеанс символдрамы, затем, по желанию, кому-то из пациентов проводился сеанс бодиарттерапии непосред-

ственно в палате, который вовлекал в лечебный процесс всех присутствующих. Сразу же менялась психологическая атмосфера, больные начинали говорить на отвлеченные темы, не связанные с терактом. Положение осложнялось тем, что психическая травма в данном случае была комплексной (угроза жизни, тревога за судьбу близких, унижение человеческого достоинства и др.) и сочетанной с соматической патологией (гипотония, алиментарное истощение, обезвоживание и др.). В связи с этим пациенты, выписавшиеся на 7–8-е сутки, нуждались в продолжении психотерапии, несмотря на то что острая симптоматика была купирована. Особого внимания заслуживает психотерапевтическая работа с группой пострадавших (4 человека), находившихся в отделении реанимации. Психотерапевтическая работа с ними началась в первые дни и часы после выхода их из комы. У них была наложена трахеостома, психическое состояние определялось грубыми психоорганическими расстройствами. Имелись дезориентировки в месте, времени, в окружающем и собственной личности в первые часы и сутки, выраженная астения, мнестические расстройства, ретроградная амнезия доходила до 5 суток предшествовавших захвату, явления фиксации амнезии сохранялись до 7–8 суток после появления сознания. Эмоциональное состояние колебалось, дисфория сменялась эйфорией. Все они не понимали, где находятся, что происходит вокруг, не понимали речи окружающих, не могли дать отчет, в каком виде были их мысли, которые не принимали вербально-го выражения. Постепенно возвращалась способность понимания устной речи окружающих (2–3-й день), и лишь на 6–7-й день возвращалась способность излагать мысли письменно. Несмотря на адекватную терапию тимолептиками, не удавалось преодолеть тревогу. Попытки в первые же дни провести вербальные техники психотерапии оказывались безрезультатными, пациенты не понимали обращенной к ним речи или воспринимали информацию искаженно, реагировали неадекватно, поскольку сознание было помрачено, а дисфорично-тревожный фон способствовал интерпретации любой информации как негативной.

Вербальное общение становилось возможным лишь после применения техники лепки по живому лицу. В реанимационной палате пациенту перед зеркалом делался массаж лица, в продолжение массажа на кожу лица на 10–20 минут врач наносил грим, подчеркивающий, выделяющий объемы лица. Первая реакция пациентов на предъявление зеркала была негативной, мимика выражала сильное потрясение, они становились беспокойными, на глазах появлялись слезы. Во время массажа лица они успокаивались, возникало «ощущение покоя». При нанесении грима появлялись положительные эмоции (б-я С.: «Было забавно, весело смотреть на это, лицо стало интересным, наступило прояснение в голове»; б-я Л.: «На душе легко»; б-я Д.: «Я сразу стала видеть, осознавать врачей, понимать, что от меня хотят».) Лицо становилось сосредоточенным. Внимательно рассматривая себя в зеркале, больные начинали гримасничать, заново изучая возможности своей мимики, жестами просили дать им расческу. По самоотчетам пациентов, с этого момента возобновлялся прогресс в их психическом состоянии, они начинали «думать словами», понимать мимику и речь окружающих, время приобретало обычный ход, проходила тревога, у них появлялись первые воспоминания о событиях, предшествующих трагедии. После первого же сеанса появлялась адекватная мимика, лицо из застывшего, маскообразного становилось живым, впервые появлялась улыбка, вначале грубые размашистые мимические движения, затем на вторые-третьи сутки мимика становилась более дифференцированной. Пациенты начинали делать попытки к продуктивному общению. Учились говорить, прикрывая фистулу трахеостомы пальцем на выдохе. Становилась возможной вербальная психотерапия, причем лучше всего подходили техники с использованием активного воображения. Проводилось 3–5 сеансов лечебного грима, кроме того, 10–12 массажей лица без нанесения грима. Обычно на первом сеансе проводилась лепка по живому лицу, на последующих сеансах подключалась собственно бодиадтерапия, которая выводит пациента за пределы его привычного представления о своем лице – яркие, контрастные маски со своим характером,

настроением. Они на время подменяют образ пациента, а после удаления такого грима собственное лицо или представление о нем как бы выстраивается заново. В отличие от техники лепки по живому лицу, обладающей свойством мобилизовать, стимулировать психические процессы, сеанс бодиадтерапии вызывает релаксацию, сонливость, напоминающую легкий транс и вместе с тем приподнятое настроение. После снятия такого грима возникает стойкое ощущение трезвого восприятия действительности.

На 7–8-е сутки и позже наблюдалось восстановление мнестико-интеллектуальных функций на фоне приподнятого настроения. Пациенты обсуждали между собой пережитые события, помогали вспомнить друг другу детали, делились впечатлениями, выстраивали планы на будущее, в том числе и как рациональней использовать материальную компенсацию. Могло показаться, что они не нуждаются более в психотерапии, однако на 25–27-е сутки, когда речь зашла о скорой выписке, у них стало снижаться настроение, возникло чувство одиночества, тревога, как они будут жить вне стен больницы, чувство незащитности, страх, что будут преследуемы террористами как ненужные свидетели или еще по каким-то мотивам. Эти опасения осознавались пациентами как необоснованные, но справиться с ними самостоятельно они не могли. Здесь психотерапия носила поддерживающий характер, описанные явления редуцировались вскоре после выписки.

Таким образом, опыт доказал целесообразность психотерапии в самые ранние сроки. Показана возможность проведения бодиадтерапии и лепки по живому лицу в «открытой» группе и в реанимационной палате. Подтверждено, что любое, в том числе посттравматическое стрессовое, психическое расстройство, тесно связано с нарушением неосознаваемых процессов самовосприятия и отчуждением, которые дают начало продуктивной симптоматике. Врачебные манипуляции с внешностью больного приводят к преодолению отчуждения и, как следствие, к редукции продуктивной симптоматики.

В. С. Шаверин, Ю. П. Бойко  
Лига практикующих врачей и врачей природной медицины

# Возможности терапевтической коррекции жировых деформаций тела

**В**семирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рассматривает ожирение как пандемию 20 века. Лишний вес становится источником серьезных соматических заболеваний. Он в три раза увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, служит предрасполагающим фактором к развитию диабета 2го типа, синдрома ночного апноэ и, в долгосрочном прогнозе, некоторых типов раковых опухолей. Затрагивают ли проблемы избыточного веса и ожирения только развитые страны? Нет. Статистика разоблачает общепризнанное мнение. 115 миллионов людей, страдающих ожирением, живут в бедных или развивающихся странах. Дети не являются исключением.. Дорога к серьезным заболеваниям, связанным с избыточным весом, прокладывается во все более раннем возрасте.

Парадоксально, но, несмотря на быстрый рост цифр, касающихся заболевания ожирением, желание уменьшить вес, иметь красивую фигуру, также широко распространено.

## Морфология и физиология жировой ткани

Предшественником примитивной жировой ткани человека, которую можно определить уже на четвертом месяце внутриутробной жизни, является адипобласт. Эта клетка обнаруживается в периваскулярной соединительной ткани и в последующем дифференцируется в адипоцит. В течение первого года человека адипоцит увеличивается, приблизительно в три раза, продолжает делиться и растет до пятилетнего возраста. В дальнейшем, в норме жировые клетки теряют митотическую активность и могут только увеличиваться в размере. Таким образом, количество жировых клеток взрослого человека генетически запрограммировано, строго индивидуально и составляет, в среднем, около 35 миллиардов.

Являясь одним из основных источников энергии для организма и термоизолирующим материалом, жировая ткань человека, в основном, представлена белыми адипоцитами, которые располагаются группами в рыхлой волокнистой соединительной ткани. Размер белого адипоцита может достигать 200 мкм.

Клетка состоит из капли жира, которая оттесняет к периферии цитоплазму и яд-



ро с органеллами. Количество жира в белой жировой ткани достигает 85% и 99% из них это триглицериды. Сосудистая сеть в белой жировой ткани развита слабо, но каждая жировая клетка должна контактировать хотя бы с одним капилляром. При голодании кровообращение в жировой ткани усиливается.

В организме здорового человека постоянно происходят две биохимические реакции: синтеза жиров (липогенез) и их распада (липолиз). Сутью липогенеза является накопление жиров в форме триглицеридов. Особенно интенсивно этот процесс происходит после приема пищи и в ходе ее переваривания. В жир могут быть превращены углеводы, а также белки, если они поступают в количестве, превышающем потребности организма. Процесс запасаения жиров зависит от активности инсулина, который способствует поступлению углеводов в адипоцит. Триглицериды образуются только в том случае, если углеводы поступают в адипоцит также в достаточном количестве. Поступление глюкозы с пищей можно регулировать с помощью соответствующей диеты.

Обратный процесс – процесс липолиза запускает и осуществляет фермент триглицеридлипаза, которая активируется другим ферментом – протеинкиназой А, а

протеинкиназа активирует циклический аденозинмонофосфат (цАМФ). Именно его внутриклеточная концентрация играет ключевую роль в регуляции липолиза. Концентрация цАМФ в клетке зависит от активности двух ферментных систем, локализованных в мембране адипоцита:

- аденилатциклаза (АЦ). Ее активация обеспечивает синтез цАМФ
- фосфодиэстераза (ФДФ). Ее активация обеспечивает распад цАМФ.

Стимуляция специфических рецепторов передает «сигнал к липолизу» G белкам, которые активируют АЦ, тем самым активируя специфический фермент, расщепляющий жиры – триглицеридлипазу (гормон – чувствительная липаза).

Липаза, в свою очередь, гидролизует триглицериды до свободных жирных кислот и глицерина. Свободные жирные кислоты в комплексе с альбуминами покрывают до 70% общих энергетических затрат человека при голодании.

На мембране жировой клетки располагаются два типа гормональных рецепторов.  $\beta_1$ -рецепторы являются липолитическими, чувствительны к катехоламинам (адреналину и норадреналину) и отвечают за синтез липазы.

$\alpha_2$ -рецепторы чувствительны к инсулину и блокируют липолиз, являются прямыми антагонистами  $\beta_1$ -рецепторов.

В зонах типичных жировых деформаций у женщин (наружная верхняя треть бедра, ягодицы область живота, область вокруг колена и т.д.) сосредоточено наибольшее число функционально активных  $\alpha_2$ -рецепторов (в соотношении 6/1 к  $\beta_1$ ). У мужчин жировая ткань сосредоточена в основном на талии, животе и плечах. Традиционная косметическая коррекция этих «жировых ловушек», как правило, малоэффективна. Также не всегда имеет успех применение диет и физических нагрузок.

## Разновидности жировых деформаций

Распределение жировой ткани в организме человека может проходить по нескольким типам, которые зависят от генетических факторов, гормонального фона и образа жизни.

При преимущественном отложении жира в подкожно-жировой клетчатке живота, плеч, вокруг органов брюшной полости и в сальнике и брыжейке, формируется абдоминальный (висцеральный) тип ожирения. Он чаще встречается у мужчин и на-



зывается андронидным. Жировая ткань в этой ситуации имеет определенные особенности – адипоциты имеют большой объем, на мембране адипоцита представлено значительное количество  $\beta_1$ -рецепторов, чувствительных к липолитическим эффектам. Поэтому можно смело утверждать, что такой тип ожирения реагирует на попытки коррекции эффективнее.

При преимущественном отложении жира в подкожно-жировой клетчатке бедер и ягодиц формируется ягодично-бедренный (глутеофеморальный) тип ожирения. Он характерен для женщин и называется гиноидным. Особенности жировой ткани в этом случае является преобладание на мембране адипоцита  $\alpha_2$ -рецепторов, чувствительных к липогенетическим влияниям, адипоциты меньше по размеру, жировые дольки ограничены грубыми фиброзными тяжами, и количество жировых клеток может быть увеличено. Кроме того, подкожно-жировая клетчатка передней брюшной стенки, ягодиц и верхней части ног состоит из двух слоев – поверхностный слой, состоящий из плотных конгломератов жира, заключен в хорошо развитую фиброзную оболочку. Глубокий слой состоит из более рыхлого жира, который разделен хаотичной сетью фиброзных перегородок. Существующее соотношение  $\beta_1/\alpha_2$ , равное 6/1 в верхней части тела, объясняет преимущественное сохранение подкожного жира в нижней части тела и удаление с верхней при применении терапевтических методов коррекции фигуры у лиц с этим типом ожирения.

У очень полных пациентов может встречаться смешанный тип ожирения.

У большинства взрослых людей (80%) деформация контуров тела сопровождается гипертрофическим типом ожирения, когда жировая клетка резко увеличена в размерах, но количество клеток не увеличивается. Чаще к гипертрофическому типу мы относим абдоминальное ожирение. Ожирение, начавшееся в детском возрасте, генетически обусловленное ожирение, зачастую сопровождается увеличением количества жировых клеток. Этот вариант хуже поддается терапии и снижению веса. Уменьшение объемов происходит только в результате уменьшения размеров адипоцитов, а не их количества.

Существует также смешанный гипертрофически-гиперпластический вариант ожирения, чаще встречающийся у очень полных людей.

Нельзя не упомянуть о том, что любые жировые деформации, как правило, сопровождаются явлениями целлюлита. Липодистрофия, липосклероз, эдематозная фибросклеротическая паникулопатия – все это термины употребляются в научной литературе для описания изменений состояния кожи и подкожного жира, имеющих обиходное название – целлюлит.

Это явление нельзя игнорировать при назначении курса коррекции жировых деформаций.

### Существующие методы коррекции жировых деформаций

Прямым радикальным методом восстановления измененного контура фигуры является липосакция. Локальное удаление жировых клеток приводит к тому, что оставшиеся адипоциты не могут воспроизвести изначальный объем за счет дополнительного депонирования жира. Примерно у 20% пациентов с критическими формами ожирения, увеличивается не только объем, но и число адипоцитов (гиперпластическое ожирение). Подобный тип ожирения, как было сказано выше, резистентен к диете, физическим нагрузкам и физиотерапевтическим методам коррекции. Исходя из этого, можно предположить, что удаление даже части жировых клеток при проведении липосакции оказывается значимым (а иногда и единственно возможным) в комплексном лечении гиперпластического ожирения. В случаях более распространенного (80% случаев) гипертрофического ожирения, метод липосакции при несомненной эффективности имеет ряд недостатков и противопоказаний, наличие которых может сделать этот способ менее предпочтительным, чем терапевтические методики коррекции.

Несмотря на обилие терапевтических методов коррекции фигуры, способов прямого воздействия на адипоцит, т.е. способов, способных обеспечить активизацию метаболических процессов в клетке, относительно немного. К ним относятся:

#### 1. медикаментозные методы.

В косметологии используются средства содержащие молекулы кофеина и адреналина. Воздействие этих молекул можно



отнести к прямым стимулирующим факторам.

В фармакологии создаются лекарственные препараты и пищевые добавки, являющиеся активаторами В-рецепторов – это всевозможные «сжигатели жира». Как правило, эти средства создаются на основе растительного сырья и обладают дренажным и улучшающим микроциркуляцию эффектами. Но при применении любых медикаментов или пищевых добавок возможны серьезные побочные эффекты, делающие их небезопасными. Проблематичным аспектом остается также и глубина проникновения этих средств при их наружном применении.

#### 2. Физиотерапевтические методы

В косметологии для коррекции жировых деформаций и целлюлита используют различные способы воздействия: с применением электрического тока, некоторых факторов механического воздействия, температурного воздействия и других. Но не все из предлагаемых методов оказывают прямое липолитическое действие на адипоцит. Большую популярность в настоящее время приобретают методики сочетанного воздействия.

Методы с применением электрического тока:

- Электрофорез – сочетанное воздействие на пораженную ткань гальванического тока и лекарственных веществ, что дает возможность создания «депо» лекарственных средств в ткани.
- Лимфодренаж – низкочастотное воздействие импульсным током на мышцы для стимуляции лимфооттока. Лимфодренаж проводится с помощью биполярных импульсов, координируемых с сердечными сокращениями, последовательно от периферии к центру.
- Миостимуляция – воздействие переменным импульсным током на нервно-мышечные структуры для получения спайковых ответов и проведения пассивных мышечных сокращений.
- Микротоковая терапия – использование токов малой силы (до 600 мкА) и явления интерференции для нормализации биоэлектрического потенциала клеточных мембран, активизации метаболизма и усиления синтеза АТФ.

Методы с применением механических и физических факторов воздействия:

- Ультразвуковая терапия – использование таких свойств ультразвуковой волны как: деструктуризация жировой капли, улучшение мембранного транспорта, ускорение метаболических процессов, дефибрирующие действие на соединительнотканную структуру, разделяющие жировые клетки на микро- и макронодулы.
- Вибротерапия – низкочастотное трансдермальное воздействие, ускоряющее микроциркуляцию и метаболические процессы.

- Вакуумное воздействие – отрицательное давление, создаваемое в вакуумной камере, ведет к изменению онкотического и гидростатического давления и способствует локальному снижению отека и ускорению процессов метаболизма. Циклический вакуум обладает способностью разрушать жировую каплю.

- Термотерапия: теплотечение и криотерапия используются для улучшения микроциркуляции, увеличения проницаемости эпидермиса для косметических средств.

Все перечисленные методы воздействия не оказывают прямого липолитического действия на адипоцит. Применяются в комплексных программах по коррекции фигуры и лечения целлюлита; как монопроцедуры – малоэффективны.

Прямое липолитическое действие оказывают следующие физиотерапевтические процедуры:

- Мезотерапия – введение микродоз лекарственных средств в верхние слои эпидермиса для улучшения микроциркуляции, ускорения окислительно-восстановительных реакций. В зависимости от состава коктейля лекарственных средств – действие может быть направлено на липолиз, восстановление тонуса и тургора кожи и т.д.

- Электролиполиз – прямое липолитическое действие электрического тока на жировую каплю адипоцита с расщеплением ее до конечных продуктов распада и высвобождением большого количества энергии.

- Эндермология – многомерная механическая стимуляция тканей, выполняемая с помощью двух независимо вращающихся моторизованных роллеров, помещенных в процедурную аспирационную камеру.

Эти методы, являясь самостоятельными и высокоэффективными, могут использоваться как монопроцедуры при коррекции жировых деформаций тела (как локальных, так и диффузных) и лечения целлюлита. При оценке соотношения эффективности/безопасность и комфортность на первое место в этом списке можно поставить методику Эндермология. Обширная библиография и фундаментальные исследования, проведенные в Европе и США, демонстрируют бесспорную эффективность и безопасность этого метода при минимуме противопоказаний. Эндермология успешно используется не только в эстетической медицине, но и в терапии и восстановительной медицине.

### Результаты исследований воздействия эндермологии на ткани

Первое фундаментальное исследование влияния технологии Эндермология непосредственно на жировую клетку, прове-

дено профессором Максом Лафонтемом в 2005 году. Для количественной оценки изменения чувствительности  $\beta_1$ -рецепторов Лафонте использовал разработанный и запатентованный им метод получивший название микродиализ.

Исследование показывает состояние адипоцита до и после применения Эндермологии. Изменения, которые происходят в адипоците под воздействием Эндермологии, названы механотрансдукцией. После процедур наблюдался выраженный эффект нейрогормональной стимуляции адипоцита, благодаря существенному повышению чувствительности  $\beta_1$ -рецепторов. Исследование проводилось как на глубоко, так и поверхностно расположенных адипоцитах.

Воздействия, оказываемые на ткань методикой Эндермология, не ограничиваются только увеличением активности рецепторов адипоцита.

Совсем недавно в университете г. Рима были проведены клинические исследования, целью которых было выявление изменений в коже, индуцированных техникой Эндермология.

Наблюдения оценивались гистологически *in vivo* на коже 15-ти пациентов, после проведения процедур в сравнении с необработанной кожей.

Для исследований были выбраны пациенты с липодистрофией нижних конечностей или области живота в возрасте от 23 до 57 лет с ИМТ 21–26. Были исключены пациенты с гормональными расстройствами, опухолевыми процессами, патологией соединительной ткани, диабетом, страдающие алкогольной зависимостью и табакокурением.

Все пациенты были подвергнуты 14 сеансам эндермологии, сеансы проводились 2–3 раза в неделю на аппарате Cellu M6. Обработка зон, подверженных липодистрофии велась только с одной стороны.

В конце курса лечения производилась биопсия кожи.

Используя полученные изображения, измерялись дермальные и эпидермальные составляющие:

- число фибробластов увеличилось у 13 пациентов из 15, что составило 87% из числа наблюдений. Среднее процентное увеличение в каждом случае составило 37,5%.

- дренажное действие методики отразилось на интерстициальном пространстве, объем которого уменьшился в 80% случаев (у 12 из 15 пациентов). Среднее процентное уменьшение интерстициального пространства составило 37,9%. Подсчет просветов кровеносных сосудов подтвердил очевидные трофические улучшения: у 14 из 15 пациентов, то есть в 93% случаев увеличение количества сосудов было замечено в биоптатах обработанной стороны. Средний прирост

составил 116,7%. Это означает, что число просветов сосудов на обработанной стороне увеличилось более, чем в два раза.

Что касается толщины эпидермиса от базального слоя до зернистого в биоптатах обработанной стороны, то его увеличение наблюдалось у 10 пациентов из 15, что составило 67% случаев. Среднее увеличение составило 31%.

Общее увеличение толщины эпидермиса (от базального слоя до слоя корнеоцитов) преобладало в гистологических препаратах обработанной стороны в 73% случаев. Среднее значение составило 26%.

Последний параметр, который оценивался – это длина дермо-эпидермальной границы. На обработанной стороне ее длина увеличилась у 10 пациентов, то есть в 67% случаев. Среднее увеличение длины дермо-эпидермальной границы составило 24,8%.

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о возможности использования эффектов эндермологии не только с целью эстетической коррекции тела, работы в терапевтическом и спортивном направлении, но и при некоторых дерматологических патологиях, где необходима стимуляция пластических и трофических процессов в тканях, подверженных процессам альтерации.

### Выводы и заключение

Исходя из предыдущей информации, можно сделать следующие выводы:

При эстетической коррекции жировых деформаций наиболее эффективными являются метод липоаспирации (при отсутствии противопоказаний) и терапевтические методики, воздействующие непосредственно на адипоцит и при этом учитывающие наибольшее количество сопутствующих патологических изменений тканей (таких как явления целлюлита, нарушение трофики тканей, наличие отеков, изменения качества кожи). Эндермология, как монометодика представляется наиболее перспективной, т.к. она не только воздействует непосредственно на адипоцит, существенно повышая активность липолитических  $\beta_1$ -рецепторов, но и обладает высокой эффективностью в лечении целлюлита, улучшению общей перфузии тканей, лечению и профилактике отеков любой этиологии, восстановлению качества кожи. При этом нельзя не отметить, что Эндермология имеет минимум противопоказаний. Для получения высокой эффективности программы эстетической коррекции жировых деформаций с помощью остальных физиотерапевтических методик прямого воздействия на адипоцит, необходимо сочетать их со вспомогательными методами.

# ОРУЖИЕ КРАСОТЫ

эндермологический

## ЛИПОМАССАЖ

Это первая методика, направленная на коррекцию локальных жировых отложений, с которыми не могут справиться другие косметологические процедуры, диеты и физические упражнения.

Последние научные исследования\* сделали Эндермологию – всемирно известную технологию LPG Systems, ещё более эффективной. Новые протоколы позволяют значительно стимулировать липолиз всего за несколько процедур.

- Результативные программы для всех клиентов – лечение целлюлита, восстановление атоничной растянутой кожи, уменьшения объёма и моделирование гармоничного контура тела
- Уникальная эффективность и быстрые результаты
- Прицельная работа по проблемным зонам
- Эффективные программы для мужчин
- Эксклюзивная запатентованная технология
- Широкий спектр маркетинговых инструментов
- Полное обучение специалистов
- Всемирная известность и безупречная репутация технологий LPG

### Cellu M6 KEYMODULE

Золотой стандарт технологии оптимизации и лечения мягких тканей

LPG

Эксклюзивный дистрибьютор ГК «СпортМедИмпорт»  
Москва (495) 901 99 77,  
Санкт-Петербург (812) 320 9909, Киев (044) 239 2413  
[www.sportmedimport.com](http://www.sportmedimport.com) или [www.lpg-club.ru](http://www.lpg-club.ru)

## ТОЧНОЕ ПОПАДАНИЕ

\*Исследования профессора Лафетте показали, что определенные Эндермологические движения значительно стимулируют адипоциты, воздействуя на  $\beta$  рецепторы, активирующие липолиз.

# Коррекция микроциркуляторных нарушений после пластических операций в области лица

**М**икроциркуляторные нарушения, возникающие после пластических операций в области лица, являются основной причиной длительной реабилитации пациенток в послеоперационном периоде.

Хирургическая коррекция атрофии кожи лица и шеи является довольно травматичным оперативным вмешательством. В ходе него производится широкая отслойка кожно-жировых лоскутов в височных, щечных и боковых шейных областях. Резкое действие повреждающих факторов вызывает расстройство нейроэндокринной регуляции сосудистого тонуса, приводя к сосудистому застою, нарушению проницаемости сосудистой стенки, способствуя появлению воспалительного отека. Одновременно с нарушениями проницаемости кровеносных сосудов изменяется также и проницаемость лимфатических элементов микроциркуляторного русла. Все эти процессы ведут к гипоксии и тканевому ацидозу, который еще больше усугубляет ранее существовавшие расстройства. Отек вызывает избыточное натяжение ткани, ухудшает условия доставки кислорода и может способствовать развитию некроза.

Все перечисленные явления проходят самостоятельно в течение нескольких месяцев, однако грамотно подобранный комплекс восстановительного лечения помогает нормализовать работу микроциркуляторного русла кожи, значительно уменьшить отек и предотвратить развитие послеоперационных осложнений.

Учитывая изложенное, особое внимание заслуживает синдромно-патогенетический подход к подбору реабилитационных мероприятий в раннем послеоперационном периоде после хирургической коррекции атрофии кожи лица и шеи.

Важнейшую роль в восстановительном лечении пациенток играет физиотерапевтическое воздействие. В арсенале современной клинической медицины имеются разнообразные методы аппаратной косметологии, методы физиотера-

певтического воздействия, различные виды массажа. Однако особое развитие получает аппаратный массаж, разновидностями которого является электростатический вибромассаж и вакуумный массаж.

Электростатический массаж (или дермальный электромикролифтинг) представляет собой лечебное применение импульсных электрических полей высокой напряженности. В основе стимули-

Электростатический массаж представляет собой лечебное применение импульсных электрических полей высокой напряженности

рующего эффекта электростатического массажа лежат процессы активизации клеточного обмена, за счет чего улучшается трофика в интерстициальной области, микроциркуляция, происходит ликвидация тканевого отека, устранение микростаза и микротромбозов. Данный вид массажа обладает местным миостимулирующим, вазоактивным, трофостимулирующим, обезболивающим, противоотечным, антиспастическим (детонизирующим) и трофико-регенераторным действиями, что повышает эффективность приемов ручного массажа и лимфодренажа. Процедуры проводились с помощью аппарата «Nivamat-200», у всех пациенток был отмечен выраженный противоотечный эффект, происходила нормализация показателей микрогемодинамики за счет нормализации вазомоторной активности микрососудов.

Еще одной разновидностью массажа является вакуумный массаж. Под действием присасывающего действия вакуума увеличивается приток крови к пораженному участку мягких тканей, улучшается оксигенация ишемизированных областей. Отмечается активизация обменных процессов в тканях, стимулируется лимфоотток в зоне воздействия. У всех пациенток, которым проводились сеансы механовакуумной терапии на аппарате

Lift 6, отмечалось активное уменьшение отека мягких тканей лица, устранение трофических расстройств, нормализовался кровоток в ишемизированных тканях.

Низкочастотному ультразвуку присуще противовоспалительное действие, которое объясняется различными механизмами. Он способствует улучшению микроциркуляции, устранению застойных явлений и отека, рассасыванию инфильтратов, повышает фагоцитар-

ную активность лейкоцитов и уровень неспецифических факторов защиты. На фоне проводимых процедур отмечено уменьшение подкожных уплотнений, устранение трофических расстройств. Под действием ультразвуковой терапии наблюдалось уменьшение отека мягких тканей, однако эти явления были неярко выражены, что говорит о целесообразности применения этого вида физиотерапевтического воздействия после проведения более эффективных противоотечных процедур.

Таким образом, необходимость использования физиотерапевтических методик в послеоперационном периоде после эстетических операций в области лица не подвергается сомнению. Грамотное, патогенетически обоснованное применение комплекса реабилитационных мероприятий способствует нормализации сосудистого тонуса, устранению застоя крови в веноулярном отделе микроциркуляторного русла, снятию спазма прекапиллярных сфинктеров и, как следствие, уменьшению послеоперационного отека, что значительно сокращает сроки послеоперационной реабилитации и ведет к скорейшей социальной адаптации пациенток.

Т. А. Коновалова, К. Е. Авдошенко  
Институт пластической хирургии и косметологии

# Применение переменного низкочастотного электростатического поля в комплексном лечении больных острым церебральным инсультом

Среди постинсультных эффектов на втором месте по значимости и распространенности являются речевые нарушения: афазия наблюдается у 35,9%, дизартрия – у 13,4% больных. У 68% пациентов наблюдается развитие постинсультного астено-депрессивного синдрома. Характерные для него симптомы значительно затрудняют процессы речевой и других видов реабилитации. Этим обусловлена необходимость расширения спектра немедикаментозных методов реабилитации. Целью настоящего исследования явилась оценка переносимости и эффективности физиотерапии переменным низкочастотным электростатическим полем в комплексном лечении больных острым церебральным инсультом. Метод осуществлялся с помощью системы «Nivamat-200» производства фирмы «Physiomed elec-

tromedizin AG» (Германия). Воздействие проводилось на области задней части шеи и затылка, с частичным захватом воротниковой области, и лице.

Длительность процедуры – 10 мин, при частоте 62 Гц. В исследовании участвовало 20 пациентов. Из них: 55% – с острым нарушением мозгового кровообращения по ишемическому типу и 45% с геморрагическим инсультом на 5–6-й день от начала заболевания. Предварительные результаты: у 94% обследованных наблюдались достоверные положительные изменения в работе артикуляционного аппарата (тест «мануальное мышечное тестирование»), у 96% – достоверное улучшение психоэмоционального фона (тест Люшера), у 85% – положительная тенденция функций внимания и памяти (тесты «Корректирующая проба» и «Пиктограмма»). У 58% больных, имеющих сопутствующий ги-

пертонический синдром, отмечено достоверное снижение систолического артериального давления на 7%, и диастолического артериального давления на 3%. Таким образом, электростатический массаж хорошо переносится больными в острой стадии церебрального инсульта и позволяет улучшить прогноз восстановления речевых функций.

М. А. Булатова, Н. В. Борисова,  
Е. Н. Тимошенко,  
Е. Л. Кузнецова, Т. Т. Киспаева,  
А. Ю. Суворов

Российский государственный медицинский университет, кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры, с курсом физиотерапии, лечебной физкультуры и спортивной медицины ФУВ, отдел медико-социальной реабилитации НИИ инсульта РГМУ

# Массаж как составная часть восстановительного лечения больных сахарным диабетом

Сахарный диабет (СД) является быстро распространяющимся заболеванием. По прогнозу Всемирной организации здравоохранения, число больных СД на Земле к 2010 году удвоится и составит 221 млн человек. В России в настоящее время СД страдают более 7 млн человек. Целью исследования явилось обоснование эффективности использования массажа и физических упражнений в лечении больных СД. Основной задачей было выявить влияние занятий лечебной физкультурой и курса лечебного массажа на основные показатели кардиогемодинамики и физической работоспособности при СД 2-го типа. В основу работы положены результаты обследования 47 пациентов (27 мужчин и 20 женщин),

средний возраст которых составил  $51,28 \pm 1,3$  года. При поступлении на лечение у больных имелись значительные нарушения кардиогемодинамики, выражающиеся в достоверном снижении показателей насосной функции сердца. Также низкими были показатели физической работоспособности.

Физическая реабилитация больных строилась с учетом общепринятых двигательных режимов. Лечебная физкультура применялась в форме утренней гигиенической гимнастики, процедуры лечебной гимнастики, дозированной ходьбы по коридору и лестнице, прогулок. В процедуре лечебной гимнастики применяли общеразвивающие физические упражнения средней интенсивности (для средних и крупных мышечных групп, с ограниченным

числом повторений, в медленном и среднем темпе), динамические дыхательные упражнения. Курс лечебного массажа состоял из 15 процедур, области массажа – воротниковая зона и область живота, применялись приемы классического ручного массажа, смазывающие средства не использовались. Выявлено улучшение всех показателей кардиогемодинамики в сравнении с исходными данными, повышение физической работоспособности, урежение пульса и нормализация артериального давления.

Е. И. Бычкова  
Ярославская государственная медицинская академия, кафедра лечебной физкультуры и врачебного контроля с курсом физиотерапии

## Модуляция некоторых параметров внешнего дыхания под влиянием массажа

Исследовали изменения потребления кислорода в условиях действия поглаживания и сотрясающих приемов, а также их сочетания. В исследовании принимали участие 20 квалифицированных лыжников-гонщиков. Оценивались индивидуальные значения потребления кислорода в состоянии относительного мышечного покоя и в период действия массажа на переднюю поверхность бедра. Использовался нейро-спиро-кардио-газоанализатор «МАРАФОН-ФВД,КУ». Регистрация осуществлялась в режиме online при 30-минутном массаже и в период восстановления (30–35 минут последействия). Статистическая обработка производилась при помощи пакета программ Statistika for Windows.

В исходном состоянии показатели потребления кислорода находились в пределах нормы для спортсменов, специализирующихся в видах спорта на выносливость. Воздействие приемами поглаживания вызывают снижение исходного уровня потребления кислорода в период массажа и следующие 35 минут последействия у всех испытуемых. Максимальный эффект был отмечен на 26–27-й минуте воздействия и составил 2,3%. На 25-й минуте восстановления показатели достигали исходных величин. Действие сотрясающих приемов способствует незначительному увеличению исследуемого показателя в течение массажа, при этом наибольшие изменения регистрируются сразу после прекращения воздействия – 1,7%.

В спортивной и лечебной практике названные приемы составляют основу сеансов массажа релаксирующей направленности. В нашем исследовании в период применения и последействия релаксирующего массажа потребление кислорода снижалось на 5% относительно уровня покоя. Таким образом, эффект сочетанного воздействия усиливает результат действия приемов поглаживания и оказывает противоположный эффект влиянию изолированного применения сотрясающих приемов.

В. В. Жмылевская,  
Ю. А. Поварещенкова  
Великолукская государственная академия физкультуры и спорта,  
кафедра физиологии и спортивной медицины

## Влияние различных методов комплексной симптоматической терапии на становление манипуляторной деятельности кистей рук и речевых функций у детей с детским церебральным параличом

Целью данной работы являлось изучение влияния различных методов комплексной симптоматической терапии (КСТ) на становление манипуляторной деятельности кистей рук и речевых функций у детей с детским церебральным параличом (ДЦП). Изучены результаты влияния КСТ на становление моторики и речевых навыков у 22 больных с ДЦП в возрасте от 5 до 8 лет (средний возраст  $6,5 \pm 1,5$  года, 12 мальчиков и 10 девочек). У всех детей проведено изучение характера движений пальцев рук, голосовых реакций во время игровых манипуляций руками. На основании применяемой КСТ, общая группа больных разделена на две группы прямым слепым методом. Группы были сопоставимы по полу и возрасту. Первая группа получала КСТ по схеме: миорелаксант

(мидокалм)+физиотерапия+сегментарный массаж; вторая группа, помимо этого, получала внутримышечные инъекции кортексина в сочетании с тренировкой пальцев рук во время массажа. Статистическая обработка результатов проведена по критерию Стьюдента. У всех обследованных детей действия с предметами носили элементарный характер, движения пальцев рук были недостаточно дифференцированными, а голосовые реакции – примитивными. После проведенной терапии в первой группе больных отмечалось улучшение в форме увеличения общей активности с сопутствующей голосовой модуляцией ( $p < 0,05$ ). Во второй группе установлено совершенствование тонких движений руками с усложнением их характера, увеличение эмоциональных модуляций голоса с обогащением лексикона ( $p < 0,001$ ).

### Выводы

1. Становление речевых и двигательных навыков у детей с ДЦП необходимо рассматривать с позиций теории системогенеза.
2. Включение в КСТ кортексина и тренировки пальцев правой руки во время массажа существенно повышает темпы онтогенеза манипуляторных двигательных и речевых навыков.

### Практические рекомендации

Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности детских реабилитационных центров.

Е. В. Звонарева  
Волгоградский государственный медицинский университет,  
кафедра детских болезней педиатрического факультета

## Выставки, конференции, конгрессы

Название мероприятия	Организаторы	Контактная информация	Содержание
14 сентября 2008 года Украинский чемпионат по спа-массажу	«Косметик Экспо Медиа», «Центр Капралова», Международная Школа СПА, Spaschool Украина	Украина, Киев +7 093-651-36-45 +7 067-967-76-97 + 7 (044) 234 02 49	Организационные сообщения Мастер-классы Выставка оборудования
17–19 сентября 2008 года 6-й Московский международный фестиваль фитнеса и велнеса MIOFF 2008	RTE-group	Россия, Москва +7 (495) 101-44-07 www.rte-expo.ru	Организационные сообщения Мастер-классы Выставка оборудования
27–28 сентября 2008 года IX Международный косметологический форум «Beauty rEvolution 2008» IV Фестиваль массажных техник	Общество эстетистов и косметологов	Россия, Санкт-Петербург +7 (812) 967-45-77 www.beautyland.ru	Организационные сообщения Научные доклады Мастер-классы Выставка оборудования
14–15 октября 2008 года 5-я Медицинская специализированная выставка «Мир людей с ограниченными возможностями» Российский научно-образовательный Форум	РИМИЭКСПО	Россия, Москва +7 (499) 737–2301 www.rimexpo.ru	Организационные сообщения научные доклады Выставка оборудования
16–18 октября 2008 года конкурс «Лучший массажист компании АЛЬФАСПА» в рамках VIII Международного конгресса по прикладной эстетике и косметологии в Украине	Les Nouvelles Esthetiques Украина, ВНИИМИ АЛЬФАСПА	Украина, Киев +7 38-044-594-96-96 www.estet.com.ua	Организационные сообщения Мастер-классы Выставка оборудования
12–14 ноября 2008 года 6-я специализированная региональная выставка-форум «Косметология и эстетическая медицина-2008»	RTE-group	Россия, Самара +7 (846) 270-41-00 www.expodom.ru	Организационные сообщения Мастер-классы Выставка оборудования
13–15 ноября 2008 года 9-я Специализированная выставка «Курортная и спортивная медицина-2008»	Сочи-Экспо	Россия, Сочи www.exponet.ru	Организационные сообщения Научные доклады Выставка оборудования
18–21 ноября 2008 года Международный форум медицины и красоты	Глобал Экспо	Россия, Москва +7 (495) 981-92-59 www.med-beauty.com	Организационные сообщения Мастер-классы Выставка оборудования
26–28 ноября 2008 года KOSMETIK EXPO URAL	Уралэкспоцентр	Россия, Екатеринбург (343) 379-32-32 www.uralex.ru	Организационные сообщения Мастер-классы Выставка оборудования



## II Открытый чемпионат России по велнес-массажу



18–19 сентября 2008 года в рамках Московского Международного фестиваля фитнеса и велнеса (МИОФФ) состоится 2-й Открытый чемпионат России по велнес-массажу.

### Цель мероприятия:

- популяризация полного спектра велнес-услуг, включающих, наряду с занятиями оздоровительной физической культурой, различные виды и техники массажа

### Программа чемпионата:

- мастер-классы профессионалов известных российских массажных школ;
- презентация современных оздоровительных методик и различных техник массажа;
- оценка уровня профессиональной подготовленности массажистов.

### Формат чемпионата:

*Первый этап* – обязательная программа – оценивается базовый уровень владения классической техникой массажа.

*Второй этап* – произвольная программа – избранный конкурсантом для демонстрации вид или техника массажа, проводимые в форме законченной оздоровительной программы.

### Организаторы:

- RTE-group
- РАСМИРБИ
- Международная спа-школа

### Генеральный спонсор:

- «ФТК-технологии»

### Информационная поддержка:

- Журнал «Массаж. Эстетика тела»
- Газета «Spa&salon»

Чтобы принять участие в чемпионате по велнес-массажу, необходимо заполнить и прислать организаторам заявку на участие, а также оплатить регистрационный взнос в размере 1500 рублей до 31 августа 2008 г.

*Заявки на участие* вы можете направлять на [festival@rte-expo.ru](mailto:festival@rte-expo.ru) или по факсу +7(495) 921–44–17 с пометкой «На чемпионат по велнес-массажу». Участник считается зарегистрированным после утверждения заявки организаторами и уплаты регистрационного взноса.

Более подробную информацию можно получить по телефону:

+7(495) 921–44–07 доб. 148  
Константин Фидаров  
[k.fidarov@rte-expo.ru](mailto:k.fidarov@rte-expo.ru)

## VI Международный фестиваль «Массажной школы Елены Земсковой»

Время проведения: 5–15 октября 2008 г.

Место проведения: Кипр, г. Лимассол

**6.10.2008 г.** Программа научно-практической конференции:

### Часть 1

1. Массаж как наука и как искусство, как лечебная процедура и как развлекательное шоу. Особенности обучения массажу в различных странах мира.

Докладчик: Михаил Анатольевич Ерёмускин, доцент, доктор медицинских наук, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела».

2. Золотое сечение, ряд Фибоначчи и рефлексология стоп.

Докладчик: Константин Берман, член комиссии по образованию Израильской ассоциации профессионального массажа, иглорефлексотерапевт.

3. Старение лица и шеи. Что должен знать массажист. Докладчик: Елена Земскова, креативный директор «Массажной школы Елены Земсковой», ведущий специалист Центра комплементарной медицины (Кипр, Лимассол).

4. Массаж и эстетическая медицина (особенности применения массажа после контурной пластики, мезотерапии, введения ботулотоксина и филлеров).

Докладчик: Евангелос Мотсиос, врач эстетической медицины, член Кипрской ассоциации врачей.

5. Особенности биомеханики движений рук массажиста. Физиологическое действие отдельных массажных приемов и курсового воздействия. Возможности дозирования массажного воздействия. Принципы и критерии.

Докладчик: Михаил Анатольевич Ерёмускин, доцент, доктор медицинских наук, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела».

6. Целлюлит и массаж.

Докладчик: Галина Барановская, врач дерматокосметолог, преподаватель «Массажной школы Елены Земсковой».

### Часть 2

Круглый стол «Массажист как открытая система. Маленькие секреты больших мастеров».

1. Этика в общении с пациентом.
2. Мы выбираем, нас выбирают... Массажист и пациент.
3. Зарядка для рук массажиста.
4. Как избежать усталости в работе.
5. Подготовка к массажу и выход из массажа.

В рамках фестиваля состоятся следующие семинары:  
**1-й семинар.** Авторская методика самомассажа лица и специальной зарядки для профилактики старения кожи лица и шеи.

Преподаватель: Елена Земскова, креативный директор «Массажной школы Елены Земсковой», ведущий специалист Центра комплементарной медицины (Кипр, Лимассол).

**2-й семинар.** Мануальная диагностика в работе массажиста.

Преподаватель: Михаил Анатольевич Ерёмускин, доцент, доктор медицинских наук, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела».

**3-й семинар.** Зоку шин до. Уникальная техника массажа стоп.

Преподаватель: Константин Берман, член комиссии по образованию Израильской ассоциации профессионального массажа, иглорефлексотерапевт.

**4-й семинар.** Массаж головы.

Преподаватель: Анастасия Богданова, преподаватель «Массажной школы Елены Земсковой».

Контактные телефоны:

Москва, «Школа Елены Земсковой»  
тел. +7 (495) 602–39–87, 602–45–95, 602–45–96  
[inmaster@mail.ru](mailto:inmaster@mail.ru)



## II Чемпионат мира по спа-массажу



23–26 октября 2008 г. в рамках Международной парфюмерно-косметической выставки InterCHARM–2008 состоится II ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПА-МАССАЖУ. К участию в нем приглашаются массажисты, имеющие государственную сертификацию и соответствующее образование (среднее медицинское, высшее медицинское, высшее физкультурное). Делегировать своих специалистов на спа-чемпионат также могут салоны красоты, спа-, фитнес-, велнес-центры.

**Организаторы Чемпионата** – ЭкспоМедиаГруппа «Старая крепость», Международная школа спа.

**Генеральный информационный спонсор** – журнал Les Nouvelles Esthétiques.

**Информационные спонсоры** – журнал «Массаж. Эстетика тела», газета «Spa&salon».

### Порядок проведения Чемпионата:

#### I этап (полуфинал)

Оценивается техника и мастерство исполнения основных массажных приемов (поглаживание, растирание, разминание, вибрация) в соответствии с заданным порядком и регламентом.

Жюри, состоящее из признанных отечественных экспертов в области массажа и спа-технологий, выберет самых талантливых участников, которые получат возможность продемонстрировать свои умения в финале Чемпионата перед широкой аудиторией выставки InterCHARM-2008.

Полуфинал вынесен за рамки выставки InterCHARM-2008 и состоится 22 октября 2008 г.

#### II этап (финал)

Оценивается высокое мастерство, оригинальность и концептуальность представляемых программ. Международное жюри определит победителей в нескольких номинациях.

Финал состоится на выставке InterCHARM-2008 в выставочном комплексе «Крокус Экспо» 25 октября 2008 г.

Победители каждого этапа Чемпионата получают дипломы, ценные призы, путевки на обучение в российских и зарубежных массажных школах, а также возможность заявить о себе на страницах профессиональных изданий и параллельных программах InterCHARM и INTERCHARM professional. Чемпионов ждут кубки дизайнерской работы и ценные призы.

Кроме состязательной части, на чемпионате пройдет шоу-программа с участием зарубежных мастеров массажа, специалистов по фитнесу и йоге.

Для участия в Чемпионате необходимо связаться с оргкомитетом и получить пакет документов (анкета участника, договор сторон).

Стоимость участия – 6000 руб. (в том числе НДС 915 руб. 25 коп.)

#### Оргкомитет чемпионата:

123060, 1-й Волоколамский проезд, д.10, стр. 1, Бизнес-центр Science&Technology Park, ООО «ЭкспоМедиаГруппа «Старая крепость», редакция Les Nouvelles Esthétiques

Тел.: +7 (495) 981–94–91, факс: (495) 981–94–90/95  
Контактное лицо – Мария Протасова  
(моб. +7–910–478–04–59)

## III Открытый чемпионат Поволжья по массажу в Самаре



14 ноября в рамках форума «Косметология. Эстетическая медицина 2008» пройдет ставший уже традиционным III Открытый Чемпионат Поволжья по Массажу.

**Организаторами** Чемпионата выступают выставочная компания RTE-Group и Международная школа СПА (Москва). Мероприятие проводится при поддержке Министерства здравоохранения Самарской области и департамента здравоохранения администрации городского округа Самара.

**Генеральный информационный спонсор** Чемпионата – журнал «Массаж. Эстетика тела».

**Спонсор Чемпионата** – компания Kleraderm.

Конкурсная программа Чемпионата состоит из двух этапов: русский (классический) и спа-массаж. Судейскую коллегию Чемпионата-2008 возглавит Ерёмушкин Михаил – доцент, доктор медицинских наук, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела».

Победители традиционно получают почетные дипломы, ценные призы от спонсора и будут защищать честь Поволжского региона на Открытом чемпионате России по велнес-массажу и Чемпионате мира по спа-массажу.

К участию в Чемпионате приглашаются все желающие. Более подробную информацию относительно условий участия можно узнать по телефону в г. Самаре: +7 (846) 270-41-00. Руководитель проекта – Елена Синютина.

[www.cosmetology.rte-expo.ru](http://www.cosmetology.rte-expo.ru)





**Клебанович М. М.**  
**Классический лечебный массаж.**  
**Самоучитель (+ DVD с видеокурсом).** –  
СПб.: Питер, 2008. – 224 с.

Достоинства массажа общеизвестны и несомненны, но не каждый может позволить себе посещать массажиста – удовольствие это не из дешевых, а прежде чем заняться массажем самому, необходимо постигнуть все его премудрости у квалифицированных наставников.

Данная книга – один из лучших на сегодняшний день самоучителей, так как основной текст с фотографиями дополнен DVD, содержащим видеуроки. Своими секретами с вами поделился Михаил Клебанович – опытный массажист, имеющий богатую клиническую практику в сфере физической реабилитации, в решении проблем опорно-двигательного аппарата и неврологии, разрабатывающий эффективные методики для коррекции веса и фигуры.



**Ефименко П. Б.**  
**Техника и методика классического массажа.** –  
Харьков: ОВС, 2007. – 216 с. (на укр. яз.)

Данное практическое руководство включает описание классической техники выполнения основных и вспомогательных массажных приемов. Детально описаны методики массажа основных частей тела человека с точки зрения процедуры гигиенического массажа. Автором осуществлена попытка унификации массажной терминологии.

Разделяя спортивный и лечебный массаж, в книге представлены необходимые методические материалы для работы спортивных команд и массажистов лечебных учреждений.

Практическое руководство рассчитано на студентов массажных курсов, а также спортивных тренеров, реабилитологов и массажистов разного профиля.



**Богачева Е. Л.**  
**СПА-мания: диагноз века,**  
**или спа-бизнес от А до Я** –  
М.: Кабинет, 2007. – 238 с.

В данной книге собрана вся информация о формировании спа-бизнеса в нашей стране. Приведена история понятия «спа», описаны категории спа, этапы создания спа, освещены вопросы подготовки спа-персонала, тонкости спа-этикета, спа-кухни. Даются рекомендации по оформлению интерьера спа, по менеджменту спа и составлению спа-меню.

Книга будет, в первую очередь, интересна всем профессионалам индустрии красоты, задумывающимся о создании своего спа, а также всем, кто так или иначе связан с индустрией красоты и велнеса: врачам-косметологам, массажистам, рецепционистам, администраторам салонов красоты и спа.

# interCHARM 2008

GLOBAL BEAUTY EVENT

XV Международная выставка  
парфюмерии и косметики  
23–26 октября 2008 года  
МВЦ «Крокус Экспо», Москва

15 <sup>вместе</sup>  
лет

Организатор: Reed  SK

Тел./факс: (+7 495) 937-68-61/62  
E-mail: [intercharm@reedexpo.ru](mailto:intercharm@reedexpo.ru)  
[www.intercharm.ru](http://www.intercharm.ru)



**MP**  
МЕДИУМ ПЛЮС  
ГРУППА КОМПАНИЙ

Массажное  
оборудование  
от официального  
дистрибьютора.

Тел.: (495) 228-0501,  
(495) 507-8782

[http:// www.mediumplus.ru](http://www.mediumplus.ru)  
e-mail: [office@mediumplus.ru](mailto:office@mediumplus.ru)

