

№3 | 2011

Эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Карел Эгонович

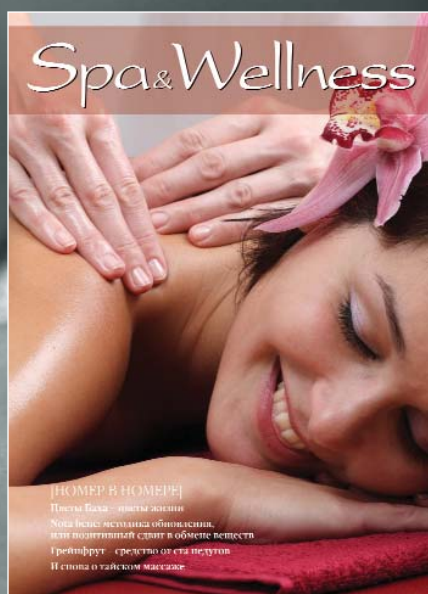
**Левит – мануальный
кумир Европы**

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

**Гуа Ша – древний
метод оздоровления,
начинает новую
жизнь**

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**Интенсивный
массаж
асимметричных зон**



Древнее искусство тайского массажа по праву считается визитной карточкой Таиланда. Трудно представить себе туриста, побывавшего в Стране Тысячи Улыбок и ни разу не попробовавшего какой-либо из видов тайского массажа. А предлагается много! Это и знаменитый традиционный тайский массаж, и массаж стоп, и масляный массаж, и массаж горячими травяными компрессами, а также древние техники – редкость даже для Таиланда – горячими камнями, мешочками, ток-сен, чед-хак, ям-канг и др.

Природная аптека



«ЦИТРОСЕПТ» – это натуральный и эффективный экстракт семян грейпфрута, содержащий биофлавоноиды и витамин С. Его жидкая форма и высочайшая степень очистки обеспечивают наилучшее проникновение действующих веществ. Исследования, проведенные в Институте Пастера в Париже и в других ведущих институтах Европы, доказали его эффективность и полную безопасность.

Для приема внутрь и наружно.

ПОКАЗАНИЯ:

- курсы очищения и похудения;
- пониженный иммунитет;
- весь спектр заболеваний дыхательных путей, в том числе хронические бронхиты, гаймориты, грипп;
- кожные заболевания, в том числе лишай и экзема;
- грибки ногтей, кожи и слизистых;
- женские дрожжевые и бактериальные инфекции.

Цитросепт до 2008 г. производился в Норвегии, а сейчас производится в Польше. Остерегайтесь подделок, произведенных в других странах. Проверьте информацию на упаковке!

Горячая линия: (495) 364-31-63, 952-60-20
Аптеки в Москве
Ригла: 730-27-30
Самсон Фарма: 99-44-888
Старый Лекарь: 38-000-38



реклама

Ознакомившись с инструкцией, сможете узнать способы применения **ЦИТРОСЕПТА** при бактериальных и грибковых инфекциях дыхательных путей и ротовой полости, при кандидозе, дисбактериозе, герпесе, а также в комплексной терапии гепатитов и новообразований.

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

Главный редактор
Ерёмушкин М.А.

Редакторы
Гребенников А.И.
Сырченко А.И.
Чикуров Ю.В.

Зам. главного редактора
Кремлёвская В.Г.

Редакционная коллегия
Бирюков Анатолий Андреевич, профессор
Героева Ирина Борисовна, профессор
Иванова Галина Евгеньевна, профессор
Журавлева Антонина Ивановна, профессор
Кузнецов Олег Федорович, профессор
Поляев Борис Александрович, профессор
Поляков Сергей Дмитриевич, профессор
Хрущев Сергей Васильевич, профессор
Цыкунов Михаил Борисович, профессор
Чоговадзе Афанасий Варламович,
профессор

Электронная версия в Интернете
www.massagemag.ru

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

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

«МЕДИА МЕДИКА»

Почтовый адрес: 127055, Москва, а/я 37
Телефон/факс: +7(495) 926-2983
E-mail: media@con-med.ru
Директор: Т.Л. Скоробогат

Директор по рекламе: Н.М. Сурова
Менеджер по рекламе: Н.О. Михалёва
Контактный телефон для подписки
+7 (495) 926-29-83, доб. 121

ООО «ОБЪЕДИНЁННАЯ РЕДАКЦИЯ»

Телефон: +7(499) 500-38-83
E-mail: or@hmpm.ru

Медицинский директор: Б.А. Филимонов
Исполнительный директор: Э.А. Батова
Арт-директор: Э.А. Шадзевский

© Полное или частичное воспроизведение
материалов,
опубликованных в журнале
или на сайтах www.massagemag.ru,
www.massagemag.info, www.medmassage.ru,
www.con-med.ru, www.spaevent.ru,
допускается только по согласованию
с редакцией в письменном виде.
В статьях представлена точка зрения авторов,
которая может не совпадать с мнением редакции
журнала.

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов.

Общий тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Рег. номер ПИ № ФС77-44242

СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ	4
ЛИЧНЫЙ ВКЛАД	
Карел Эгонович Левит – мануальный кумир Европы	8
АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА	
Методы мануальной терапии: возможности выбора	10
МАССАЖ	
ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ	
Гуа Ша – древний метод оздоровления, начинает новую жизнь	13
Обзор техник Тай цзи Цигун массажа	15
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	
Глубокая чувствительность и тоническая регуляция	18
Интенсивный массаж асимметричных зон	22
Методика массажа при недостаточности лимфатической системы	26
Функциональное тейпирование при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: метод, время и место	30
Классическая техника массажа: среднее физиологическое положение массируемого	35
Методика массажа с Ом-бальзамом	38
ЭСТЕТИКА ТЕЛА	
ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	
Новый косметологический подход к уходу за кожей с натуральной косметикой DR. HAUSCHKA	40
Мастер-класс: контрастный массаж сферами Qi Gong по технике Института «Эстедерм»	43
ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ	
«АКВА-релакс»: бесконтактный гидромассаж в санатории «ЯНГАН-ТАУ»	48
Массажные столы US MEDICA, или на чем сегодня будем делать массаж?	50
Твердо стоять на ногах уже не актуально!	58
Лимфодренажная VIVAX-программа для фитнеса	62
Номер в номере: SPA&WELLNESS	
Цветы Баха – цветы жизни	68
Nota bene: методика обновления, или позитивный сдвиг в обмене веществ	70
Грейпфрут – средство от ста недугов	74
И снова о тайском массаже	76
УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	80

НАШИ ПАРТНЕРЫ:

СПА МЕЖДУНАРОДНАЯ
ШКОЛА
SCHOOL SPA
INTERNATIONAL

Общество
эстетистов
и косметологов
Объединяя лучших®



ЦЕНТР КАПРАЛОВА
нетрадиционные методы оздоровления



РАСМИРБИ



MEGA SPA



Чемпионат
по СПА Массажу

www.spaevent



26 апреля в столичном Бизнес-Отеле «Катерина-Сити» состоялась конференция «Экология и качество жизни», инициатором и организатором которой выступил Международный Совет по развитию спа- и велнес-индустрии (президент Международного Совета SWIC – «первая леди российского спа») Елена Львовна Богачева). Конференция была приурочена к Международному дню Земли 22 апреля.

В последние годы в различных сферах мирового бизнеса, в том числе на рынке спа и велнес ведущим трендом признается экологичность. Несмотря на то что в России еще не сформирована полноценная эко-индустрия, знания в области экологии сегодня составляют часть общей культуры. Высокое качество жизни, к которому мы стремимся, невозможно без понимания и использования законов взаимодействия с окружающей средой.

Понятия «спа» и «натуральность» очень тесно связаны. Деревянная мебель в кабинетах, обертывания на водорослях и природных глинах, ароматерапия и растительные масла для массажа, ингаляции трав в термокомплексах, отказ от многих косметологических аппаратов в пользу мануальных методик. И наконец, спа-кухня как здоровое питание, основанное в идеале на органических продуктах.

Уникальный состав интересных и увлеченных темой эко- и биотехнологий докладчиков сделал конференцию ярким и важным событием российской спа и велнес-индустрии. Были освещены самые разные темы – от особенностей органической косметики до уникальных сакральных мест России. После окончания официальной программы участники продолжили оживленное обсуждение насущных проблем и возможностей тенденции развития эко-индустрии в нашей стране.

Международный Совет SWIC планирует и впредь уделять серьезное внимание проблемам экологии, в частности, создать в рамках Совета секцию эко- и биотехнологий и провести цикл обучающих и просветительских мероприятий по улучшению качества жизни.

15 мая в торгово-развлекательном центре Вильнюса «Панорама» прошел V Чемпионат Литвы по

спа-массажу, в котором приняли участие 11 массажистов. Это меньше, чем в прошлом году, но географически была охвачена вся Литва – от Друскининкая до Паланги. Организаторы – Литовская спа-ассоциация и компания ISPADO – провели действительно большую работу.

В Литве свой менталитет и своя психология – если что-то организовывается,



то только хорошо, поэтому все, что касается организации, и в этот раз было на высоком уровне.

В жюри вошли как известные личности, так и новые персоны. Светлана Шабалина из Балтийской спа-ассоциации – отличный специалист, давно работает на рынке, начинала свою карьеру с представительства Энрике Гарсиа в Латвии. Мартин Ильвес из Международной массажной академии (Эстония) – адепт классики, профессионал с большой буквы. Константин Бергман – специалист из Израиля. Литву представляли член жюри и два почетных гостя – уже хорошо многим в России известная преподавательница своих авторских методик Рута Страткаускайте и действующая чемпионка мира Регина Броницайте.

Чемпионат состоял из 3 этапов – теория, классика и спа-массаж. Именно по сумме этапов распределялись места. По классике, конечно, больше баллов набрали «лечебники».

И вот – спа-массаж. Площадка для демонстраций массажа была расположена таким образом, что зрители и посетители торгового центра могли видеть происходящее со всех этажей. Звучала спокойная музыка – каждое рабочее место было декорировано с присущим только литовцам дизайнерским вкусом.

Ярко себя проявил Павел Рекстин из Латвии, ученик Александра Ермолаева. Павел абсолютно пластичен, если не сказать великолепен. Великолепен как танцор, как мастер кунг-фу, но вот как массажист... Можно было бы убрать клиента – никто бы и не заметил, настолько Павел был самодостаточен. Конечно, часть этой энергии досталась и массируемому, но большая все же ушла в красивые пассы. Однако для зрителей этот массаж стал событием.

Обратил на себя внимание парный массаж «инь-ян» мастеров из спа-салона «Идзуми». В этой методике были и интеллект, и идея, и пластика, и лю-

бовь... на уровне задумки. Что же касается реализации, то здесь в большей степени присутствовало внешнее обозначение действия с недостаточным внутренним наполнением.

Запомнился незрячий мастер. Честная работа. Массаж ради массажа. Жаль только, что не было ассистента, который бы мог нивелировать предательские «мелочи» – погрешности антуража, вылетевший валик и т.д.

Хорошее впечатление произвел мастер, демонстрирующий аюрведический массаж. У жюри не было вопросов – и техника, и идея, и воплощение – все было гармонично. По общей сумме 3 этапов и всех судей – только 2-е место.

Следует отметить, что прошлогодний чемпионат Литвы был гораздо сильнее нынешнего с точки зрения профессиональной подготовки участников. Надеемся, что организаторами будет проведена работа над ошибками.

Вопросам взаимодействия традиционной и альтернативной медицины была посвящена IV международная научно-практическая конференция «Альтернативная медицина в современном мире: традиции, инновации и перспективы развития», проходившая 2–3 июня в г. Донецке (Украина).

Организаторами конференции выступили:

- М.П. Боро, д.м.н., проф., главный специалист по народной и нетрадиционной медицине, главный психотерапевт управления здравоохранения Донецкой области;
- Алексей Юрьевич Колесниченко – врач аюрведической медицины, соучредитель Донецкой областной ассоциации Аюрведы);
- Аюрведическая массажная клиника «Календула Донбасса» Донецка (Юрий Игоревич Чистяков – генеральный директор клиники, врач аюрведической медицины, президент Донецкой областной ассоциации Аюрведы);



– ООО «Центр Капралова» (С.Ю.Капралов – к.н.ф.в.с., доцент, руководитель отдела массажа Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины);

– ДГО Центр «Дискавери» (И.А.Козловский – директор Центра религиозно-исследовательских исследований и международных духовных отношений ГУИИИИ, ру-

ководитель Донецкого областного отделения Украинской ассоциации религиоведов, соучредитель Донецкой областной ассоциации Аюрведы).

Для открытия Международной конференции гостеприимно распахнул двери конференц-зал Донецкой областной госадминистрации. Согласно решению оргкомитета заслуженное и почетное право проведения конференции предоставили И.А.Козловскому. Основной аудиторией конференции стали ведущие специалисты в области народной и альтернативной медицины – гомеопаты и фитотерапевты, врачи аюрведической медицины, игло-рефлексотерапевты, профессиональные массажисты, спа-мастера высшей категории.

Доклады и мастер-классы, представленные на конференции, отличались своей актуальностью, оригинальностью и представляли не только теоретические, но и практические стороны взаимодействия традиционной и альтернативной медицины.

Проведение конференции способствовало обмену практическим опытом между специалистами в области восточной и аллопатической медицины, ознакомлению с новыми направлениями и методиками, обсуждению планов по дальнейшему развитию и интеграции методов восточной медицины в арсенал практикующих врачей, популяризации здорового образа жизни.

Оргкомитет Конференции выражает благодарность всем гостям, партнерам, участникам и посетителям.

8 июля в центре медицинской реабилитации «Большие Соли» состоялся «Открытый чемпионат Ярославской области по массажу и лечебной гимнастике», проходивший под патронажем Единой Консолидированной Системы Чемпионатов по спа-массажу.

В знаменитый центр медицинской реабилитации на Солонице приехали лучшие специалисты лечебных, лечебно-профилактических учреждений, салонов красоты, фитнес- и велнес-центров, массажисты и инструкторы по лечебной гимнастике, имеющие государственную сертификацию и соответствующее образование. Примечательно, что среди них были представители не только коммерческих центров и организаций, но и бюджетных лечебных учреждений. Весьма солидным был и состав судейской коллегии – представители профессорско-преподавательского состава ЯГМА и департамента здравоохранения области, спа-технологии, практикующие врачи. Возглавил судейскую коллегию проректор по



учебной работе ЯГМА, д.м.н., профессор Александр Шкрёбо.

Главные организаторы этого впечатляющего зрелища – главный врач центра медицинской реабилитации «Большие Соли», заслуженный врач Российской Федерации Александр Барбакадзе и директор спа-отеля «Большие Соли», кандидат медицинских наук Лейла Барбакадзе.

В этом году в рамках ярославского чемпионата были проведены чемпионат массажистов, чемпионат по акваэробике и по ЛФК. Помимо обязательной программы по классическому массажу спины или лечебной гимнастике по определенному направлению участники привезли домашнее задание – произвольную программу.

В «битве массажистов» 1-е место досталось Роману Максиму, массажисту ярославской поликлиники №2; 2-е место завоевала Лола Норова из спа-отеля «Большие Соли»; 3-е место присуждено Николаю Расторопову из Рыбинска.

В чемпионате по ЛФК 1-е место заняла Любовь Малинина из ярославской клинической больницы №8; 2-е – Андрей Леонтьев, специалист медсанчасти НПЗ, 3-е – Марат Татевосян из «Больших Солей».

Призовые места по ЛФК в бассейне достались Анне Кругликовой (ярославский бассейн «Лазурный»), Ольге Постниковой (спа-отель «Большие Соли»), Елене Беловой (областная клиническая больница). Дипломы участников получили все. Даже судей не забыли поощрить памятными грамотами. Нынешний чемпионат предоставил участникам возможность получить уникальный опыт и новые знания, повысить свою квалификацию, подтвердить навыки и умения и, конечно же, приобрести новые контакты в профессиональной сфере и, возможно, новых клиентов. Мы от души поздравляем всех участников и организаторов с этим красочным праздником здоровья!

С 20 по 23 июля Международная академия массажа (Таллин) во главе с Мартином Ивельсом проводила международные дни массажистов. Около сотни эстонских массажистов приехали посмотреть чемпионат и по-

учиться у лучших преподавателей. Учебные центры SPASCHOOL international, ISPADO (Литва), Эстетиста (Россия, Санкт-Петербург) и Международная академия массажа (Эстония) демонстрировали свои массажные техники и принципиальные концепции обучения. Так, например, эстонцы впервые увидели русский и бирманский спа-массаж. Эти техники вызвали у них большой интерес – зрители поднялись со своих мест и обступили демонстрационный стол.

На сегодняшний день в Эстонии хорошо развиты классический и спортивный массаж. Спа-массаж пока только начинает развиваться. Тем не менее нашлись 7 смельчаков, не побоявшихся выйти на сцену чемпионата Эстонии по спа-массажу. Тайский массаж стоп, баллийский, тандем-массаж, шоколадный, антицеллюлитный, эстонский эко-массаж были представлены 21 июля. При этом до этапа спа-массажа участники защищали свой профессионализм в написании теоретического экзамена (1-й этап) и выполнении практического теста по классическому массажу (2-й этап). По сумме всех 3 этапов места распределились следующим образом:



1-место – Елизавета Семенова;
2-е место – Ирина Исакова;
3-е место – Дмитрий Савельев.

Кстати, день победы на чемпионате, 21 июля, совпал с днем рождения Елизаветы Семеновой! Теперь мы увидим ее 28 октября на финале чемпионата мира.

Для российских массажистов очень скоро Эстония станет значительно ближе, поскольку на базе Академии массажа наши специалисты будут получать пропуск для работы в странах зоны Шенгена.

15 августа в деревне Верхние Мандроги Подпорожского района Ленинградской области прошел фестиваль «Банная Сказка».

Фестиваль собрал мастеров банного искусства, специалистов массажа и йоги из Санкт-Петербурга, Ленинградской области, Белоруссии, Литвы, Украины, Владивостока.

Как сообщил председатель «Организации банных специалистов» Дмитрий Добровольский, начался фестиваль

ритуалом «первого пара». Передавая из рук в руки ковш с водой, мастера заряжали воду своей доброй энергией, желая здоровья, доброго пара и хорошего дня себе и всем присутствующим, а затем выплеснули «заряженную» воду на разогретые камни очага, установленного на сцене.



Гостям фестиваля продемонстрировали музыкальное сказочное представление с конкурсами, песнями, плясками и шутками. Затем в двух мобильных банях специалисты демонстрировали свое мастерство, при этом гости с причаливших в деревне Верхние Мандроги теплоходов образовали очередь, чтобы попасть на сеансы парения.

После обеда для гостей деревни заработали стационарные бани: студия теплого фитомассажа с вибромассажем, кабинет энергетического объемного массажа, три бани по-белому и одна, для истинных ценителей, – по-черному.

Праздник продолжался до поздней ночи; часть массажных процедур даже перенесли на следующий день.

3 сентября в Велодроме МКСК «Минск-арена» состоялся I Чемпионат Беларуси по спа-массажу. Участие в соревновании приняли 22 массажиста – представители салонов красоты, санаториев и оздоровительных учреждений. Красочное мероприятие положило начало серии ежегодных чемпионатов и стало настоящим праздником спа.

Чемпионат посетили более 300 человек. Около 80 гостей были приглашены в VIP-зону. Среди них – руководство самых современных спа-салонов и оздоровительных учреждений Беларуси, представители ОАО «Белогорская равнина», ГУ «ЦентрКурорт», УП «Белпрофсоюзкурорт», Министерства здравоохранения РБ, МКСК «Минск-арена», Мингорисполкома, Министерства спорта и туризма РБ, Республиканского центра по оздоровлению и санаторно-курортному лечению.

Соревнование проходило в 2 этапа: полуфинал – демонстрация классической техники массажа и финал – представление спа-массажа. Мастерство участников оценивала высокопрофессиональная судейская коллегия, в составе которой были доктор медицин-

ских наук, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела» М.А.Ерёмушкин (Россия), руководитель Международной школы спа А.И.Сырченко (Россия), доцент кафедры рефлексотерапии БелМАПО С.С.Василевский, заведующая отделением медицинской реабилитации Белорусского государственного медицинского колледжа С.И.Нетупская, старший преподаватель кафедры лечебной физической культуры Белорусского государственного университета физической культуры М.К.Лисовский, спа-технолог, автор массажных методик Д.О.Голяк.

Демонстрация классического массажа в полуфинале, как и подобает, была выдержана в строгом стиле. Но уже в финале чемпионата ядро Велодрома превратилось в красочный калейдоскоп спа-методик. Были представлены стоунтерапия, русский спа-массаж, массаж «Лотус-экслюзив», бесконтактный и медовый массаж, Тайский традиционный массаж Wat Po, хиромассаж лица, креольский массаж, точный массаж линейный Tui-na, релаксирующий массаж горячими камнями и др.

Результаты выступлений судьи оценивали по строго определенным критериям. По итоговому набранному количеству баллов лучшим массажистом Беларуси стал Михаил Клебанович (КУП «Физкультура и здоровье»), представивший авторскую программу «Легкие ноги» на основе элементов русской классики, лимфодренажа и нейроседанта. Обладатель 2-го места – Ирина Бабаева (ООО «Королева-Бай») со спа-методикой «Гавайский массаж Lomi-Lomi Nui». 3-е место заняла Светлана Жигунова (Планета Красоты Здоровья «СоКриНа»), продемонстрировавшая технику лимфодренажного массажа. Все они впервые представят Беларусь в Москве 28 октября 2011 г. на V Международном чемпионате по спа-массажу.

Партнеры чемпионата учредили призы в нескольких номинациях. Так, приз в номинации «За профессионализм» – сертификат на обслуживание в Академии красоты Butterfly – завоевал Петр Козлов (салон красоты «Вега», спа-методика «Оздоровительно-релаксирующий спа-массаж»).

Сауна «Карибь» вручила Ярославу Миненкову (велнес-клуб EVO, СПА-методика «Веничный массаж») годовой абонемент на посещение сауны как победителю в номинации «За артистизм».

Безусловным обладателем приза зрительских симпатий стал Игорь Курочкин (индивидуальный специалист, спа-методика «Русский гречишный массаж»), получивший в подарок набор

профессиональной косметики Thalassa для проведения процедур обертывания. Интересное оформление рабочего места принесло Игорю еще и приз в номинации «За лучшее пространство». Учредитель номинации – салон Orchid Spa by Anne SOTomonin – подарил ему набор косметики Anne SOTomonin.

Редакция авторитетного российского издания «Массаж. Эстетика тела» отметила призом в серьезной номинации «За верность профессии» Светлану Антонову (санаторий «Летцы», спа-методика «Контрастный массаж холодными и горячими камнями в четыре руки на тему «Яблочный спас»»). Светлана стала обладательницей годовой подписки на журнал «Массаж. Эстетика тела».

Приз в самой интригующей номинации – «спа-открытие года» – получила Елена Карань (санаторий «Рассвет-Любань», спа-методика «Массаж «Лесная сказка» с использованием иглицы). Теперь Елена может пройти обучение в Минске или Москве любой массажной методике, предлагаемой Международной школой спа.

Приз в номинации «За инновационный подход» от ООО «Бизнес-решения» – сертификат на сумму 5 млн бел. руб. – при разработке веб-сайта получил Руслан Агарков (Центр красоты и здоровья компании «ДорОрс», спа-методика «Тайский традиционный массаж Wat Po»).



Организатором, инициатором и генеральным спонсором I Чемпионата Беларуси по спа-массажу выступила компания «Королева-Бай», уже 6 лет работающая на рынке профессиональной эстетики. Это первое масштабное мероприятие в рамках миссии компании – содействие развитию спа в Беларуси, популяризация этого направления, информирование населения и повышение качества массажных услуг. Участники и судьи отметили высокий уровень организации соревнования. Волнение сменилось яркими эмоциями, тщательная подготовка участников вылилась в яркое зрелище на сцене, а ежедневные тренировки помогли самым достойным обрести свои награды.

Сделаны первые шаги на пути развития спа-услуг в Беларуси.

«Мы смело предполагаем, что еще больше массажистов проявят интерес к участию во II Чемпионате Беларуси по спа-массажу в 2012 г., ведь у нас еще есть целый год для подготовки. И следующий чемпионат продемонстрирует еще более широкие возможности белорусской школы массажа», – комментирует событие директор ООО «Королева-Бай» Тамара Юрьевна Королева.

3 сентября в помещении Medizinische Hochschule Hannover прошел I Чемпионат Германии по спа-массажу – красивое и запоминающееся зрелище для всех ценителей настоящего спа. Идейным вдохновителем и организатором чемпионата стала Deutsche Akademie für Wellness und Massage (г. Ганновер, Германия).

В финале принимали участие 12 мастеров, которые показали произвольные техники велнес- и спа-массажа с использованием авторских наработок, различных этнических методик с элементами шоу.

Оценивали участников чемпионата мэтры спа-индустрии и массажа:

– главный судья чемпионата – Dr. Med. J. Kalinin;

– спа-судья чемпионата – Eleonora Raz-Kisselev;

– судьи чемпионата – Viktoria Zelvakov, Eugen Murdasow, Sergej Zelvakov, Genadij Krawchenko.

Судьи чемпионата были сражены высоким уровнем профессионализма специалистов спа-массажа. Яркое и неповторимое зрелище зрители и болельщики наблюдали в течение четырех часов: стилизованные костюмы, свечи и аромалампы, цветы и травы сопровождали выступления участников, но самое главное – это специальные массажные программы.

Победители чемпионата:

1-е место – Julia Petin (Моерс) с программой «Жемчужина Востока»;

2-е место – Lydia Semikin и Nadejda Koschke (испанский массаж в четыре руки);

3-е место – Igor Lukaschewitsch (хиромассаж).



Жюри чемпионата выделило участников по следующим номинациям:

– «приз зрительских симпатий» – Igor Lukaschewitsch (хиромассаж) и Alexandra Schwarz (тайский массаж);

– «приз жюри» – Valeria Mitchenko (массаж деревянными ложками);

– «приз профессиональной прессы» – Swetlana Kasanschi-Eirich и Helene Baumgartner (Chakra-Stone-Massage).

Организаторы выражают благодарность главному информационному партнеру – газете «Переселенческий Вестник», а также генеральному косметическому спонсору чемпионата компании «VEGAS» за поддержку мероприятия и предоставление призов – наборов косметики VEGAS – всем участникам.

Приглашение на чемпионат по СПА-массажу **«Лучший СПА-мастер 2011»**

В этом году в июле месяце состоится в Эстонии уже во второй раз Чемпионат Эстонии по СПА-массажу «Лучший СПА-мастер 2011».

Организаторы:

**Союз Массажистов Эстонии и
Международная Массажная Академия**

Дата: 21 июля 2011, начало в 12:00

Место проведения: Meresuu SPA hotell, Narva-Jõesuu

Чемпионат состоит из двух частей:

Обязательная программа: оценивание мастерства по классическому массажу.

Произвольная программа: оценивание выбранной участником СПА-методики.

Победителей наградят ценными призами.

Почему следует участвовать на Чемпионате Эстонии по СПА-массажу:

- Сравнить свои знания и умения с представителями сферы массажа и эстетической медицины из других государств
- Расширение кругозора
- Персональный пиар и пиар для работодателя, государства
- Поднятие квалификации
- Возможность получения лучшего места работы
- Возможность получения дополнительной практики за границей
- Возможность расширения клиентуры

Приходи и покажи свои знания и умения – участвуй и выигрывай!

Условия соревнования написаны в руководстве проведения чемпионата Эстонии по СПА-массажу.

Для участия в чемпионате просьба зарегистрироваться к 30 июня 2011 по e-mail CMЭinfo@massaaziliit.ee. Дополнительная информация по тел: +372 53 49 44 53, +372 555 70 172

www.massaaziliit.ee

Победитель участвует на V Чемпионате Мира по спа-массажу

Дата: 26-29 октября 2011

Место проведения: Крокус ЭКСПО, Москва, Россия



www.spaevent.ru

генеральный информационный спонсор:
INFO beauty
HAIRLIFE.RU

ШАРМ®

**XVI СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ВЫСТАВКА ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ**

16-19 ФЕВРАЛЯ 2012

РОСТОВ-НА-ДОНУ

ВЕРТОЛ ЭКСПО ПР. М. НАГИБИНА, 30, ТЕЛ. (863) 268-77-68,
ВЫСТАВОЧНЫЙ ЦЕНТР WWW.VERTOLEXPO.RU

Карел Эгонович Левит – мануальный кумир Европы

Не позволить, чтобы неудача отбила охоту к делу, а успех способствовал почиванию на лаврах – таково жизненное кредо выдающегося чешского невролога и педагога Карела Левита, которого называют мануальным кумиром Европы.



Карелу Эгоновичу Левиту, одному из ведущих в мире специалистов в области мануальной медицины, в этом году исполняется 95 лет. Он является автором и соавтором более 200 публикаций в области мануального лечения, вертебрологии и неврорадиологии. Его книга «Мануальная терапия в рамках рефлексивной терапии» впервые вышла в Чехословакии в 1966 г. и была с тех пор многократно переиздана и переведена на десяток с лишним языков. Профессор Левит преподавал в ГДР, Болгарии, Польше, Венгрии, СССР, а позже – и в Австрии, ФРГ и США.

Известный литовский врач-невролог Эдуард Языджан так рассказывает о своей первой встрече с профессором Левитом: «С Карелом Левитом мне посчастливилось встретиться летом 2003 г. и собственными глазами увидеть, как работает этот удивительный доктор. Меня поразило его клинически неординарное мышление. Методика обследования – совершенно иная, чем в наших поликлиниках и больницах. Когда профессор Левит осматривает больного, то кажется, что от него не ускользает ни единая деталь. Затем он обследует пациента, руками исследуя

пассивные и активные движения в позвоночнике. С помощью пальцев изучает тургор, температуру кожи, болезненность сухожилий. Сложилось такое впечатление, что профессору Левиту для того, чтобы поставить диагноз, нет необходимости пользоваться рентгенаппаратом или компьютерной томографией».

Несмотря на преклонный возраст, профессор Левит все еще принимает пациентов в пражской больнице Мотол и является действующим профессором отделения реабилитации университетского госпиталя Праги (Чехия).

По мнению чешской журналистки Лореты Вашковой, кроме редкой одаренности и работоспособности, больше всего поражают именно человеколюбие и открытость Карела Левита.

В одном из интервью, которое она брала у Карела Левита в его кабинете мотольской больницы, профессор посетовал, что, целиком полагаясь на современную технику, врачи разучились видеть больного, понимать его, общаться с ним: нет обратной связи, должного контакта между больным и врачом, а это очень важно. Именно поэтому значимость как мануальной диагностики и терапии в качестве практических навыков необходимы врачу любой специальности.

С особой теплотой профессор Левит всегда отзывался о российской школе мануальной терапии.

– Вы длительное время преподавали в Советском Союзе. Что по прошествии стольких лет кажется Вам наиболее характерным для России?

– Психология. Мы здесь намного рациональнее, а люди в России – более эмоциональны.

– Вспоминаете ли Вы с удовольствием о проявлениях эмоциональности, потому что она, к сожалению, иногда

бывает причиной неадекватных реакций?

– Я Вам расскажу об одной очень типичной ситуации. У меня был один очень способный ученик, профессор. Он приехал на курс инструкторов. На третий день инструкторского курса упомятому участнику пришлось уехать, так как он лечил Михаила Горбачева. Это было необходимо. Его отсутствие затянулось, и до окончания курса он не вернулся. Вследствие этого я заявил, что при всем уважении к коллеге подтверждения о прохождении им стажировки не выдам. Остальные слушатели курса начали протестовать, аргументируя это тем, что отсутствовавший врач не виноват; несправедливо ему отказать в бумажке. Меня поразило, что все присутствовавшие коллеги были в этом абсолютно уверены.

Это пример эмоционального мышления; мы же здесь (в Чехии) рациональны. Я, в конце концов, это рассказал, потому что видел, что они чувствуют и думают по-другому.

– Иногда говорят, что чехи, может быть, чрезмерно рациональны?

– Это возможно, и, в общем-то, правда. Немецкая традиция, которая ощущается в Чехии. И в этом заключается большая разница с Россией, нужно это понимать.

Профессор Левит пытается поддерживать отношения со своими учениками из бывшего Советского Союза. Упоминает о Людмиле Васильевой, которая раньше работала в Новокузнецке, а теперь – в Москве. Об Абдулжаеве из Казахстана. О Лиеве из Кисловодска, Коваленко из Винницы.

– Считаете ли Вы их своими последователями?

– Да. Конечно же.

С советскими, а позже российскими врачами у профессора Карела Левита

та сложились действительно очень теплые и близкие взаимоотношения. Хотя так было не всегда. В 60-е годы прошлого века коммунист профессор Карел Левит руководил направлением мануальной терапии в Чехословакии, но лишь единичные его труды достигали адресата в Советском Союзе, равно как и встречные статьи и монографии по вертебронеурологии. К тому же в 1968 г. после выступления против ввода советских войск на территорию его страны он был снят со всех постов, исключен из партии, лишен профессорского звания. Левиту было отказано в приезде в СССР для ознакомления с работой советской вертебронеурологической школы, взгляды которой были очень созвучны его подходу в области мануальной медицины. Только в 1980 г. по разрешению Минздрава СССР в Прагу на месячную стажировку была направлена группа советских врачей, где они прошли курс первичного обучения мануальной терапии у профессора Карела Левита. В 1983 г. впервые произошло уже очное знакомство российских специалистов с К.Левитом в Москве, куда он приехал на Европейский конгресс ревматологов. После недельного общения было принято решение о повторном приезде для работы с группой преподавателей. Изучив русский язык, в 1984 г. К. Левит подготовил в Казани небольшую группу педагогов. Надвигающаяся перестройка способствовала возможности открытого введения нового предмета в программу последипломного обучения врачей и внедрения мануальной терапии в практику. В последующем профессор Левит неоднократно приезжал в Россию на научно-практические конференции, съезды мануальных терапевтов, практические семинары, проводимые в Новокузнецке, Санкт-Петербурге и Москве. Существенный вклад профессора К.Левита в развитие манипуляционных техник лечения не только в России, но и в Европейском Союзе не вызывает никаких сомнений. Именно он благодаря своей неутомимой организационной и творческой деятельности попытался объединить все разнообразие существовавших во второй половине XX в. способов мануального воздействия (osteopatia, хиропрактика и др.). Однако, получив в свое время от К.Левита мощный импульс для дальнейшего развития, мануальная терапия в последние годы стала отходить от клинического подхода в использо-



вании мануальных методов в сторону холистических, традиционных народных взглядов на лечение заболеваний, возвращаться к остеопатическим представлениям – «все болезни от позвоночника». Уже ни у кого не вызывает удивления ситуация, когда мануальный терапевт в одиночку берется лечить и гепатит, и диарею, а не только заболевания суставов и позвоночника. Мало того, если последняя монография профессора Левита (в русском переводе Е.Н.Коваленко) называлась «Мануальная терапия в рамках реабилитации больных с заболеваниями позвоночника» и основной акцент в ней был сделан на физические упражнения как ведущее средство коррекции патологического двигательного стереотипа, то сегодня мануальные терапевты пытаются полностью отказаться от этих методов, заменив их вариантами пассивного воздействия. Чего только стоит название одной из подобных книг – «Полезно и вред физкультуры и лечебной гимна-

стики для здоровья человека», написанной одним из ведущих мануальных терапевтов, к тому же ориентированной не на специалистов, а на пациентов!

Вероятно, все это «болезни роста» специальности. Все-таки мануальная терапия постепенно становится рутинным методом комплексного лечения, имея свои (достаточно узкие) показания. Ведь пациент идет не на какой-то «чудодейственный» метод, а к конкретному врачу (травматологу, ортопеду, неврологу, кардиологу и др.) с конкретной проблемой. А решение именно этой проблемы возможно разными способами, как правило, применяемыми в комплексе.

Именно такой подход к лечению пациентов, а не применение какого-то одного лечебного метода, был предложен профессором Карелом Эгоновичем Левитом, к работам и опыту которого будут еще не раз возвращаться врачи разных специальностей.



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

научно-практический журнал
Включен ВАК в Перечень российских рецензируемых журналов

Периодичность – 12 раз в год

Подписные индексы:

для индивидуальных подписчиков – 440 18
для предприятий и организаций – 440 19

Главный редактор – д.м.н., профессор, Юнусов Ф. А.

Тематика: медицина, здравоохранение, образование, спорт, социальная защита

Читательская аудитория: врачи лечебной физкультуры, спортивной медицины и других медицинских специальностей, тренеры, массажисты, педагоги, психологи, работники социальной сферы.

Контакты: 129090, Москва, пер. Васнецова, д.2; тел.: (495)784-70-06;
e-mail: lfksport@ramsr.ru

Методы мануальной терапии: возможности выбора

Мануальная терапия как раздел медицинской науки имеет свой предмет воздействия, свои методы мануальной диагностики и терапии.

Предмет воздействия мануальной терапии – функциональные (обратимые) биомеханические нарушения при заболеваниях опорно-двигательной системы, локализованные в позвоночных двигательных сегментах, мышечно-фасциальных структурах, внутренних органах, краниосакральной системе. Эти биомеханические нарушения взаимосвязаны друг с другом и образуют функциональные сано- и патогенетические цепи. Использование мануальной терапии способствует:

- восстановлению положения и подвижности позвоночных двигательных сегментов и устранению диско-радикулярного конфликта и, как следствие, устранению рефлекторных и компрессионных мышечных синдромов, манифестирующих болевыми синдромами, часто с возникновением неврологических нарушений;
- нормализации регионарного постурального дисбаланса мышц вследствие восстановления тонуса и силы гипотоничных мышц, снижения гипертонуса укороченных мышц и устранения компрессии сосудисто-нервных образований.

В свою очередь результаты применения мануальной терапии способствуют на этапе предболезни профилактике развития клинических проявлений; на этапе заболевания – снижению степени выраженности клинических проявлений; на этапе реабилитации – уменьшению риска развития хронического течения болезни.

Методы мануальной терапии чрезвычайно разнообразны и подразделяются на две основные группы – специфические и неспецифические. К специфическим методам мануальной терапии принято относить суставную мобилизационную и манипуляционную техники.

Мобилизационная и манипуляционная техника направлена на ликвидацию пассивного ограничения подвижности в пределах нормальной физиологической функции сустава – функциональной блокады.

Мобилизация – это пассивные, мягкие, повторяющиеся пружинирую-

щие движения, которыми проводят «игру пассивных движений сустава», постепенно устраняя функциональную блокаду.

Мобилизация сустава означает максимальное сопоставление сочленения до крайнего положения. Пружинирующие движения проводят, как правило, на фазе выдоха. В литературе по мануальной терапии придание сочленению крайнего положения называется «predpeti». После 10–15 легких пружинирующих медленных ритмических движений часто происходит ликвидация блокады без применения манипуляции.

Манипуляция – быстрое одномоментное движение небольшого объема из положения окклюзии в направлении ограничения движения. Часто при этом возникает хруст, хотя это необязательно и не свидетельствует об удачной манипуляции. После проведения манипуляции больному рекомендуется полежать 20–30 мин.

В манипуляционной технике учитывают два основных варианта перемещения суставных поверхностей: перемещение суставных поверхностей с поддержанием, когда фиксируется верхняя часть позвоночного двигательного сегмента позвоночника – сближение (*mitnehmer* – поддерживать) и отдаление суставных поверхностей друг от друга, когда фиксируется нижняя часть двигательного сегмента позвоночника, – дистракция (*gegenhalter* – противодержание).

Перед проведением манипуляции обязательно фиксируют одну часть сустава и проводят мобилизацию другой части. Выбирают направление ограничения пассивного движения сустава позой позвоночника, фиксируют все суставы, кроме того, на котором проводят манипуляцию. В мануальной терапии такое положение называется окклюзией.

Окклюзию проводят для того, чтобы во время манипуляции не воздействовать на суставы, в которых сохранен нормальный объем движений. Проводится преднапряжение суставной капсулы, которое исчерпывает все свободное движение в суставе, в направлении ограничения движения. Больному предлагают глубоко вдохнуть и выдохнуть. На фазе выдоха проводят манипуляцию.

Основные принципы проведения суставных мобилизационных и манипуляционных техник:

1 При проведении манипуляции обязательно необходимо учитывать массу тела врача и пациента. Чем она больше, тем медленнее ритм движения, но больше сила, чем меньше – тем быстрее ритм, но меньше сила.

2 Обязательно проведение мануальной терапии только в момент движения. Мануальная терапия невозможна до и после этого момента. До и после получают только имитацию манипуляции.

3 Обязательное проведение мануальной терапии в зависимости от физиологических изгибов позвоночного столба. 90–96% людей противопоказаны приемы заднепереднего пружинирования и в грудном отделе, так как у них сглажен грудной кифоз.

4 Выделение основной манипуляции при выполнении суставной мануальной терапии, именно той, которая стала причиной клинической манифестации конкретной болезни позвоночника или сустава.

5 Обязательное одномоментное проведение дополнительных 5–8 суставных манипуляций в других отделах позвоночника для закрепления вновь полученной после основной манипуляции кривизны позвоночника в двигательном стереотипе, закодированном в ячейках кратко- и долговременной памяти.

6 Ежедневное проведение процедур мануальной терапии, в редких случаях, при плохой переносимости, – 2–3 раза в неделю.

7 Ежедневное проведение мануальной терапии только с сопряженных позиций у больных с острым болевым синдромом в результате компрессии корешка.

8 Лечение комплексное, с использованием медикаментозной терапии, в тяжелых случаях – широкое применение различных видов медикаментозных блокад, в том числе эпидуральных, перидуральных, внутрисуставных, иглорефлексотерапии и других методов, позволяющих уменьшить болевой синдром.

9 Проведение мануальной терапии в зависимости от пространственного расположения межпозвоноковых грыж: при срединных грыжах – основная манипуляция на сги-

бание, противопоказаны манипуляции на разгибание; при заднелатеральных грыжах – основная манипуляция на разгибание, противопоказаны манипуляции на сгибание.

При заднебоковых грыжах анталгическая поза и вынужденное положение характеризуются компенсаторным гетеролатеральным сколиозом, при задних – компенсаторным наклоном туловища вперед. При несоблюдении этих правил проведения суставной мануальной терапии происходит выпадение грыжевого содержимого со всеми вытекающими последствиями.

10 Обязательное информирование больного об опасных направлениях движений, при которых может произойти обострение заболевания:

- у пациентов со сглаженностью физиологических изгибов в направлениях их уплощения;
- у больных с увеличением физиологических изгибов в направлениях их увеличения;
- у всех – движения на скручивание позвоночника;
- у больных с заднелатеральными межпозвонковыми грыжами в поясничном и шейном отделах позвоночника – движения на разгибание (до времени фибротизации);
- у пациентов со срединными межпозвонковыми грыжами в поясничном и шейном отделах позвоночника – движение на разгибание (до времени фибротизации);
- у больных с заднелатеральными грыжами в шейном отделе позвоночника – движения на боковой наклон в противоположную сторону и на разгибание (до времени фибротизации).

11 Курсовое лечение мануальной терапии индивидуально и зависит от характера поражения и стадии заболевания, обычно курс 6–10 процедур, но не более 15.

12 Длительное лечение у больных с выраженными болевыми синдромами в результате компрессии корешка. Курс лечения состоит из 8–15 процедур до времени фибротизации межпозвонкового диска (3–6 лет), как правило, 3–4 курса в год.

К неспецифическим методам мануальной терапии относят миофасциальную, висцеральную, краниосакральную техники, прикладную кинезиологию и др., направленные на одно из звеньев патогенеза функциональных нарушений двигательного сегмента позвоночного столба и служащие прежде всего для нормализации дисбаланса укороченных и удлинённых мышц, фасций, улучшения функционирования внутренних органов.

Эти методы успешно помогают на стадии предболезни и при рефлек-

торных проявлениях заболеваний опорно-двигательной системы. Нейромышечные методы мануальной терапии основаны на нейрофизиологических механизмах сокращения мышцы с использованием моно- и полисегментарных спинальных рефлексов.

Для расслабления спазмированных мышц применяют следующие относимые к неспецифическим методы и приемы мануальной терапии.

1 Метод постизометрического расслабления мышц: после изометрического напряжения всегда наступает фаза абсолютного рефрактерного периода, когда мышца неспособна сокращаться. Фаза изометрического напряжения мышцы длится 9–11 с, абсолютного рефрактерного периода – 6–8 с. Этот принцип с древних времен широко используется в йоговой гимнастике, а в начале 60-х годов XX века американский ученый F.Mitchel предложил использовать его для лечения больных в клинической практике. При классическом варианте изометрическое напряжение мышцы против адекватного сопротивления врача осуществляют при большом усилии с последующим усилением естественной релаксации растяжением. Можно использовать еще следующие варианты:

- изометрическое сокращение за счет глазо-двигательной и/или дыхательной синкнезии с последующей естественной релаксацией;
- изометрическое сокращение при слабом усилии и естественной релаксации;
- изометрическое сокращение при слабом усилии в течение 2 с (в мышце вовлекается мало двигательных единиц) и усилении релаксации растяжением в течение 2 с.

Растяжение мышц осуществляют без боли с прекращением в момент появления некоторого сопротивления. Каждая следующая фаза повторяется из удерживаемого врачом достигнутого положения. За одну процедуру достаточно 3–6 повторений в одном направлении.

2 Метод реципрокной ингибиции основан на реципрокном физиологическом напряжении и расслаблении мышц-синергистов (агонистов и антагонистов) у человека и животных. Мышцы-сгибатели и мышцы-разгибатели расположены по обе стороны оси сустава. C.Sherington (1906 г.) установил, что разгибатели находятся в состоянии расслабления при сокращении сгибателей; отсюда возникает возможность осуществления движения. Это явление, названное реципрокной иннерва-

цией, осуществляется автоматически. Реципрокную ингибицию мышц осуществляют всегда в позиции, противоположной движению, амплитуду которого нужно увеличить; используется, как правило, перед мобилизацией. Движение проводят при легком сопротивлении в направлении, противоположном нормальному. Например, если необходимо увеличить амплитуду сгибания, прием производят против легкого сопротивления разгибанию. Достигнув максимальной амплитуды разгибания (при легком сопротивлении), мышца выдерживается в течение 9–11 с, затем дается команда расслабиться 6–8 с. Прием повторяют 3–4 раза и с каждым разом достигается все большая амплитуда разгибания. В отношении некоторых спазмированных мышц, в основном в конечностях, больной сам может проводить терапию по этому принципу.

3 Антигравитационное расслабление мышц. В результате различного взаимного расположения отдельных сегментов тела человека в мышцах возникает различная сила тяжести, которую они должны преодолеть при определенном движении. При растяжении мышцы под действием силы тяжести антигравитационное расслабление наступает в течение 20 с. Делают перерыв в 20–30 с и фазы чередования повторяют 15–16 раз.

4 Мобилизационное расслабление мышц. При осуществлении мышцами определенного движения первая фаза их сокращения всегда изометрична. Как только мышечное напряжение и сопротивление сравняются, то в зависимости от конкретной роли данной мышцы при движении следующая фаза сокращения может быть концентрической, эксцентрической или остаться изометрической. Рекомендуют повторять движения 12–15 раз.

5 Методы расслабления мышц через ишемическую компрессию миофасциального триггерного пункта. Название метода может быть еще описано как точечный массаж, миотерапия, ишемическая компрессия. По представлениям J.Travell и D.Simons (1989 г.), сильное и продолжительное сдавливание миогенного триггерного пункта вызывает фазные изменения кровотока (ишемию или реактивное полнокровие), что является основой лечебного эффекта:

- большим или указательным пальцем проводят давление на миофасциальный триггерный пункт до появления у больного ощущения боли. По мере уменьшения болевого ощущения давление постепенно усиливают. Давление продолжают 1–2 мин с силой от 3 до 15 кг;

- при глубоко расположенных мышцах давление на миофасциальный триггерный пункт врач проводит локтем или суставными поверхностями пальцев;
- пальцевое воздействие на миофасциальный триггерный пункт проводят указательным или средним пальцем по типу «вкручивания» винта против часовой стрелки до появления болевого ощущения и «выкручивания» винта по часовой стрелке в течение 1–2 мин (циклы по 3–6 с);
- воздействуют на миофасциальную триггерную зону классической акупунктурной иглой в течение 10–12 мин;
- воздействуют на миофасциальную триггерную зону микроиглой в течение 3–21 дней;
- делают надрез скальпелем миофасциальной триггерной зоны.

Следует учитывать, что любое манипулирование с миофасциальным триггерным пунктом может не только уменьшить, но и вызвать усиление болевого ощущения у больного. В этом случае воздействие на миофасциальный триггерный пункт необходимо срочно прекратить и искать рядом «субтриггерную» зону, манипулирование с которой может остановить боль.

6 Метод расслабления путем приближения мест прикрепления мышцы друг к другу и одновременного сильного и глубокого нажима на верхнюю точку брюшка мышцы. Давление на брюшко мышц оказывают большим или указательным пальцем. Нажим на мышцу осуществляют до тех пор, пока рука не почувствует постепенного ее расслабления. Обычно для этого требуется несколько нажимов за минуту или более длительный отрезок времени. Важно, чтобы сила давления постепенно возрастала и также постепенно уменьшалась, чтобы не вызывать дальнейшего спазмирования этой мышцы.

7 Метод расслабления при сближении брюшков мышцы – «техника мышечного веретена». Мышца при этой процедуре расслабляется на 10 с. Сближение мышечных волокон в области брюшков проводят 5–6 раз.

8 Метод расслабления путем увеличения расстояния между сухожилиями мышцы – «техника аппарата Гольджи». Этот прием можно применять при умеренно спазмированной мышце, так как растягивание сильно спазмированной мышцы приводит к дальнейшему спазму и судорогам. Растяжение мышечных волокон между сухожилиями мышцы осуществляют 5–6 раз.

9 Метод расслабления путем многократных движений мышечного

брюшка перпендикулярно к направлению волокон. В классическом массаже метод называется приемом пыли, когда боковыми поверхностями ладоней обеих кистей проводят ритмическое «распиливание» мышцы перпендикулярно к направлению ее волокон.

10 Метод растирания применяют для хронически спазмированных мышц, в которых наблюдаются явления фиброза.

11 Метод миофасциального расслабления путем применения послыного смещения с преодолением физиологического барьера фасциального (вызывает перераспределение градиента фасциального давления) и барьера анатомического (непосредственное давление на мышцу).

12 Метод послыного давления на пупочное кольцо (после проведения диагностики органов брюшной полости современными способами) для улучшения функционального состояния прямых и косых мышц живота и улучшения лимфооттока из брюшной полости.

13 Метод расслабления мышцы через растяжение заключается в проведении пассивного усилия достаточной длительности и интенсивности против ограничения – от 30 с до 1 мин и более.

14 Метод многофункционального расслабления через «точку входа» заключается в последовательном воздействии на мышцу давлением, растяжением и скручиванием. Метод выполняют с применением минимума силы, чтобы не нарушать расслабления. После достижения барьера давлением и растяжением необходима пауза, после которой наступает расслабление, за которым нужно следовать до его полного завершения и только потом переходить к скручиванию. При скручивании смещение осуществляют в сторону ограничения. Если расслабление долго не наступает, то необходимо вернуться к нейтральной позиции и вновь провести давление и растяжение в сторону ограничения («шаг вперед, два шага назад»).

15 Мышечное расслабление при ликвидации функциональной блокады в соответствующем двигательном сегменте позвоночника методами суставной мобилизационной и манипуляционной техник основано на том, что предел пассивных движений в суставах всегда больше предела активных.

16 Методы переобучения постральной и динамической активности мышц при неоптимальном двигательном стереотипе.

17 Методы краниосакральной терапии направлены на оптими-

зацию краниосакрального ритма путем ритмической мобилизации костных соединительнотканых элементов черепа (многократно повторяемое постепенное устранение ограничения прилегающих структур и следование за увеличивающимся объемом движения после устранения его ограничения).

18 Методы висцеральной мануальной терапии направлены на нормализацию функциональных нарушений взаиморасположений и взаимосмещений внутренних органов путем мобилизации пассивным движением (следование за увеличивающимся объемом движения после устранения его ограничения).

19 Методы прикладной кинезиологии направлены на нормализацию функциональных нарушений между различными функциональными системами организма (позвоночными двигательными сегментами, внутренними органами, краниосакральной системой), вызывающие изменение реактивности скелетной мускулатуры на постральную и динамическую нагрузку.

Все методы мануальной терапии направлены на восстановление функциональных связей между различными системами.

Несмотря на столь широкое разнообразие методов мануальной терапии, непонимание и неприятие их врачами других специальностей будет продолжаться до тех пор, пока некоторые из мануальных терапевтов будут браться за лечение практически всех нозологических форм без учета показаний и противопоказаний к мануальной терапии.

Чем отличается дипломированный врач от фельдшера? Фельдшер дает больному таблетку от головной боли, не вникая в причины болезни и не ставя диагноз. Врач прежде всего должен поставить диагноз, выяснить этиологию и патогенез заболевания. Диагноз не может быть функциональным: недостаточность функции толстого или тонкого кишечника, опущение желудка, почки, функциональная слабость одной или другой мышцы и др.

Для постановки диагноза по международной классификации болезней необходимы данные дополнительных исследований: рентгенографических, магниторезонансных, ультразвуковых, биохимических и др. Нет ни одного метода лечения, который бы помогал при всех болезнях. И мануальная терапия в данном случае не является панацеей.

*По материалам методических рекомендаций
А.Б.Ситель, А.А.Скоромец, В.С.Гойденко,
А.А.Карпеев, Л.Ф.Васильева, А.Е.Саморуков
«Мануальная терапия, диагностика и лечение
заболеваний опорно-двигательной системы»*

Гуа Ша – древний метод оздоровления, начинает новую жизнь



Окидывая взглядом моменты создания различных методов и систем оздоровления человеческого организма, мы встречаемся с множеством интересных фактов. Например, оздоровительные системы Цигун, Тай Чи, Тайский массаж появились настолько давно, что в сознании с трудом укладывается факт их полной неизменности с того времени. 3000, 2000 лет – именно такими цифрами оперируют хранители этих видов мастерства!



Одним из древнейших и таинственных методов китайской медицины, который до сих пор сохранил свою актуальность, является массаж Гуа Ша, запрещенный к использованию на территории США и от этого приобретший еще большую загадочность и популярность в других странах мира.

Применяли этот метод лечения в Китае в основном крестьяне, но элита Китая и других государств Юго-Восточной Азии не прочь и до сих пор испытать те удивительные ощущения, что возникают во время этого массажа.

Знания о технике исполнения Гуа Ша передавались из поколения в поколение, от родителя к ребенку, поэтому, как и все другие традиционные оздоровительные методики, массаж

Гуа Ша долгое время был малоизвестен.

В прошлом столетии Пекинская медицинская академия включила массаж Гуа Ша в свою факультетскую деятельность, после чего он стал в Китае одним из официальных методов лечения и оздоровления. Появились первые дипломированные специалисты по технике Гуа Ша. Однако мастеров больше не стало, потому что лишь те, кто получил знания по наследству, могут полностью рас-

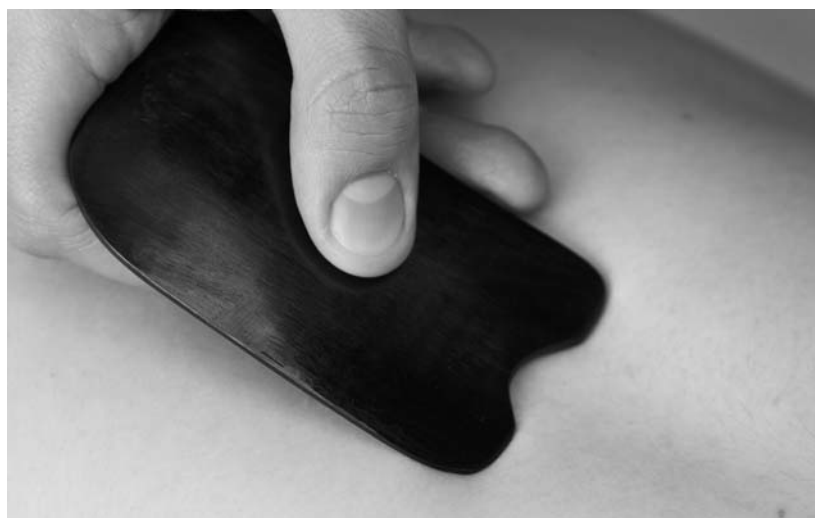
крыть традиции этого сложнейшего искусства лечения на грани терпимой боли.

Гуа Ша – метод оздоровления, который Восток чтит как часть своей культуры, а Запад и Америка не воспринимают. Слишком большая часть этой методики отдана энергетической составляющей, что делает практически невозможным появление такого массажа сегодня в широких массах населения. Но для людей творческих здесь больше плюсов, чем минусов. Собственный полет раскрепощенной мысли, западная медицинская база и восточная мудрость, без сомнения, дадут этому древнейшему методу лечения новую жизнь.

Очищение организма от различных вредных проявлений, которые выражаются в косметическом загрязне-

нии покровов кожи, застоев в энергетических каналах и целебное воздействие через их проекции на внутренние органы – главная идея массажа Гуа Ша.

Традиционный Гуа Ша, скорее всего, китайскими мастерами не практикуется вне точечного массажа и без древнейших знаний об энергетических точках и меридианах. Он не отделим от учения об энергетически сбалансированном образе жизни но, тем не менее, остался массажем. Основа его – полная взаимосвязь мастера и больного. Инструмент – рука и вложенный в нее скребок из различных по происхождению материалов. Скребок может быть сделан, например, из рога коровы, камня или различных сплавов металла, состав и название которых по традиции держат в строжайшей тайне. Передается такой скребок в семье мастеров из поколения в поколение. Стоимость подобного артефакта может составлять довольно крупную сумму. Скребок – одно из главных орудий мастера, но отнюдь не единственное. Гуа Ша – «гибкий» массаж, всегда готовый впитать в себя все знания, накопленные умелым мастером. Скребок в руке массажиста движется по определенным заданным линиям, оставляя после себя сначала красные, а затем иссиня-черные следы. На первый взгляд, у неподготовленного человека последствия манипуляций вызывают легкий шок. Ведь Гуа Ша в переводе с китайского означает синяк. Ша не остается на теле надолго; в течение нескольких первых дней он исчезает полностью, не вызывая впоследствии никаких неприятных ощущений. Движения массажиста вызывают внутрикожное кровоизлияние, усиливая крово- и лимфоток, включают «кровяное депо» на полную мощность. И вряд ли в мире сегодня существует более мощное воздействие на человеческие покровы в лечебных целях. Апробированный веками, многими поколениями и, к сожалению, почти забытый, этот восточный массаж



сейчас является одним из самых противоречивых методов оздоровления человеческого организма. Догматизм западной медицинской науки не может принять силу и прямоту такого воздействия на кожные покровы, но и не в силах отвергнуть правдивый оздоровительный эффект этого древнейшего восточного массажного искусства.

Гуа Ша, бесспорно, новый метод лечения, новый как и все хорошо забытое старое. Этот метод обретает новую жизнь благодаря своей уникальной накопленной базе знаний и способности присоединять и присоединяться, создавая новую систему. Соединяясь с еще более древними системами оздоровления, Гуа Ша начинает раскрываться со всех сторон, – тех, о которых не знали и не знают большинство жителей нашей планеты, но раскрывается он и с абсолютно новой стороны для самого мастера, что проявляется в его творческом потенциале и повышении лечебного эффекта. В уникальной созданной на сегодняшний день системе оздоровления мастер Муа Ся объединяет три самостоятельных направления: древнейшую восточную гимнастику, массаж Гуа Ша и китайский точечный массаж. Эта лечебная практика сегодня является единственной оздоровительной системой, стоящей на грани медицины современного мира и древнего Китая. Неспешный, энергетически заряженный метод Гуа Ша находит себя и открывает новые, непознанные грани в нашем быстро развивающемся мире.

Г.Жигунов, массажист, Москва

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ

Учебная, научная, методическая,
справочная литература

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18
Тел./факс: (499) 267-9435; 267-9590
www.sovsportizdat.ru sovsport@mail.tascom.ru

Обзор техник Тай цзи Цигун массажа

Теория и практика массажных техник системы Тай цзи Цигун полностью совпадают с философско-теоретическими основами китайской медицины, которая представляет собой обширный пласт знаний, систематизированный в Китае с древних времен. Известно, что в основе оздоровительных систем Китая лежит натурфилософская концепция даосизма об универсальной энергии – главного условия жизнедеятельности человека.

Ведущее значение в Тай цзи Цигун массаже занимает дыхательный и медитативный тренинг с обязательным развитием мягкости и пластичности тела, что в свою очередь уменьшает механичность движений, способствует неординарности мышления и развитию творческого потенциала.

Главное отличие восточных техник массажа от аналогичных западных заключается в правильной и плавной настройке ритмов дыхания, сознания и движений тела.

Пластичность и мягкость тела терапевта (массажиста) развивают китайские гимнастики Тай цзи цюань (тай чи) и Ба гуа цюань.

Пластичности и мягкости дыхания способствуют различные оздоровительные системы Цигун (или Тай цзи Цигун), которых в Китае сегодня насчитывается более 400.

Плавное состояние сознания создают системы духовного совершенствования – индийская йога, тибетское кунье, китайское дао инь и др.

На Востоке с древних времен вышеперечисленные системы тренинга служили укреплению здоровья, развитию интеллекта, творческого мышления и духовному преображению личности. Сочетание трех систем в одном действии развивает новое состояние сознания, характерное для всех без исключения восточных систем самосовершенствования – состояние динамической концентрации (тела и сознания). В целом Тай цзи Цигун массаж состоит из 3 видов тренинга:

- физические и психофизические упражнения;
- упражнения на дыхание;

- ментальный тренинг по управлению сознанием.

Тай цзи Цигун массаж построен на умении чувствовать свое тело и работать с окружающим пространством (и временем). В своей работе терапевт затрачивает минимум физических и ментальных усилий, что является хорошим показателем его работы. В процессе массажа терапевт чувствует реакцию тела пациента на массаж, после чего начинает мягко и плавно регулировать программу терапии сообразно динамике этих изменений.

Все техники Тай цзи Цигун построены на комфортном проведении массажа, т.е. сначала происходит обнаружение болезненных участков тела, а затем их расслабление и выведение за пределы организма. Тело при этом становится живым и динамичным, повышается его кожная чувствительность, ранее скрытая за дискомфортными ощущениями.

Приведем краткое обозрение техник массажа, которые были созданы автором в течение многолетнего изучения восточных оздоровительных систем.

1. Суставный, или «открывающий» суставы, массаж. Суставный Тай цзи Цигун массаж представляет

одну из разновидностей начальных методов терапии, применяемых в восточной медицине. Данный вид массажа помогает подготовить тело человека к «глубокому очищению» организма с целью постепенного вывода накопленных болезней. Эта техника построена на общеизвестном принципе традиционной китайской медицины: подвижные суставы позволяют потокам жизненной энергии Ци и крови циркулировать свободно, что в свою очередь является залогом крепкого здоровья и предельного долголетия.

Массаж помогает пациентам, имеющим хронические и вялотекущие патологические процессы во внутренних органах, значительно улучшить свое самочувствие. Практика суставного Тай цзи Цигун массажа подобна открытию окон и дверей с целью восстановления естественной циркуляции воздуха в доме. В теле человека «мягкое открытие суставов» будет способствовать восстановлению всех жизнеобеспечивающих систем. Одним из условий соблюдения хорошего самочувствия является профилактическое проведение массажа или самомассажа суставов, а также регулярное занятие восточными оздоровительными гим-



настиками, акцентирующими свое внимание на плавной проработке всех сочленений тела.

2. Линейный и линейно-точечный массаж. Имеет второе название – меридианный массаж, или воздействие вдоль хода 12 главных и 12 мышечно-сухожильных меридианов. В его основе лежит мягкое пальцевое воздействие по ходу (активация) и против хода (седатация) меридианов. Главное здесь – хорошее знание топографии системы меридианов.

Второй разновидностью этой техники является точечное воздействие как на отдельные акупунктурные точки, так и на специальные Лопункты, выполняющие роль шлюзов



для выведения патогенных факторов погоды. Данный тип техники позволяет мягко приводить организм в сбалансированное состояние. Согласно теории китайской медицины к негативным факторам погоды относятся ветер, жар (тепло), влажность, сухость и холод, которые можно «выводить» посредством данного массажа.

3. Антицеллюлитный, или жиrowыводящий, массаж. Массаж состоит из 4 направлений (техник), имеющих и самостоятельное применение:

- выведение жиров и их производных проводится на сухое тело (мази и кремы наносят в конце массажа по необходимости, постановка банок и обертывание тела – аналогично) в 3–4 этапа в зависимости от объема лишнего веса. Обрабатывают все тело либо отдельные его части по желанию пациента. В комплекс так-

же входят диета, физкультура, дыхательная гимнастика, очистительные процедуры, лечебное голодание и психотерапия;

- коррекция и пластика фигуры (массажная пластика) – придание определенным частям тела нужной формы и профиля. Данный тип техники также подразделяется на два направления: общая массажная и точечная пластика. Общая пластика имеет дело со всей кожной поверхностью тела, точечная – направлена строго избирательно для коррекции отдельных частей тела;
- придание нужной формы женской груди;
- косметический массаж головы, шеи, лица.

Эти техники входят в искусство пластического дизайна тела (массажной пластики) и включают такое обязательное условие, как полное очищение лимфатической системы препаратами натурального происхождения (очищения) и физическими упражнениями.

4. Восстановление функционального состояния спины и позвоночника. Данный вариант массажной техники состоит из двух направлений. Первое – это мягкое воздействие, включающее в себя техники по «исправлению» грыж межпозвоночных дисков (до 10 мм), а также различных функциональных нарушений спины и поясницы. Второе – твердая (жесткая) техника воздействия, которая имеет свой спектр показаний к применению; в современном звучании – мануальная терапия. Для усиления эффекта мас-

сажной терапии показано применение иглотерапии и лечебного прогревания сухим теплом.

5. Исправление осанки, или антисколиозная техника. Состоит из 3 типов, каждый из которых имеет свою специфику и спектр показаний: для детей школьного и дошкольного возраста; для подростков и молодежи; для улучшения осанки взрослых и пожилых (до 50 лет).

Техника подразумевает мягкое и плавное воздействие. В сложных случаях показано применение иглотерапии, в частности метод «Чудесных меридианов»;

6. Костный массаж (укрепление костной ткани и состава костного мозга). Состоит из 3 смежных техник: мягкой, жесткой и совмещенной. В мягкой технике уделяется внимание поверхностному (линейному) воздействию вдоль костей скелета, включая воздействие на позвоночник и кости черепа (реже – реберных дуг). Воздействие производится плотным и концентрированным давлением пальцев, ладоней и предплечий терапевта. Жесткая (плотная) техника отличается от мягкой воздействием жестких форм руки – кулаков и фаланг пальцев. Данная форма имеет особое применение при подготовке спортсменов, а в древности служила для подготовки воинов, телохранителей и лазутчиков.

7. Релакс-массаж (расслабляющий массаж). Данная техника состоит из 3 направлений, отличающихся так называемой структурой влияния:

- Общий и расслабляющий массаж всего тела. Мягкий, приятный и изящный массаж, состоящий в основном из гладящих движений и предметов, создающий особые внешние и внутренние ощущения в теле.
- Снятие и выведение психических комплексов. Это углубленный и удлиненный вариант расслабляющего массажа. Все поглаживающие движения проводятся вдоль хода меридианов в прямом и в обратном направлениях. За счет удлинения времени сеанса состояние расслабления тела и сознания углубляется, что позволяет выводить на поверхность тела физические, а с ними и психические блоки пациента. Обязательным условием этого направления массажа является составление специальных релаксационных текстов, описывающих природу и ее явления.

– Медитативный массаж как разновидность самомассажа (для терапевта). Данный вариант является разновидностью медитации, но в форме массажных приемов на теле пациента. Эта форма массажа улучшает связь между телом и сознанием индивидуума, что является важной составляющей искусства самопознания. Последний тип массажа может также являться и вариантом самомассажа.

8. Ментально-точечный и многоточечный массаж. Считается наиболее известным из восточных типов массажа. Состоит из 3 уровней мастерства. В литературе приводится упрощенный и самый доступный 1-й уровень. 2-й уровень состоит в умении контролировать по желанию биение собственного пульса для активации акупунктурных точек и создания в них нужного импульса. Главное здесь – умение врача концентрировать свое внимание на кончиках пальцев. 3-й уровень – создание ментального образа точки, ее импульса – пульсовой волны, корректировка воздействия (активация, успокоение, гармонизация) при контактном и бесконтактном варианте воздействия. Подведем итоги влияния 3 уровней массажа:

1. Физическое воздействие.
2. Физико-энергетическое (биоэнергетическое) воздействие.
3. Ментальное воздействие.

Многоточечный массаж. В этом виде массажа используются пальцы одной или двух ладоней одновременно. Минимальное количество точек (пальцев) для проведения терапевтического воздействия – 2. В работе обычно используют от 6–10 точек одновременно. При правильной постановке пальцев последние четко вписываются в топографию акупунктурных точек тела. Количество схем постановки пальцев может варьировать от 36 до 100 и более. Данный вид точечного массажа практически не известен современным специалистам.

9. Китайский лечебный массаж. Широко используется при определенных заболеваниях (острых или хронических состояниях), во многом аналогичен методу иглотерапии и может применяться совместно с ним. В его состав входит довольно большой арсенал массажных техник, в зависимости от уровня подготовки и знаний терапевта (массажиста). Теперь опишем несколько редких и малоизвестных техник Тай цзи Цигун массажа.

10. Сосудистый массаж. Довольно сложный вид массажной техники, требующий высокой чувствительности терапевта, филигранной работы пальцев и прекрасного знания топографии кровеносной, лимфатической и др. систем организма. Наряду с ювелирной работой пальцами, в терапевтическую схему входят диета, лечебные мази, натуральные препараты, разжижающие кровь, растворяющие тромбы, бляшки и т.п. Здесь также показано применение ароматических масел, обладающих расширяющим и согревающим воздействием.

11. Хрономассаж – естественное восстановление биоритмов организма. Малоизвестная техника, ко-



торая построена на умении работать со временем. В основе данной техники лежит древнее искусство хронопунктуры, которое детально было разработано в начале новой эры в Китае. Его основная цель – быстрое восстановление естественного биоритма организма, например у людей, чья деятельность связана с постоянной сменой часовых поясов (бизнесмены, политики, летчики и др.).

12. Массаж на развитие врожденных способностей (талантов) личности. Общеизвестно, что акупунктурные точки предназначены для терапии и профилактики имеющихся заболеваний, но мало кто знает, что эти же точки имеют и ментальную значимость, т.е. могут влиять на развитие и увеличение физи-

ческих, умственных и сенсорных способностей. Воздействие оказывается «прицельно», в зависимости от того, какие следует развивать качества и таланты. Схема развития способностей строится с учетом врожденных характеристик человека (даты рождения, времени года, астрономического положения Солнца и Луны, места рождения, состояния геомагнитного поля Земли и т.п.).

13. Массажная техника «Возвращение молодости». Данная техника состоит из всего предыдущего арсенала техник с небольшим добавлением – использованием 208 точек эндокринной системы организма. Цель и назначение этой тех-

ники – увеличение продолжительности и качества жизни за счет восстановления нормальной работы эндокринной, кровеносной и нервной систем организма.

В дополнение к изложенному материалу можно сказать следующее: в состав восточных методов терапии посредством массажа входит более 50 разновидностей (техник) этого древнего искусства исцеления тела и сознания человека.

Все перечисленные техники Тай цзи Цигун массажной терапии входят в состав авторской программы «Годовая терапия и профилактика по временам года».

*М.А.Давыдов, инженер-технолог,
представитель клуба восточной культуры
«Ориент», Пенза*

Глубокая чувствительность и тоническая регуляция

Введение

Авторы данной статьи занимаются коррекционной работой с детьми, имеющими разнообразные нарушения развития. В основном это дети с диагнозом аутизма. Реже к нам обращаются родители детей со сложными сочетанными нарушениями – ДЦП, разнообразными синдромами наследственных заболеваний, недоразвитием речи и алалией. Теория построения движений Н.А.Бернштейна (1947 г.) – это основа, опираясь на которую мы проводим диагностику и коррекцию особых детей. Полагаем, что предложенные Н.А.Бернштейном уровни построения движений можно рассматривать значительно шире – как уровни построения психики человека, поскольку в основе ее развития лежит движение (В.П.Зинченко, 1997; Ю.Б.Гиппенрейтер, 2002). Свою работу мы всегда начинаем с самого нижнего уровня построения движений – рубро-спинального уровня палеокинетических регуляций, уровня А, которому и посвящена данная статья.

Краткая характеристика уровня А

Уровень А, или уровень тонической регуляции, как мы будем называть его ниже, – это древнейший уровень нервной регуляции нашего организма. Тоническая его регуляция подразумевает не только тонус нервно-мышечного аппарата, но трактуется более широко – как тоническая активность всего организма (У.Грей, 1966; Н.А.Бернштейн, 1997; Д.Н.Узнадзе, 2001; А.Р.Лурия, 2008). Филогенетически уровень тонической регуляции соответствует сетчатой нервной системе кишечнорастворных (медузы, гидры и др.) (рис. 1). Такие животные плавно перемещаются в водной среде, избегая сильных или слабых воздействий. Окружающий мир воспринимается ими как нечто целостное, тонически воздействующее на них (вес,

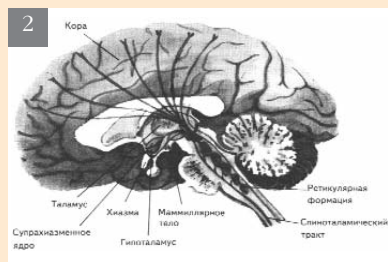


плотность, тяжесть, давление, вибрации и т.п.).

Каждая нервная клетка нервной системы кишечнорастворных соединена длинными отростками с несколькими соседними и образует нервную сеть. Отростки нервных клеток проводят возбуждение в любую сторону. Передача импульсов по ним производится с затуханием. При этом волну распространяющегося возбуждения сопровождает волна мышечного сокращения.

Анатомический субстрат уровня А у человека

Н.А.Бернштейн в качестве анатомического субстрата уровня А у человека называл клетки ретикулярной формации спинного и головного мозга с принадлежащими ей ядрами, древний мозжечок, центральную часть вегетативного, пара- и симпатического нервного аппарата (рис. 2).



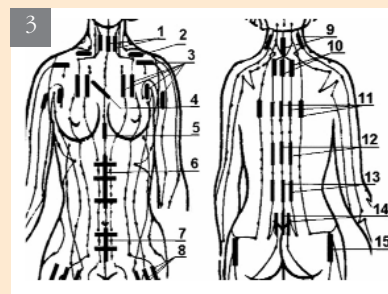
Мы предполагаем, что сетчатая нервная система, описанная для беспозвоночных животных, возможно, практически полностью сохраняется и у человека. Это не только ретикулярная формация, но и те сетчатые образования, расположенные скорее всего по соединительной ткани, которые объединяют все тело человека. В этом случае удается объяснить наблюдаемые нами в практике многие феномены:

- тонические перетекания;
- тоническое объединение;
- тоническое возбуждение, которое можно получить с любого места воздействия;
- восстановление чувствительности и движений при их отсутствии или после травм, связанных с прерыванием спинного мозга (В.А.Качесов, 2002).

Кроме того, по нашим наблюдениям, при усилении или стабилизации тонуса сильнее становятся не только мышцы, но и их связочный аппарат, что приводит

к постепенному уменьшению, а затем и исчезновению у детей с гипотоническим синдромом переразгибания суставов.

Мы не можем в данное время привести научных доказательств этого предположения, но даже если сравнить изображение сетчатой нервной системы беспозвоночных с атласом акупунктурных точек и меридианов человека, то можно заметить множество аналогий (рис. 3).



Особенности протопатического восприятия

Ведущая афферентация уровня А – глубокая (протопатическая) чувствительность и вестибулярная рецепция отолитовых аппаратов, рецепция положения тела относительно силы тяжести.

Протопатическая чувствительность – это самый древний, еще не дифференцированный вид чувствительности, где все воздействия воспринимаются как надавливание, давление, сжатие. «На самой низшей ступени животного царства чувствительность является равномерно разлитой по всему телу без всяких признаков расчленения и обособления в органы» (И.М.Сеченов, 2001). Эпикритическая чувствительность возникает филогенетически позже, на более высоком уровне В. Здесь появляются отдельные ощущения – тепла, холода, вкуса, прикосновения – чувствительность становится дифференцированной.

Наиболее тесно глубокая чувствительность связана соединительной и мышечной тканью, которые близки по происхождению и легко переходят одна в другую. Соединительной тканью окутаны все нервы и органы. Да и само название соединительная – подчеркивает ее связующую, организующую роль. Именно при воздействии на соединительную ткань, на надкостницу легче

всего выйти на тоническое объединение всего тела – когда тело человека при воздействии на него откликается волной перетекания подобно медузе. Протопатическое восприятие заметно отличается от восприятия всех других уровней построения движений:

- протопатическая чувствительность включена постоянно;
- протопатическая недифференцированная чувствительность, по-видимому, способна воспринимать все виды воздействий;
- у протопатической чувствительности практически нет порога восприятия;
- восприятие строится не по закону «все или ничего», а медленно накапливается, суммируется и распространяется по телу. Суммация раздражения может происходить по силе воздействия и по времени, т.е. чтобы усилить воздействие, следует увеличить его силу или время;
- распространение возбуждения происходит медленно, с затуханием, но если оно достаточно сильно или длительно, то постепенно охватывает все тело.

Протопатическую чувствительность считают основой для самовосприятия. Только протопатическая чувствительность включена постоянно и постоянно информирует человека о состоянии его тела. С другой стороны, все явления деперсонализации всегда сопровождаются нарушениями восприятия протопатической чувствительности. Правильнее было бы сказать, что нарушения ее восприятия становятся основой развития явлений деперсонализации у человека (А.А.Меграбян, 1967; А.Ш.Тхостов, 2002).

Особенности эфферентных ответов уровня А

Основной эфферентный ответ уровня А – это выход на тоническую регуляцию тела. Эфферентные ответы уровня А поддерживают, регулируют активность всего организма (включая состояния сна и бодрствования). Тоническая активность обслуживает и модулирует ответы всех более высоких уровней построения движений, отвечает за преднастройку тела или органа к предполагаемому действию.

Тонические сокращения мышц имеют вид тонического напряжения, которое медленно нарастает; напряжения с разных участков, плавно натекая друг на друга, суммируются.

Н.А.Бернштейн относит к эфферентации уровня А построение и удержание позы тела (рис. 4, 5); движения потягивания (рис. 6); движения тела во время полетной фазы прыжков (рис. 7); непровольную дрожь (от холода или от



страха); быстрые вибрационные движения (например, обмахивание веером). На наш взгляд, практически на этом уровне строятся движения протискивания в щель или вытаскивания зажатой части тела. Среди движений разных уровней движения, имеющие существенную компоненту уровня А, отличаются плавным, мягким, замедленным рисунком, наполнены тоническими перетеканиями. Такого же типа спонтанные и сложно организованные движения, производимые самим плодом, описали Дж.Де Ври и соавт. (De Vrie, Visser, Prechtl, 1984).

Мощная компонента уровня А обнаруживается в позах цепляния, удержания хватания и, как нам кажется, в более крупных движениях обхватывания, которые очень похожи по характеру обтекания на хватку, тоническое защелкивание, описанное Н.А.Бернштейном.

К ведению уровня А относятся основные позно-тонические мышцы тела –

постуральные мышцы спины и ног (Н.А.Бернштейн, 1947; В.С.Гурфинкель, 1965).

Слияние тонусов при взаимодействии двух тел с опорой на глубокую чувствительность

Особо следует отметить свойство, характерное только для уровня А: тоническое объединение тел с опорой на протопатическую чувствительность. Такое объединение мы наблюдаем и во время тонического взаимодействия (надавливания, объятия, отталкивания). При таком взаимодействии тонус партнера считается «по себе», по своему телу – вы чувствуете, когда у партнера напрягаются или расслабляются руки, спина, шея. Здесь нет и намека на экстрасенсорное восприятие – практически все родители обучаются этому за несколько семинаров. При таком тоническом объединении, по нашим наблюдениям, сильнее и не только в ощущениях становятся оба. Это свойство тонического взаимодействия широко используется в некоторых восточных единоборствах. В этих случаях, чем сильнее усилие давления, тем плотнее устойчивость (А.Л.Кабанов, 2002).

Общение уровня А – это тактильная коммуникация на очень близком расстоянии с опорой на глубокую чувствительность – тоническое соподстраивание и объединение двух тел – такое, как было описано чуть выше. От места контакта начинает строиться процесс тонического объединения и тонического взаимопроникновения одного тела в другое – плавные обтекания, обхваты-



вания, обволакивания, состраивание и соподстраивание двух тел (рис. 8, 9).

Эмоциональное реагирование уровня А

Эмоции возникают вслед за восприятием, окрашивая его. Аfferентный синтез уровня А, восприятие глубокой (протопатической) чувствительности сопровождает, на наш взгляд, эмоциональное реагирование, которое описано в литературе как эмоциональный тонус. Основным критерием для отнесения эмоционального тонуса к эмоциональному реагированию уровня А является его постоянное включение, отсутствие порогов, наличие суммации. Такие особенности характерны только для уровня А и на других уровнях построения движений не встречается.

Протопатическая аффективность определяет комфортность/некомфортность окружающей среды, как для простейших живых организмов. Для человека более подойдут термины: состояние удовольствия/неудовольствия.

Детско-родительские отношения на уровне А

Стремление к общению этого уровня – крепким объятиям – у маленького ребенка (как и у мамы) врожденно и бессознательно. С рождения дети получают огромное удовольствие при поглаживании их тела руками родителей, особенно при сильных надавливаниях с выходом на глубокую чувствительность. Наши врожденные эмоции явно положительно оценивают такое воздействие (рис. 10).



Нарушения восприятия протопатической (глубокой) чувствительности – отмечаются практически у всех детей, которые приходят к нам на консультации по поводу нарушений или задержек психического развития того или иного генеза. Эти нарушения могут быть и

первичными – генетические нарушения обмена, последствия тяжелой беременности или родов, так и вторичными – при всех видах депривации (рис. 11), или при затормаживании с высших уровней построения движений.



При нарушении протопатического восприятия происходит задержка или отсутствие формирования целостного восприятия своего тела. Так, например, девушка с синдромом Аспергера пишет о своем восприятии: «... части тела чувствуются будто они на большом расстоянии друг от друга и связаны тоненькими ниточками». Детям с нарушениями восприятия глубокой чувствительности и, соответственно, восприятия собственного тела требуется постоянно двигаться, возбуждая тем самым и поверхностную чувствительность – чтобы себя «найти», надо себя почувствовать. Такое поведение часто формально диагностируется как синдром гиперактивности с дефицитом внимания (рис. 12). В более тяжелых случаях не формируется или нарушается создание образа тела, образа себя, образа своего Я. Это ведет к страхам, связанным с «телесным непониманием» (А.А. Меграбян,

1967; А.Ш.Тхостов, 2002). Очень часто такая симптоматика наблюдается у детей с ранним детским аутизмом (рис. 13).

Тонус – это основа, на которой строятся все наши движения

Патологические нарушения руброспинального уровня могут проявляться двояко: как дистонии, чаще – гипотонии, и нарушения активности.

Заполнение тонусом постуральных мышц тела – основа его физической устойчивости. При дистониях всегда наблюдаются нарушения постуральной устойчивости.

По нашим наблюдениям, нарушения постуральной устойчивости очень часто сопряжены с эмоциональной неустойчивостью или лабильностью. При коррекционных мероприятиях простраивание постуральной устойчивости тела ребенка всегда сопровождается снижением его эмоциональной лабильности.

При нарушении тонуса глазных мышц возникают нарушения зрительного восприятия: трудности конвергенции и сосредоточения (фиксации) на одном объекте, трудности слежения за объектом. В тех случаях когда конвергенция глаз на одном объекте не происходит, часто можно наблюдать, что на объекты правого поля зрения ребенок смотрит правым глазом, а на объекты левого – левым, реже наблюдается контралатеральная симптоматика, когда правое поле зрения связано с левым глазом, а левое – с правым (рис. 14).

При зрительном восприятии мы видим не цвета и пятна, а целостные образы. Если при нарушении зрительного восприятия происходит задержка формирования образа, наша психика часто достраивает его сама. На фоне недостаточного восприятия и нарастающей в соответствии с этим тревожности появляются фотопсии и фотофантомы – выдуманные нами объекты, вызывающие страх. Яркий пример – страхи детей в темной комнате. Когда света становится больше, восприятие и узнавание объектов улучшается – исчезают страхи.

Дистонии уровня А всегда ведут к снижению или нарушению активности коры головного мозга – анатомического субстрата высших уровней построения движений. Такие нарушения будут приводить к сенсорным и моторным дис- и апраксиям разной степени тяжести.

Патология общения этого уровня демонстрирует себя тем, что не формируется тоническое подстраивание двух тел: тела мамы и ребенка не взаимодействуют друг с другом, остаются разобщенными. Как следствие не формируется доверие ребенка к маме. При об-

следовании таких детей мы наблюдаем, что в случаях тревоги, а также при любых переживаниях ребенок не бежит к маме, не прижимается к ней, а остается одиноким и углубленным в себя (рис. 15).



Нарушения протопатического восприятия, по нашим наблюдениям, всегда сопровождаются нарушениями или искажениями эмоционального реагирования. При аутизме тяжелое нарушение восприятия глубокой чувствительности, как правило, тянет за собой и эмоциональную гипо- или атонию на всех вышестоящих уровнях с характерной для этого состояния амимичностью («лицо принца») ребенка. Ребенок остается эмоционально холодным, безразличным к комфортности окружающей среды, к эмоциональному тону близких людей (рис. 16). В условиях правильно подобранной коррекции эмоции ребенка появляются вслед за восстановлением телесной чувствительности (Б.А.Архипов, Е.В.Максимова, 2011).

Вторичные нарушения на уровне А

Мышечный тонус и глубокая чувствительность находятся в подчинении у всех более высоких уровней построения движения. При психологическом неблагополучии чаще всего наблюдаются тонические блоки отдельных областей тела, нарушение тонической его целостности и снижение протопатической чувствительности.

Мышечное движение состоит из двух фаз: фазы напряжения мышцы без движения и фазы самого движения, когда происходит расслабление мышцы (Н.А.Бернштейн, 1966). Если напряжение возникло, а само движение затормозилось (например, хочется взять что-либо, а нельзя), то формируются мышечные зажимы, блоки.

Сформировавшиеся мышечные зажимы достаточно долго сохраняются в теле как автоматизмы. Эти зажимы будут постоянно сигнализировать о своем неблагополучии, что привлечет отрицательную составляющую в эмоциональный тонус, настроение. «Органная энергия... из мест, где ее меньше, все время норовит

переместиться в места, где ее и без того много. В результате этого, если где-то в нашем теле возникает мышечное напряжение, то туда незамедлительно начинает поступать дополнительная органная энергия. А если мышечное напряжение относится к категории постоянных, то оно начинает притягивать к себе все больше и больше органной энергии из других частей организма, как бы обесточивая их» (Г.В.Тимошенко, Е.А.Леоненко, 2006).

Разобщение тонической целостности мы наблюдаем обычно в области поясницы («отделение» таза, сексуальности от остального тела) и в области шеи («отделение» головы, интеллекта от потребностей тела).

Мы не можем затормозить собственные эмоции. Но поскольку они всегда возникают вслед за прочувствованием и восприятием, то чувствование и восприятие человек вполне может затормозить и даже заблокировать. Поэтому у многих взрослых восприятие глубокой чувствительности, тоническая регуляция оказываются вторично заторможенными.

При блоках тонуса и глубокой чувствительности резко усиливается поверхностная чувствительность и то, что мы обычно относим к телесной сексуальности. Это четко видно у детей депривированных, недолюбленных. И такая симптоматика с возрастом не исчезает и сохраняется у взрослых.

Значение уровня А как уровня психической регуляции

• Основные свойства данного уровня – целостность и стабильность – целостность организма и стабильность его существования, возможность стабильного функционирования. Причем стабильность мы здесь понимаем очень широко: гуморальная, биохимическая, гормональная, соматическая, эмоциональная, психическая, психологическая и т.п.

• Глубокая чувствительность является основой позы человека, на которую накладывается движение.

• Кроме этого, глубокая чувствительность служит основой восприятия человеком своего тела, основой психологического понятия «схемы тела». Восприятие себя самого как отдельного существа является основой психологического осознания себя или, как говорят психологи, основой Я-сознания.

• Глубокая чувствительность является основой и самого древнего уровня общения – уровня тонического подстраивания двух тел.

• Глубокая чувствительность тесно связана с самыми глубокими, самыми древними уровнями эмоциональности,



протопатического аффективного реагирования.

• На основе тонического подстраивания, тонического принятия другого строится, на наш взгляд, такое сложное психологическое понятие, как доверие.

• Если рассматривать уровень А шире – как уровень психического реагирования целого организма, то это уровень слияния организма со средой с опорой на рецепцию давления и вестибулярную рецепцию – уровень целостного принятия окружающего мира, вписывания в мир, доверия к нему (рис. 17).

При нарушениях восприятия глубокой чувствительности и тонической регуляции тела человека разрушается основа, на которой строятся многие психические функции человека, в первую очередь – нарушение восприятия ребенком себя, что часто сопровождается страхами и искажением психического развития.

При коррекции уровня А и работе с телом часто происходит созревание и высших уровней; некоторые их особенности и свойства появляются как-то сами собой: улыбка, социальный взгляд на человека, любопытство и т.п.

Хорошо работающий уровень А – это идеальное вписывание организма, тела, личности в окружающую среду, в том числе среду общения.

*Б.А.Архипов, Е.В.Максимова
Московский городской педагогический университет Института Современного Детства, Московское региональное отделение некоммерческого благотворительного просветительского фонда содействия реабилитации детей с особенностями развития «ВИТА», Москва*

Интенсивный массаж асимметричных зон

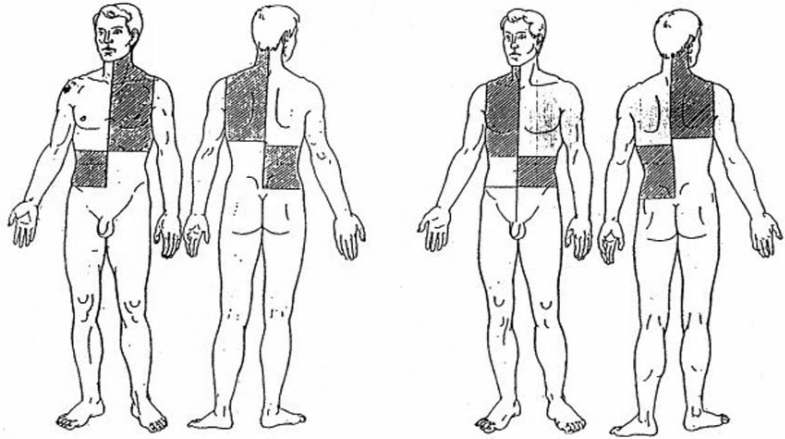
Методика интенсивного массажа асимметричных зон (ИМАЗ), предложенная О.Ф.Кузнецовым в 1980 г., была предназначена для больных с хронической пневмонией, бронхиальной астмой и хроническим бронхитом. Техника этого массажа разработана авторами на основе изучения рефлекторных изменений, соответствующих пораженным долям легкого, подтверждена наблюдениями за показателями кислотно-основного состояния и газов крови, биоэлектрической активности мышц и электротермометрии кожи.

Методика ИМАЗ базируется на том, что у больных с хроническими неспецифическими заболеваниями легких имеется фрагментарная деформация грудной клетки в виде участков (зон) кожно-мышечной умеренной гипертрофии с незначительным объемным увеличением грудной клетки асимметричны и диагонально расположены. Проведенные исследования выявили в зонах гипертрофии более высокую температуру кожи и мышечный тонус. Сопоставление зон гипертрофии с рентгенологическими, бронхографическими и бронхоскопическими данными показало, что они соответствуют долям легкого, в сегментах которых имеются воспалительно-структурные изменения. Эти данные указывают на то, что, воздействуя на зоны кожно-мышечной гипертрофии, можно рефлекторным путем целенаправленно влиять на течение хронического бронхолегочного воспаления. Клинические наблюдения показали целесообразность интенсивного массажа зон гипертрофии. В связи с этим были выделены два варианта зон гипертрофии, подлежащих интенсивному массажу, что и составило основу нового дифференцированного способа массажа (см. рисунок).

Зоны ИМАЗ. Выделяемые 4 зоны при каждом варианте (2 спереди и 2 со стороны спины).

1-й вариант: зоны гипертрофии тканей в области проекции верхней доли левого и нижней доли правого легкого.

2-й вариант: зоны гипертрофии тканей в области проекции верхней доли правого легкого и нижней доли язычкового сегмента левого легкого.



Следует подчеркнуть, что для определения варианта методики интенсивного массажа, помимо осмотра и пальпации, основополагающим моментом является клинический диагноз, в частности уточненная локализация бронхолегочного воспаления. Так, больных с распространенным двусторонним процессом при преимущественной локализации в правой нижней, средней или левой верхней долях легкого массировали по 1-му варианту, а пациентов с распространенным двусторонним процессом с преимущественной локализацией в левой нижней доле, язычковом сегменте или правой верхней доле – по 2-му. Больных с бронхиальной астмой массировали только по 2-му варианту, так как наблюдения показали, что подобный массаж существенно уменьшает или купирует бронхоспазм, тогда как массаж по 1-му варианту усиливает или провоцирует его. У пациентов с хроническим бронхитом с наличием астматических приступов и без них зоны гипер- и гипотрофии могут быть узко локализованы и мозаично расположены по всей грудной клетке. Практика показала, что в этих случаях пациентов с хроническим бронхитом с наличием астмоида целесообразнее массировать по 2-му варианту, а больных без бронхоспазма – по первому.

Методика ИМАЗ грудной клетки

Задачи методики состоят в следующем:

- нормализация кортиковисцеральных взаимоотношений нервно-кожно-мышечных и нервно-сосудистых реак-

ций респираторно-кардиальной системы;

- восстановление и улучшение крово- и лимфообращения, тканевого метаболизма и всей работы аппарата дыхания путем дифференцированного прицельного и активного рефлекторного воздействия;
- стимуляция трофических процессов мощной вспомогательной дыхательной мускулатуры;
- уменьшение субъективных проявлений болезни;
- более полное восстановление физического здоровья больных при сокращенных сроках лечения с достижением удлиненной ремиссии.

Содержание методики. У больных при 1-м варианте кожно-мышечных изменений интенсивный массаж начинают в исходном положении лежа на спине с области правого подреберья с захватом косой мышцы, реберной дуги и нижних IV–V ребер с последующим переходом на левую верхнюю половину грудной клетки до VIII ребра. Затем в положении больного лежа на животе интенсивно массируют правую половину поясничной области и спины до угла правой лопатки и левую лопаточную область. При 2-м варианте кожно-мышечных изменений интенсивно массируют противоположные области.

Продолжительность каждой процедуры массажа 30–40 мин, а при наличии навыка – 25–30 мин. Процедуры проводятся в стационаре с интервалом в 3–5 дней, а в амбулаторных условиях – 1 раз в неделю. Массаж назначают больным с острым процессом после

13–14 дней лечения, больным в фазе затихающего обострения – после 9–10 дней лечения. При наличии астматического статуса интенсивный массаж назначают только после выведения больных из этого состояния. Необходимо подчеркнуть, что указанный массаж особенно эффективен у больных с затяжным вялотекущим воспалительным процессом, трудно поддающимся общепринятому лечению, и у больных с бронхоспазмом, торпидным к проводимой медикаментозной терапии. Наличие прожилки крови в мокроте у больных с хроническими пневмонией и бронхитом не является противопоказанием для данного массажа.

Противопоказания к применению интенсивного массажа:

- острый бронхолегочный процесс;
- астматический статус;
- III стадия заболевания;
- легочно-сердечная недостаточность 2–3-й степени;
- гипертоническая болезнь IIБ–III стадии;
- возраст старше 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин;
- общеизвестные противопоказания к массажу.

Не следует сочетать предлагаемый массаж с аппаратной физиотерапией, так как при этом, как правило, наблюдается ухудшение субъективного состояния больных, сопровождаемое повышением температуры.

Техника ИМАЗ грудной клетки

Согласно 1-му или 2-му варианту кожно-мышечных изменений массажу подлежат 4 зоны (2 со стороны груди и 2 со стороны спины). При этом процедуру всегда начинают с массажа 2 зон передней поверхности грудной клетки и заканчивают массажем 2 зон задней ее поверхности. И в том, и в другом случае сначала массируют зоны, расположенные ниже, а затем выше, каждую зону массируют дважды. Массаж нижней зоны начинают с растирания, проводимого со значительным усилием в среднем темпе и в различных направлениях: поперечном (от срединной линии тела и к ней), продольном (к поясу верхних конечностей и от него), круговом (по ходу часовой стрелки и против). Каждую смену главных направлений растирания чередуют с приемами прерывистой вибрации (рубление, стегание). Растирание и вибрация нижней зоны сменяются сдвижением в поперечном и продольном направлениях. Этот прием, как правило, сопровождается ярко выраженной гиперемией кожных покровов, а также появлением у больных ощущения глубокого тепла. После этого мас-

сируют верхнюю зону, соблюдая ту же последовательность указанных приемов. Затем вновь массируют нижнюю зону, где проводят более глубокое интенсивное растирание локально болезненных кожно-мышечных уплотнений, чередуя его с приемами глубокого разминания и прерывистой вибрации. Повторный массаж начинают с общих приемов растирания с более детальной проработкой парастеральных или паравертебральных точек и межреберных промежутков стороны, соответствующей массируемой области. После приемов глубокого разминания и прерывистой вибрации вновь переходят на расположенную выше область, применяя такой же порядок воздействия на подлежащие ткани. На этом процедура массажа передней и задней стенки грудной клетки заканчивается. Иногда процедуру интенсивного массажа, в частности при деструктивном процессе, целесообразно закончить приемом надавливания на грудную клетку в сочетании с глубоким выдохом, который сопровождается искусственно вызываемым кашлем в конце выдоха, способствующим увеличению отхождения мокроты. Этот прием не показан пациентам с бронхиальной астмой, поскольку может провоцировать бронхоспазм.

Общий курс рекомендуемого массажа, как правило, состоит из 4 процедур, причем первые 2 проводят согласно варианту, который был определен перед началом массажа, а 3-ю – по противоположному варианту. Этот прием обусловлен тем, что после 2 процедур интенсивного массажа массируемые ткани нуждаются в отдыхе, а ткани зон противоположного варианта рефлекторно готовы к интенсивному массажу.

Четвертую процедуру проводят вновь по начальному варианту. Назначение больному большего числа процедур, по нашим наблюдениям, нецелесообразно. Иногда на курс лечения достаточно 2–3 процедур. В то же время в зависимости от индивидуальных возможностей больного и клинического течения заболевания допустимо проведение 5–6 процедур, но путем чередования вариантов воздействия.

Методические указания

Массаж проводят на кушетке, высота которой соответствует росту массажиста, с наличием свободного подхода к ней. При положении больных лежа на спине необходим мягкий валик под колени, при положении лежа на животе – валик под живот и голеностопные суставы. При проведении интенсивно-

го массажа массажисту рекомендуется использовать марлевую повязку для защиты от мокроты и эпителия кожи больного. Каждую процедуру массажа, в том числе первую, проводят интенсивно, но с меньшим усилием у женщин и тучных людей и с большим – у мужчин и астеников. Во время проведения массажа независимо от окружающей температуры нижнюю половину тела больного обязательно накрывают пледом. После каждой процедуры больному рекомендуется отдых длительностью 1,5–2 ч, в течение дня следует избегать охлаждения. Повторный курс интенсивного массажа при необходимости можно назначать через 3–4 нед.

Рекомендуемая техника выполнения интенсивного массажа предназначена для опытных массажистов. Предлагаемый способ массажа можно применять в стационаре, поликлинике и в домашних условиях. Однако интенсивный массаж довольно трудоемок и должен оцениваться большим количеством процедурных единиц, чем массаж по классической технике (О.Ф.Кузнецов рекомендует оценивать процедуру интенсивного массажа в 4–6 процедурных единиц).

Интенсивный массаж можно эффективно сочетать с классическим двумя путями: процедуры интенсивного массажа (в количестве 3) применять во 2-й половине курса классического массажа вместо 6, 9, 12-й процедур, после курса классического массажа, когда этот курс оказался малоэффективным (как показывает практика, в этом случае достаточно 2–3 процедур интенсивного массажа).

Схемы массажных приемов

Массаж торакоабдоминальной передней стенки. Больной лежит на спине, голова – на подушке, а кисти рук, слегка согнутых в локтевых суставах, – под ягодицами. Такое исходное положение создает наиболее благоприятные условия для расслабления мышц пояса верхних конечностей и торакоабдоминальной области. Массажист располагается лицом к больному слева при 1-м варианте массажа или справа при 2-м.

Массаж области косой мышцы, подреберья, реберной дуги и нижних IV–V ребер

1. Растирание (пиление) в поперечном направлении. Осуществляют локтевыми краями обеих кистей; параллельно поставленные кисти движутся противоположно друг другу. Наибольшее усилие при проведении этого приема применяется в области подреберья и реберной дуги. При массировании

этой области больные не должны задерживать дыхание.

2. Прерывистая вибрация (рубление или стегание). Рубление проводят поочередно кистями обеих рук с разведенными и слегка согнутыми пальцами, которые во время удара локтевым краем кисти смыкаются. Стегание проводят также поочередно ладонными поверхностями кончиков разведенных пальцев слева направо и наоборот.

3. Круговое и полукруговое растирание ладонной поверхностью отягощенной кисти по ходу часовой стрелки. Правая кисть располагается снизу, левая накладывается сверху.

4. Стегание.

5. Круговое или полукруговое растирание. Отягощенной кистью против часовой стрелки. Левая кисть снизу, а правая – сверху на ней.

6. Стегание.

7. Продольное растирание ладонной поверхностью отягощенной кисти снизу вверх и сверху вниз.

8. Рубление.

9. Непрерывистое разминание (сдвигание) в поперечном направлении. Движение осуществляют всеми пальцами обеих кистей. Подлежащие ткани приподнимают и, удерживая в складке, сдвигают от срединной линии тела и обратно. Особенно интенсивно массируют область подреберья и реберной дуги.

10. Пауза, необходимая для массажа верхней половины зон грудной клетки в соответствии с выбранным вариантом. Для этого массажист меняет свое место на противоположное. Паузу, как правило, делают тогда, когда кожа массируемой области становится слегка увлажненной и продолжение массажа при таком состоянии может вызвать ее скарификацию, поэтому пауза может быть раньше или несколько позднее, чем это указано в схеме. После массажа расположенной выше зоны массажист вновь меняет место на первоначальное и массирует нижнюю зону.

11. Пиление в поперечном направлении.

12. Рубление.

13. Разминание (пересекание и накачивание) области косой мышцы.

14. Стегание.

15. Глубокое линейное и круговое растирание концевыми фалангами пальцев нижних четвертого-пятого межреберных промежутков.

16. Стегание.

Массаж верхней половины грудной клетки

1. Пиление в поперечном направлении от VIII ребра с обходом молочной же-

лезы до под- и надключичной областей. Последняя, как правило, растирается кистью одной руки, другая рука придерживает кожу от сильного смещения.

2. Рубление. Проводят также одной кистью в связи с малой площадью, подлежащей массажу.

3. Продольное растирание грудины и грудной клетки концевыми фалангами пальцев или локтевой стороной кисти в направлении от мечевидного отростка до шеи, плечевого сустава и обратно. У женщин прием проводят в обход молочной железы.

4. Рубление.

5. Сдвигание в поперечном направлении.

6. Пауза, необходимая для повторного массажа зоны, расположенной ниже.

7. Пиление.

8. Рубление.

9. Глубокое полукруговое и круговое растирание парастеральных точек в продольном направлении концевыми фалангами II–III пальцев кисти.

10. Глубокое линейное и полукруговое растирание межреберных промежутков.

11. S-образное разминание (захватывание, оттягивание и отжимание) большой грудной мышцы.

12. Рубление.

Массаж торакоабдоминальной задней стенки. Больной лежит на животе, руки, согнутые в локтевых суставах, служат опорой для его головы. Такое исходное положение несколько тонизирует мышцы пояса верхних конечностей и спины, обуславливая большую эффективность интенсивного массажа.

Массаж нижней половины спины

1. Пиление в поперечном направлении.

2. Рубление.

3. Пиление в продольном и косом направлениях.

4. Рубление или стегание.

5. Круговое или полукруговое растирание ладонной поверхностью отягощенной кисти по ходу часовой стрелки.

6. Рубление.

7. Круговое или полукруговое растирание отягощенной кистью против хода часовой стрелки.

8. Стегание.

9. Сдвигание в поперечном направлении от позвоночника и к нему.

10. Рубление.

11. Сдвигание в продольном направлении снизу вверх.

12. Стегание.

13. Пауза, необходимая для массажа верхней половины спины.

14. После паузы пиление в поперечном и продольном направлениях.

15. Рубление.

16. Глубокое растирание паравerteбральных точек и межреберных промежутков.

17. Разминание длинного разгибателя спины путем прижатия мышц к позвоночнику и отодвигания от него.

18. Стегание.

19. S-образное разминание в поперечном направлении.

20. Рубление.

21. S-образное разминание в продольном направлении.

22. Рубление.

23. Глубокое растирание, разминание и вибрация локально болезненных точек массируемой области.

24. Стегание.

25. Продольное прерывистое растирание сверху вниз отягощенной кистью.

Массаж верхней половины спины

1. Пиление в поперечном, продольном и косом направлениях.

2. Рубление.

3. Круговое и полукруговое растирание отягощенной кистью по ходу часовой стрелки и против.

4. Рубление.

5. Сдвигание в поперечном и продольном направлениях.

6. Рубление.

7. Пауза, необходимая для повторного массажа нижней половины спины.

8. Пиление в различных направлениях.

9. Глубокое линейное и полукруговое растирание паравerteбральных точек и межреберных промежутков.

10. Стегание.

11. Разминание мышц межлопаточной области путем прижатия к позвоночнику и отодвигания от него.

12. Глубокое круговое растирание-давление на межлопаточную область и угол лопатки подушечками сомкнутых II–IV пальцев обеих рук.

13. Рубление.

14. S-образное разминание в поперечном и продольном направлениях с глубоким разминанием трапецевидной мышцы.

Процедура интенсивного массажа заканчивается легким растиранием шеи от затылка до плеча и похлопыванием вдоль всей спины. Следует отметить, что каждую зону спереди массируют не более 5–7 мин, со спины – 8–10 мин, причем прием рубления или стегания занимает 7–10 с, а приемы растирания, разминания – 40–60 с.

Приведенная схема является основой, которая сможет быть откорректирована в зависимости от индивидуальных особенностей как больного, так и массажиста.

*По материалам работ Н.А.Белой,
О.Ф.Кузнецова*

**НА ВЫСТАВКЕ
ПРЕДСТАВЛЕНЫ:**

- Профессиональная косметика
- Косметологическое оборудование
- Парикмахерское оборудование
- Косметологические и парикмахерские услуги
- Оборудование для спа-салонов
- Мебель и аксессуары для салонов красоты
- Оборудование и препараты для перманентного макияжа и татуажа
- Солярии и средства для загара
- Ароматерапия
- Лечебная косметика
- «Ногтевой сервис» studio

*Образ:
Роскошь
Гранж*

19-21 АПРЕЛЯ 2012

МОСКВА, МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»,
ПАВИЛЬОН 3

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
ВЫСТАВКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
КОСМЕТИКИ И ОБОРУДОВАНИЯ
ДЛЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ**

WWW.INTERCHARM.RU



INTERCHARM
professional

ОРГАНИЗАТОР ВЫСТАВКИ:
ООО «РИД-СК»

 Reed Exhibitions

Тел./факс: (495) 662-7101, 937-6861/62
e-mail: intercharm@reedexpo.ru
www.intercharm.ru



Методика массажа при недостаточности лимфатической системы

Лимфостаз является очень распространенной патологией в цивилизованном обществе и может быть предрасполагающим фактором множества осложнений, влекущих снижение работоспособности и даже инвалидность. Лимфостаз приводит к значительному косметическому дефекту пораженных конечностей. Одним из самых эффективных и доступных методов лечения этого заболевания является массаж. Предложенная нами методика поможет значительно улучшить состояние пациентов и предотвратить развитие осложнений.

Лимфостаз (лимфедема) – это стойкий отек тканей конечностей, обусловленный нарушением оттока тканевой жидкости (лимфы). В зависимости от причин различают первичный и вторичный лимфостаз. При первичном развивается недостаточность лимфатической системы в результате врожденной патологии лимфатических сосудов. Носит наследственный характер. Вторичный лимфостаз возникает в результате травм, инфекций лимфатических сосудов, а также как послеоперационное осложнение.

Существует три стадии лимфостаза. На **I стадии** появляется безболезненный отек руки или ноги, и подобные изменения обратимы. Изменения на **II стадии** уже необратимы – кожа становится грубой, утолщается, появляется ощущение давления и тяжести. На **III стадии** заболевания пораженная конечность значительно увеличивается и деформируется, происходит разрастание соединительной ткани, что значительно ухудшает прогноз.

Приостановить прогрессирование болезни поможет применение компрессионного трикотажа, ЛФК и лимфодренажного массажа.

Перед назначением массажа необходимо, чтобы пациент посетил врача флеболога или лимфолога и прошел ряд обследований:

1) УЗИ вен, органов брюшной полости и малого таза;

2) лимфографию;
3) флебографию.

В процессе массажа должны быть устранены отеки и застойные явления, улучшены крово-, лимфообращение и трофика тканей, предотвращено прогрессирование заболевания и развитие осложнений. Необходимо учитывать следующие противопоказания к проведению массажа:

- склонность к тромбообразованию в зоне его проведения;
- повышенное внутривенное давление;
- нарушение целостности кожных покровов;
- воспалительные и гнойничковые поражения кожи;
- лихорадочные состояния;
- опухолевые образования, онкологический процесс;
- генерализованные дерматозы в стадии обострения.

Относительным противопоказанием является варикозное расширение вен. Проведение массажа допустимо в доклинической и компенсаторной стадии заболевания.

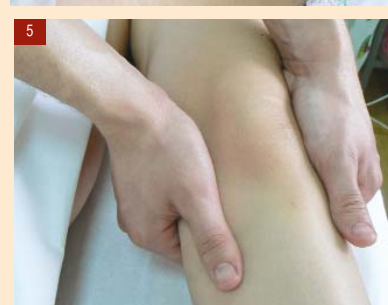
Предлагаем схему методики лимфодренажного массажа при лимфатической недостаточности. При проведении массажа используются приемы надавливания и выжимания. Для массажа мы используем масла, обладающие выраженным лимфодренажным действием, предварительно подогрели их.

Исходное положение (ИП) пациента должно обеспечивать максимальное расслабление. Для этого необходимо подложить небольшой валик под коленные суставы и подушечку под поясничный лордоз.

Протокол методики массажа

Подготовительный массаж

Откачка лимфы из «конечной точки» – движение учитывает ритм дыхания пациента (7 раз). Момент выгона лимфы (надавливание) должен соответствовать выдоху, а момент отпускания – вдоху (рис. 1).



Откачка лимфы из цистерны грудного лимфатического протока. Движение надавливание-отпускание (учитывается ритм дыхания пациента) – 7 раз (рис. 2).



Откачка лимфы из паховых лимфоузлов. Надавливание-отпускание в области паховых лимфоузлов – 7 раз (рис. 3).

Движения нагнетания лимфы на передней поверхности бедра:

- а) вниз по бедру вызывающие движения. Ладонью выполняется перекат от указательного пальца к мизинцу;
- б) движения возврата и выгона лимфы. Выполняются в обратном направлении – от мизинца к указательному пальцу. Заканчивают



движения вверх по бедру у паховых лимфоузлов (рис. 4).

Дренаж колена

Откачка лимфы из подколенных лимфоузлов. Надавливание-отпускание – 7 раз (пальцы одной руки накладываются на пальцы другой) (рис. 5). Дренаж лимфы от верхней части колена. ИП массажиста (ИПМ) – лицом к лицу пациента. Дистальными фалангами пальцев выполняются перекатывающие движения от мизинца к указательному пальцу вокруг верхней части надколенника по 4 движения на 2 участках, а затем обратно с перекатом от указательного пальца к мизинцу (рис. 6).

Дренаж лимфы от нижней части колена (ИПМ – спиной к лицу пациента) (рис. 7).

Дренаж голени

Откачка лимфы из подколенных лимфоузлов (надавливание-отпускание – 7 раз).

Движения нагнетания лимфы вниз по задней поверхности голени с перекатом от указательного пальца к мизинцу (по 4 движения на каждом участке).

Движение возврата и выгона лимфы. Движения вверх по задней поверхности голени с обратным давлением, т.е. от мизинца с перекатом на указательный палец.

Дренаж стопы

Откачка лимфы из лимфоузлов в области ахиллова сухожилия (надавливание-отпускание – 7 раз) (рис. 8). Подушечками больших пальцев проводятся движения нагнетания и возврата лимфы из межпальцевых промежутков.

Наносится масло (рис. 9).



Массаж передней поверхности бедра

«Восьмерка» по всей ноге (бедро-голень).

Отглаживание-выжимание отдельно-последовательное лучевой вырезкой (рис. 10).

Отглаживание-выжимание непрерывное лучевой вырезкой ладони с отягощением (рис. 11).

Отглаживание-выжимание отдельно-последовательное локтевыми краями ладоней (рис. 12).

Отглаживание-выжимание спиралевидное пальцами обеих рук (рис. 13).
Отглаживание-выжимание круговое «солнце–луна» (рис. 14).

Отглаживание-выжимание раздельно-последовательное ладонями (рис. 15).

Подталкивание (кончиками пальцев совершаем пульсирующее движение в области Гунтерова канала (7 раз) (рис. 16)

Отглаживание-выжимание непрерывное лучевой вырезкой ладони.

Крестообразное отглаживание-выжимание (рис. 17)

Отглаживание-выжимание локтевыми краями ладоней обеих рук спаренно.

Массаж колена

Поглаживание с отягощением тенорами: в верхней трети голени до середины бедра аналогично общему обхватывающему поглаживанию. При поглаживании теноры устанавливаются во впадине, ниже нижнего края надколенника, затем совершаются скользящие движения в стороны к подколенным лимфоузлам. Два последующих движения начинаются из того же ИП, но скользящие движения выполняются на уровне середины надколенника и выше его верхнего края.

Отглаживание двумя большими пальцами вдоль края надколенника и по суставным щелям.

Отглаживание надколенника – большие пальцы лежат рядом и параллельно друг другу. Отглаживают одновременно снизу вверх по кругу, отжимают к подколенным лимфоузлам.

Повтор движения № 1.

Массаж передней поверхности голени

Отглаживание-выжимание раздельно-последовательное лучевой вырезкой ладони.

Отглаживание-выжимание лучевой вырезкой ладони с отягощением.

Отглаживание-выжимание спиралевидное пальцами обеих рук.

Отглаживание-выжимание лучевой вырезкой ладони.

Отглаживание-выжимание ладонями, выходя на бедро.

Массаж области голеностопного сустава

Отглаживание-выжимание – стопу пациента берут так, чтобы большие пальцы располагались в углублении по сторонам ахиллова сухожилия параллельно ему. Поглаживание начинают из-под лодыжек снизу вверх до

уровня места перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие, затем отжимают лимфу в сторону лимфоузлов.

Круговое отглаживание большими пальцами вокруг лодыжек.

Массаж стопы

Отглаживание большими пальцами вокруг мыщелков стопы.

Отглаживание раздельно-последовательное межпальцевых промежутков с последующим длинным отглаживанием подушечкой большого пальца.

Поворот на живот

Лежащему на животе пациенту один валик укладываем под лоб, другой – под живот, третий – под голеностопные суставы.

Откачка лимфы из «конечной точки».

Дренаж бедра (задняя поверхность)

Движение нагнетания лимфы на задней поверхности бедра. Обхватываем бедро обеими руками и двигаемся от подъягодичной складки к подколенной ямке с перекатом от указательных пальцев к мизинцам.

Движение возврата и выгона лимфы. Движемся вверх с перекатом от основания ладоней к кончикам пальцев (по 4 движения на каждом участке).

Откачка лимфы из подколенных лимфоузлов.

Одна ладонь отягощает другую, производится движение давление-отпускание – 7 раз.

Дренаж голени (задняя поверхность)

Нагнетание лимфы на задней поверхности голени. Перекат от указательного пальца к мизинцу, направление к голеностопному суставу.

Возврат и «выгон» лимфы. Вверх до подколенной ямки, далее до подъягодичной складки с перекатом от мизинца к указательному пальцу. Выход на бедро, заканчиваем у подъягодичной складки.

Дренаж стопы

Откачка лимфы в области лодыжек. Движение надавливание-отпускание – 7 раз.

Нагнетание лимфы на подошвенной поверхности стопы. Выполняется перекатом большими пальцами от голеностопного сустава к пальцам стопы. Движение возврата. Выполняется перекатом в обратном направлении.

Нагнетание лимфы на подошвенной поверхности стопы. Перекатом тремя пальцами от пятки до кончиков паль-

цев по наружному краю стопы, а затем по внутреннему.

Движение возврата. Выполняется в обратном направлении.

Отглаживание раздельно-последовательное. Двумя руками обхватить стопу, дистальные фаланги пальцев устанавливаются на середину подошвенной поверхности стопы, производится отглаживание от пальцев к пятке. Отглаживание одновременное, затем раздельно-последовательное.

Массаж задней поверхности бедра

Движение «восьмерка» по всей ноге (бедро–голень, центр–подколенная ямка).

Отглаживание-выжимание раздельно-последовательное лучевой вырезкой ладони короткими движениями (по 3 линиям, от латеральной к медиальной).

Отглаживание-выжимание лучевой вырезкой ладони с отягощением.

Отглаживание-выжимание раздельно-последовательное локтевыми краями ладоней

Отглаживание-выжимание спиралевидное пальцами обеих рук.

Отглаживание-выжимание круговое «солнце–луна».

Отглаживание-выжимание раздельно-последовательное ладонями обеих рук.

Отглаживание-выжимание крестообразное
Крестообразное отглаживание-выжимание

Отглаживание-выжимание раздельно-последовательное лучевой вырезкой короткими движениями (по 3 линиям от дистального к проксимальному отделу бедра).

Массаж задней поверхности голени

Движение «восьмерка» по всей ноге (бедро–голень, центр–подколенная ямка).

Отглаживание-выжимание раздельно-последовательное лучевой вырезкой короткими движениями.

Отглаживание-выжимание лучевой вырезкой ладоней с отягощением.

Отглаживание-выжимание раздельно-последовательное локтевыми краями ладоней.

Отглаживание-выжимание спиралевидное пальцами обеих рук.

Отглаживание-выжимание раздельно-последовательное ладонями обеих рук.

Отглаживание-выжимание лучевой вырезкой с отягощением по всей ноге от пятки до подъягодичной складки.

Массаж стопы

Плоскостное поглаживание – правой рукой берем правую стопу пациента за тыл так, чтобы большой палец лег в борозду между наружной лодыжкой и ахилловым сухожилием, ладонь левой руки поглаживает от основания пальцев к пятке. Кисть следует всем контурам подошвы. (Обхватывающее отжимание-выжимание.)

Отглаживание-выжимание «восьмерка» большим пальцем по подошвенной поверхности стопы.

Отглаживание-выжимание гребнеобразное.

Раздельно-последовательное отглаживание-выжимание подушечкой большого пальца, обрабатывается каждый палец стопы.

Отглаживание-выжимание гребнеобразное.

Обработав обе ноги, заканчиваем процедуру встряхиванием ног, захватив их за стопы, для максимального расслабления мышц и закрепления эффекта от массажа.

После окончания процедуры массажа пациенту рекомендуется выполнить комплекс несложных упражнений для закрепления эффекта.

1. ИП – лежа на спине, ноги выпрямлены. На выдохе согнуть ногу в коленном суставе и прижать ее к животу, обхватив руками, затем другую ногу, далее обе ноги вместе (упражнения повторять по 5 раз).

2. ИП то же. На выдохе выполнить упражнение «ножницы», на вдохе ноги опустить. Повторить 5 раз.

3. ИП то же. На выдохе выполнить движение «велосипед» – 5 раз.

Можно использовать фитбол.

4. ИП то же. Ноги пациента лежат на мяче. Упражнение «немое дыхание». На задержке дыхания необходимо подышать животом 4–6 раз. Упражнение повторить до 5 раз.

5. ИП то же. Зажать мяч стопами и голенью. На выдохе поднять мяч и привести его к животу. Упражнение повторить 5 раз.

6. Поднять мяч над головой и выполнять скручивающие движения. Руки движутся вправо, а согнутая в колене правая нога – влево и наоборот.

7. Упражнение «дотянуться до звезд» ИП – ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки, одновременно вставая на носки. Пальцы должны стремиться к потолку, «к небу», на выдохе вернуться в ИП. Повторить 20 раз.

Данная методика лимфодренажного массажа была применена в группе пациентов с проявлениями лимфостаза и имела хороший эффект. В апробации методики участвовали 20 человек. После проведения 10 сеансов лимфодренажного массажа получен следующий эффект:

- 90% пациентов отметили улучшение общего состояния, появление чувства легкости в ногах, которое сохранялось и после массажа;

- у 85% пациентов уменьшились отеки на ногах, чувство онемения пальцев ног;
- у 50% пациентов ярко выраженный сосудистый рисунок на ногах стал заметно бледнее;
- 2 пациента отметили уменьшение боли в коленных и голеностопных суставах.

*Т.Г.Новицкая, Л.А.Таюрская,
ФГОУ СПО Кисловодский медицинский
колледж Минздравсоцразвития РФ*

27-28 Октября 2011

V научно-образовательная
конференция
травматологов и
ортопедов ФМБА России



Спортивная и профессиональная травма. Современные технологии диагностики, лечения и реабилитации.

В рамках Конференции пройдет выставка
"Современные медицинские технологии".

К участию в выставке и спонсорской помощи
мероприятию привлекаются
компании, участвующие в медицинском обеспечении
Федерального медико-биологического агентства по
высокотехнологичной помощи,
эндоскопическим и малоинвазивным технологиям,
фармакообеспечению и сопровождению
спортивных мероприятий,
а также участвующих
в реализации национального проекта «Здоровье»,
и представляющие перспективы для сотрудничества
с ФМБА России по тематике конференции.

Место проведения: г. Обнинск, пр. Ленина, 129 МУ "Дом Ученых"

www.traumatic.ru

Функциональное тейпирование при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: метод, время и место

Тейпирование (тейпинг) является одним из методов лечения и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и заключается в наложении лейкопластырных повязок, которые в той или иной степени фиксируют за-

эластичных лент, оказывающих лечебное (аналгезирующее, трофическое, стимулирующее и др.) действие на подлежащие мягкие ткани. В свою очередь функциональное тейпирование включает в себя кинезио-, меди-, физио-, сенсо-, макс-,

Основателем метода является японский доктор Кензо Касе, который еще в 1973 г. поставил перед собой задачу разработать тип тейпирования без ограничения свободы движения. Практически сразу функциональное тейпирование приобрело популярность среди спортсменов национальных сборных команд не только Японии, но и стран Северной Америки и Европы.

Функциональные тейпы представляют собой эластичные ленты, изготовленные из высококачественного хлопка и покрытые гипоаллергенным клеящим гелем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела. Эластические свойства тейпов приближены к эластическим параметрам кожи. Хлопковая основа не препятствует дыханию кожи и испарению с ее поверхности. Эти свойства позволяют оставлять тейп наклеенным на кожу до 5 сут и не испытывать ограничений при приеме водных гигиенических процедур. Принципиальных различий по используемой цветовой гамме тейпов (красный, синий, зеленый, черный, бежевый) нет.

Существует несколько типов полосок для тейпинга: I-, Y-, X-образная, веерообразная, решетчатая и перфорированная (с отверстиями). Наклеенная полоска включает в себя так называемый якорь (часть полоски длиной не менее 4 см), который клеится в нейтральном (без натяжения) положении для данного сегмента тела, рабочую зону, на которой создается необходимое натяжение (растяжение), оказывающее терапевтический эффект, а также второй якорь, закрепляющий свободный конец растянутого тейпа.

В фигурных полосках (Y-, X-, веерообразная и др.) неразрезаемую часть принято называть основанием, а разрезаемые части – хвостами.

Вне зависимости от формы и способа наложения эластичный тейп поднимает кожу над травмированными мышцами и связками, тем самым обес-



интересованный (поврежденный) участок. Все тейпы относятся к группе бандажных ортопедических изделий.

Различают два основных вида тейпирования: классическое спортивное, при котором используют жесткие полоски клейкой ленты с целью иммобилизации (ограничения двигательной активности) и функциональное, или кинезиологическое, подразумевающее нанесение аппликаций из

мульти-, аку- и К-тейпирование, а также другие варианты наложения эластичных лейкопластырных лент в зависимости от рекомендаций фирм-производителей.

Другими словами, функциональное тейпирование представляет собой различные способы лечебно-профилактического воздействия на поверхность отдельных участков тела пациента посредством аппликаций специальных клейких эластичных лент.

печивая им поддержку, уменьшая боль и облегчая отток венозной крови и лимфы. Эластичность тейпа создает дополнительное давление, которое стимулирует нервные рецепторы, облегчая боль и усиливая проприорецепцию, вызывая каскад кожно-моторных (мышечных) рефлексов.

Функциональное тейпирование является патогенетическим методом лечения, который можно использовать как дополнение к основной терапии наряду с крио-, гидротерапией, электростимуляцией, массажем. Как правило, именно спортивные врачи и массажисты спортивных команд накладывают тейпы своим подопечным.

Появление на рынке эластичных тейпов открыло новые возможности в восстановительной медицине. Функциональное тейпирование хорошо зарекомендовало себя в травматологии и ортопедии как составной элемент физиотерапевтического воздействия при лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Одной из первых компаний-производителей, рекомендовавшей использование функциональных тейпов не только в сфере спортивной, но и клинической медицины, является OPPO Medical Ltd. Официальным дистрибьютором в России является компания «Орт-ФАРМ Ортопедия».

Главная задача специалиста по функциональному тейпированию заключается в выборе методики воздействия в зависимости от нозологической формы заболевания, стадии патологического процесса и общего состояния пациента. Выделены три условия, при учете которых создается максимальный эффект от лечения – методика, момент и область воздействия.

Методика воздействия

Методика воздействия – это выбор той или иной техники (способа) наложения функциональных тейпов согласно предлагаемой классификации.

Выделяют две основные техники наложения тейпов:

1) простую, когда тейп фиксируют либо продольно, либо поперечно. В области патологического очага наносят не более двух полосок пластыря;

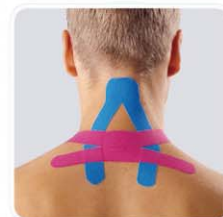
2) комбинированную – сочетание разных техник тейпирования. Тейпы фиксируют продольно, поперечно и/или циркулярно. Полоски пластыря могут пересекаться под углом друг к другу, а также накладываться на установленные в акупунктурных точках микроиглы. К комбинированным техникам относится также одновременное использование жесткого и эластичного тейпов на одной зоне (жесткий – на суставе, эластичный – на периартикулярных мышцах). Соответственно количество полосок – более двух.

Простые техники

1 Механическая техника – использование эластических свойств пластыря и дополнительно прилагаемого давления. Создает эффект иммобилизации над областью локальной болезненности. Основная цель – ограничение подвижности мягких тканей, стимуляция проприо- и механорецепторов глуболежащих тканей. Степень натяжения пластыря 100%. Конфигурации пластыря: I-, Y-образная полоски.

Способы тейпирования:

- использование натяжения центральной (рабочей) части I-образной полоски непосредственно над тканями, нуждающимися в терапевтическом воздействии;
- натяжение создается на основании Y-образной полоски непосредственно над тканями, нуждающимися в терапевтическом воздействии;
- натяжение на хвостах Y-образной полоски непосредственно над тканями, нуждающимися в терапевтическом воздействии.



ООО «Орт-ФАРМ Ортопедия»
эксклюзивный представитель компании
OPPO Medical Inc. в России

Кинезиотейпы, бандажные и корсетные изделия,
 приспособления для стопы, ортопедические
 подушки, инвалидные кресла-коляски.

Тел. (495) 778-75-44, (499) 792-70-39
www.oppomedical.ru www.karmamedical.ru



2 Фасциальная техника – удержание или фиксация поверхностной мышечной фасции за счет клеящих свойств тейпа. Основная цель – натяжение мышечной фасции и смещение ее в требуемом направлении. Полоску накладывают, как правило, поперечно направлению мышечных волокон. Степень натяжения 25–50%. Конфигурации пластыря: I-, Y-, X-образная полоски.

Способы тейпирования:

- ручное смещение поверхностных мягких тканей (латеральное, медиальное, дистальное, проксимальное) с последующим удержанием их пластырем;
- создание натяжения с помощью осциллирующих (поступательно-возвратных) движений при наложении пластыря, что вызывает движение фасции с последующей ее фиксацией в требуемом положении.

3 Переартикулярная (суставная, связочно-сухожильная) техника – полоску накладывают в проекции поврежденной связки, сухожилия или околосуставной мышцы. Цель – поддержка соединительнотканых структур, создание усиленной стимуляции механо- и проприорецепторов над областью проекции связки и/или сухожилия отдельной мышцы. Степень натяжения тейпа: 50% – на сухожилии, 75% – на связке. Конфигурация пластыря: I-, Y-, X-образная полоски.

Способы тейпирования:

- один из концов (якорь) I-образной полоски без натяжения фиксируют ниже области воздействия, затем создают желаемое натяжение рабочей части тейпа вдоль связки или сухожилия. Второй якорь полоски клеют также без натяжения;

- отслаивают бумажное основание центральной части полоски, создают необходимое натяжение и наносят по длине связки или сухожилия. Далее без натяжения наклеивают якоря.

4 Функциональная (динамическая) техника служит для увеличения или ограничения амплитуды движений, осуществляемых в одной плоскости. Выполняется на фоне активных движений. Конфигурация полоски – I-образная.

Способы тейпирования:

- аппликация начинается с приклеивания дистального якоря ниже интересующего сустава. Затем приклеивают проксимальный якорь, при этом центральная часть (рабочая зона) полоски остается без натяжения. Для облегчения сгибания и ограничения разгибания необходимо попросить пациента полностью разогнуть сустав и после этого поглаживающими движениями зафиксировать рабочую часть тейпа на коже. Для стимуляции сгибания и ограничения разгибания, например в коленном суставе, тейп накладывают по задней поверхности сустава и, наоборот, для облегчения разгибания и ограничения сгибания действия аналогичные, но по передней поверхности сустава;
- аппликацию производят способом, аналогичным вышеупомянутому, с той разницей, что после приклеивания дистального якоря центральная часть полоски наносится с натяжением в процессе выполнения заданного движения.

5 Кинезио (мышечная) техника позволяет оказывать воздействие на тонус конкретной мышцы или мышечной группы (стимуляция, релаксация). Конфигурация полоски: I-, Y-, X-образная.

Способы тейпирования:

- стимуляция – клейкую ленту наклеивают на растянутую мышцу от начала к месту ее прикрепления с натяжением 50%;
- релаксация – тейп наклеивают на растянутую мышцу от места ее прикрепления к началу с натяжением 25%.

6 Лимфатическая техника – аппликация веерообразной ленты по ходу лимфатических сосудов в направлении лимфооттока. Основной целью является облегчение оттока тканевой жидкости из области максимального отека к близлежащему лимфатическому узлу.

Применяют веерообразные полоски, якоря которых фиксируют в области лимфоузла. Остальную часть полоски

ки нарезают на 5 частей (хвостов), равных по ширине, которые направляют в область отека, гематомы или воспаления, создавая своеобразные туннели для направления экссудата к лимфоузлу. Степень натяжения минимальная (0–15%).

7 Циркуляторная (противовоспалительная) техника способствует уменьшению отека и воспаления в травмированном участке мягких тканей. Две полоски тейпов фиксируют параллельно с захватом всего сустава, а разрезанные в их центральной части хвосты циркулярно разводят и немного накладывают друг на друга. Степень натяжения пластыря 15–25%. Конфигурация тейпа: решетчатобразная или перфорированная полоска с отверстием в центре, которое будет отграничивать область воспаления. В отграниченную область при необходимости можно вводить лекарственные средства.

Способы тейпирования:

- использование решетчатобразных полосок (с 2–3 разрезами в центральной части), располагаемых параллельно. Хвосты разводят в разные стороны и накладывают друг на друга;
- использование решетчатобразных полосок, располагаемых параллельно. Хвосты не накладываются;
- использование полосок с отверстием в центральной части. Тейпы фиксируют поверх друг друга таким образом, чтобы отверстия в центре совпадали и располагались соответственно в области очага воспаления.

Комбинированные техники

1 Макстейпирование. Данная техника заключается в наложении двух решетчатобразных полосок как при циркуляторной технике, но располагаемых под углом (если 2 полоски – под прямым, 3 и более – под острым). Решетчатобразная полоска состоит из проксимального якоря, дистального якоря и рабочей зоны, разрезанной на одинаковые по ширине хвосты. Как правило, центральную часть разрезают на 3 или 5 хвостов, одинаковых по ширине. Интервал между полосками при наклеивании – 2–3 см. Пересекающиеся под прямым углом хвосты приподнимают кожу и подлежащие мягкие ткани и за счет своей конфигурации и расположения создают круговые или вихревые движения крови и лимфы на данном участке, а также способствуют увеличению внутритканевого пространства, снижению боле-

вого синдрома, что весьма эффективно при лечении очаговых процессов в мягких тканях.

Способы тейпирования:

- решетчатобразные полоски располагают под прямым углом. Степень натяжения отдельных хвостов полосок минимальная (15%).
- решетчатобразные полоски располагают под прямым углом. Одна из них находится в проекции заинтересованной мышцы и направляется от начала к месту прикрепления с натяжением 50% (стимуляция), хвосты второй полоски фиксируют с минимальным натяжением;
- решетчатобразные полоски располагаются под прямым углом. Одна из них находится в проекции заинтересованной мышцы и направляется от места прикрепления к началу с натяжением 25% (расслабление), хвосты второй полоски фиксируют с минимальным натяжением.



сты второй полоски фиксируют с минимальным натяжением.

2 Акутейпирование – комбинированная техника метода функционального тейпирования, включающая одновременное использование эластичных тейпов и микроиглотерапии с целью пролонгированного воздействия на миофасциальные триггерные точки или на точки акупунктуры путем введения специальных акупунктурных микроигл на срок до 5–7 сут.

Алгоритм применения данного вида воздействия:

- Перед началом процедуры проводится диагностика – нахождение точки акупунктуры или триггерной точки (болезненного мышечного уплотнения).
- Можно использовать микроиглы, стальные шарики, магниты, «звездочки» и т.п.
- Проводится обязательная дезинфекция контактной поверхности кожи и металлических предметов.

• Вначале вводят иглу (накладывают стальной шарик, магнит или «звездочка»), затем накладывают тейп.

- Как введение иглы, так и наложение тейпа проводят на растянутые мышцы.
- Направление наложения тейпа всегда идет по направлению введенной иглы.
- Иглу с тейпом оставляют на 3–5 дней, в течение которых по необходимости 2–3 раза в день пациент должен стимулировать болезненную точку. Курс лечения составляет 4–5 процедур.

В понятие акутейпинга входят диагностические и терапевтические правила китайской медицины и акупунктуры. Тейпы клеют на кожные зоны, которые являются комплексным отображением взаимосвязанных меридиональных путей, включающих в се-

бя обычные, сухожильно-мышечные меридианы и любые крупные сосуды, проходящие через данный регион. Соответственно лента может быть наклеена на область, в которой пациент не чувствует болезненности.

3 Сочетание простых техник функционального тейпирования. Данный вариант тейпирования необходим в том случае, когда требуется воздействие на все составляющие звенья конкретного патологического процесса в структурах опорно-двигательного аппарата (связки, сухожилия, мышцы, лимфатические сосуды). Количество полосок пластыря – более двух. Ленты могут пересекаться и накладываться друг на друга под разными углами.

4 Сочетание техник функционального и классического спортивного тейпирования (эластичных и жестких тейпов). Основной целью является фиксация звена опорно-двигательного аппарата (сустава) и

Выбор методики функционального тейпирования в зависимости от фазы патологического процесса		
Фазы патологического процесса	Период воздействия	Техника
Острая фаза	Первые 7–10 дней от начала заболевания	Циркуляторная Макстейпирование Лимфатическая Сочетание жестких и эластичных тейпов
Подострая фаза	Следующие 15–30 дней	Мышечная Фасциальная Функциональная Макстейпирование и другие сочетания простых техник
Хроническая фаза	1,5–2 мес и более	Связочно-сухожильная Механическая Акутейпирование

ограничение объема активных движений (конкретной мышечной группы). Вначале накладывают жесткий тейп, а на него – якорь эластичного тейпа. Степень натяжения эластичного тейпа варьирует от 75 до 100%.

Момент воздействия

С целью реализации вариантов методики функционального тейпирования при лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата можно представить следующий алгоритм их применения в зависимости от фазы патологического процесса (см. таблицу).

Поскольку излишнее натяжение пластыря само по себе может спровоцировать усиление болевого синдрома, целесообразно использовать техники наложения тейпа с небольшим или минимальным натяжением рабочей зоны. Именно поэтому в **острой фазе** (первые 7–10 дней от начала заболевания) наряду с основной терапией используют циркуляторную, лимфатическую и комбинированные техники – макстейпирование, сочетание классического и функционального тейпирования. Основная цель – уменьшение болевого синдрома и отека, купирование воспалительного процесса. Полоски пластыря фиксируют в области максимальной болезненности и/или отека. Каждые 2–3 дня необходимо заново наносить аппликацию функционального тейпа, поскольку терапевтический эффект пластыря значительно снижается по истечении 3–5 дней.

В **подострой фазе** патологического процесса (следующие 15–30 дней) применяют техники с большей степенью натяжения тейпа. На данном этапе лечения необходимо воздействие на мышцы или мышечные группы с целью их стимуляции и участия в улучшении микроциркуляции. Применяют мышечную, фасциаль-

ную, функциональную и комбинированную техники – макстейпирование, сочетание разных вариантов простых техник. Полоски тейпа фиксируют не только в области максимальной болезненности, но и в проекции выше- и нижележащих мышечных групп и мягких тканей. Степень натяжения – до 50%. Аппликации тейпов повторно наносят каждые 3 дня. Курс лечения, как правило, составляет 14 и более дней.

В **хронической фазе** патологического процесса можно использовать техники с сильным и максимальным натяжением тейпа. Цель – воздействие на рецепторы для облегчения длительного болевого синдрома, приобретения уверенности в движениях (стимуляция проприорецепции). Для этого целесообразно использовать механические, суставные техники, а также акутейпирование. Следует учитывать, что при наложении друг на друга большого числа полосок терапевтический эффект снижается. Поэтому выбирают ту или иную технику индивидуально для каждого пациента. Курс лечения – 14 и более дней. Через каждые 3 дня с момента нанесения аппликации делают перерыв в 1 день.

Область воздействия

В зависимости от области воздействия способы тейпирования могут быть распределены по следующим группам: локальные, регионарные, меридианные.

1. Локальное воздействие – аппликацию пластыря наносят в области максимальной болезненности, отека, гематомы и воспаления с целью купирования очагового процесса. При этом длина полосок небольшая, а воздействие оказывается только на одно звено опорно-двигательного аппарата (коленный, голеностопный, локтевой суставы, четырехглавая мышца бедра и т.п.).

Применяют следующие техники тейпирования: механическая, фасциальная, суставная, циркуляторная акутейпирование, макстейпинг.

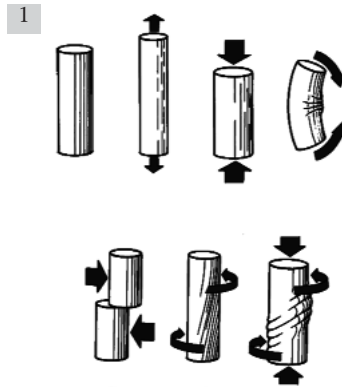
2. Регионарное воздействие – применяют более длинные полоски, тейп накладывают не только на область отека и максимальной болезненности, но и в проекции поврежденной связки или сухожилия с переходом на мышцы или мышечные группы. Область аппликации может включать в себя несколько суставов. Количество полосок может варьировать. Данный вариант воздействия применяется в основном при лечении дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника и суставов, тендинитах и синовитах, а также с целью ограничения или увеличения объема движений конкретного сегмента в определенной плоскости. Используют мышечный лимфатический, функциональные варианты тейпирования, а также сочетание классического и функционального тейпирования.

3. Меридианное воздействие заключается в наложении I-образных полосок определенного цвета (красный и черный цвет – тонизирующее, тепловое воздействие; синий и зеленый – седативное, холодное воздействие) вдоль мышечно-сухожильных меридианов, выделяемых в традиционной китайской медицине. После определения локализации травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата необходимо правильно подобрать тот или иной мышечно-сухожильный меридиан, в пределах которого и располагается патологический очаг. Тейп накладывают на всем протяжении меридиана с минимальным натяжением.

М.А.Ерёмушкин, Е.А.Каменева, А.А.Панов,
ФГУ ЦИТО им. Н.Н.Приорова
Минздравсоцразвития РФ, Москва

Классическая техника массажа: среднее физиологическое положение массируемого

Основным действующим фактором классического массажа на организм человека является целая гамма разнообразных контактных механических воздействий, «раздражений», по А.Ф.Вербову (1966 г.) и Л.А.Куничева (1985 г.), наносимых биологическим тканям пациента непосредственно руками массажиста. С точки зрения биомеханики эти воздействия представляют собой различные виды дозированной упругой деформации тканей массируемого участка тела: кожи, жировой ткани, мышц, нервной ткани и ее рецепторов, кровеносных и лимфатических сосудов, фасций, суставов, надкостницы, костей, внутренних органов и т.д. (Г.Бранков, 1981; Р.Глазер, 1988; М.А.Ерёмушкин, 2004; В.М.Зациорский, 1981). В зависимости от выполняемого массажного приема деформация перечисленных тканей может заключаться в их сжатии, растяжении, изгибе, сдвиге, кручении (рис. 1). Так, прием поглаживания в основном представляет собой одновременное очень легкое сжатие и сдвиг/растяжение кожных покровов тела, а один из наиболее технически сложных приемов классического массажа – разминание, заключается в комбинации воздействий, следующих друг за другом в различных сочетаниях и пропорциях: растяжение/сжатие и кручение тканей (преимущественно кожи, мышц, кровеносных и лимфатических сосудов) массируемого участка. Естественно, что для оказания такого механического воздействия массажист вынужден выполнять определенную динамическую и статическую мышечную работу, расходуя собственную нервно-мышечную энергию. При этом его усилия зависят не только от того, с какой силой и интенсивностью в соответствии с конкретной методикой он выполняет тот или иной прием (или весь сеанс), но и от уровня напряжения массируемой скелетной мышечной ткани, т.е. от ее тонуса. Чем выше тонус, тем тверже и плотнее на ощупь мышечная ткань (В.М.Зациорский, 1981; Л.Е.Любомирский, 1974), а следовательно, массажист вынужден затрачивать больше сил для ее упругой деформации. По данным Ю.М.Уфлянд

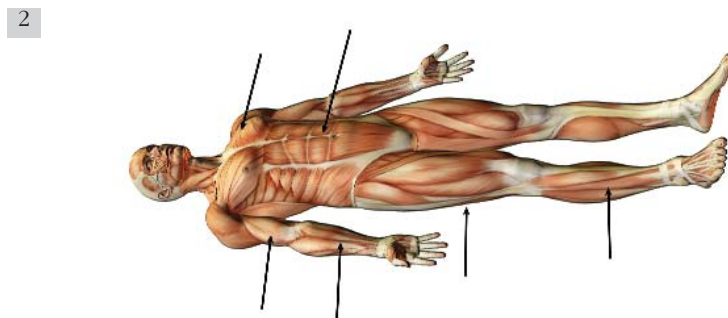


(1965 г.), при максимальном напряжении мышц наблюдается повышение их твердости в 2–4 раза по сравнению с покоем. И наоборот, если мышцы находятся в расслабленном состоянии, они податливы, и массажисту гораздо легче выполнять приемы. Кроме того, расслабленное состояние мышечной ткани наиболее благоприятно с точки зрения физиологии процессов, происходящих в организме при массажном воздействии, что во многом объясняется уменьшением ее сопротивления току крови и лимфы (Н.А.Белая, 2001; А.А.Бирюков, 2003; М.М.Погосян, 2002; И.М.Саркизов-Серазини, 1963). По словам Л.А.Куничева (1984 г.), «Объективные и субъективные критерии результативности массажа зависят от умения пациента расслаблять мышечную систему».

В зависимости от условий проведения, вида и целевой направленности массажа во время сеанса возможны самые разнообразные положения тела и позы массируемого: лежа на спине, на животе, на боку; сидя или полусидя на полу, стуле, специальном кресле, столе; иногда – стоя. Наиболее рациональным из всех перечисленных является положение массируемого лежа, в кото-

ром благодаря большой площади опоры для тела значительно снижается напряжение скелетных мышц, противодействующих силе притяжения Земли, и создаются облегченные условия для функционирования систем крово- и лимфообращения. Однако само по себе положение лежа еще не гарантирует максимально глубокого расслабления мускулатуры, так как при полном выпрямлении туловища и конечностей происходит пассивное растяжение целого ряда крупных мышц (рис. 2), что влечет рефлекторное повышение их тонуса. Поэтому чтобы добиться полноценного расслабления массируемой мускулатуры, специалисту необходимо дополнительно скорректировать взаимное положение сегментов тела пациента – туловища, головы и конечностей. «Первое движение массажиста при работе – придать массируемой части тела такое положение, чтобы ее мышцы и суставы находились в расслабленном состоянии» – утверждал основоположник отечественной системы спортивного массажа, профессор И.М.Саркизов-Серазини (1963 г.).

В начале XX в. отечественный врач-травматолог К.Ф.Вегнер в своих новаторских и передовых для того времени работах «Методика функционального лечения поврежденной конечности» (1917 г.) и «Переломы и их лечение» (1926 г.) высказал следующее мнение: «То положение, при котором в конечности достигается общее и полное расслабление мускулатуры, есть полусогнутое положение (semiflexio) во всех суставах при условии полного устранения действия силы тяжести. Это и будет так называемое положение абсолютного физиологического покоя». В 1927 г. А.Ф.Вербовым было предло-

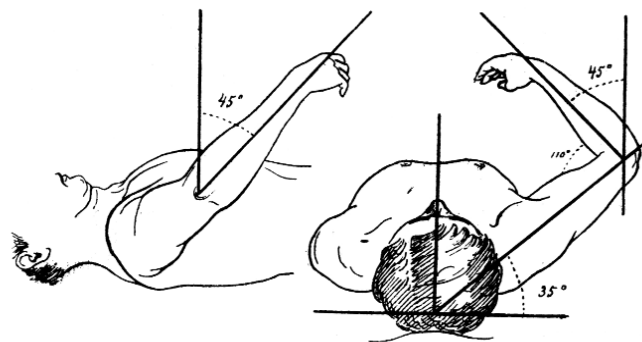


жено использовать данную анатомо-биомеханическую закономерность при укладке массируемого. С тех пор, несмотря на вполне заслуженную критику этого нововведения со стороны таких авторитетных специалистов, как И.М.Саркизов-Серазини (1935 г.) и В.К.Крамаренко (1953 г.), доминирующей в отечественной системе массажа все же стала точка зрения А.Ф.Вербова – для максимально глубокого расслабления мышц конечности массируемого следует размещать в среднем физиологическом положении (СФП). Комплексно изучая вопросы оптимизации поз и положений тела массируемого, в первую очередь мы обратили внимание на упорное игнорирование (или же незнание) большинством отечественных авторов стандартной методики измерения движения суставов – SFTR, что существенно затрудняет понимание сути материала и препятствует продуктивному диалогу между российской и зарубежными школами массажа.

В соответствии со стандартной методикой измерения объема движения суставов и позвоночника SFTR (S-сагиттальная, F-фронтальная, T-трансверзальная, R-ротация или, как ее еще именуют, «neutral-null-method» – нейтрально-нулевой метод), которая уже более 40 лет назад включена в Номенклатуру международных стандартов ортопедических измерений (ISOM – International Standards of Orthopedic Measurement), определение углов движения (сгибание-разгибание, отведение-приведение, ротация) в любом сочленении следует начинать с 0° (так называемое исходное нейтральное, или нулевое, положение) с последующим увеличением до 180° и т.д. Объем движения, т.е. пройденный сегментом тела путь по дуге движения, отмечают только положительно в угловых градусах без реверсивного отсчета. Исходным (нулевым) положением пациента при определении движений в суставах является положение прямостояния: руки свободно свисают вдоль тела, большие пальцы направлены вперед, ладони касаются бедер, параллельно расположенные стопы сомкнуты. Аналогичное взаимное расположение частей тела воспроизводится и у лежащего пациента (Е.Н.Апанель, А.С.Мастыкин, 2005; В.О.Маркс, 1978; П.Слынчев, Л.Бонев, С.Банков, 1978; К.Вуккуп, 2004; С.Рyf, А.Вейманн, 1999; С.Норкин, Д.Уайт, Дж.Уайт, 2003).

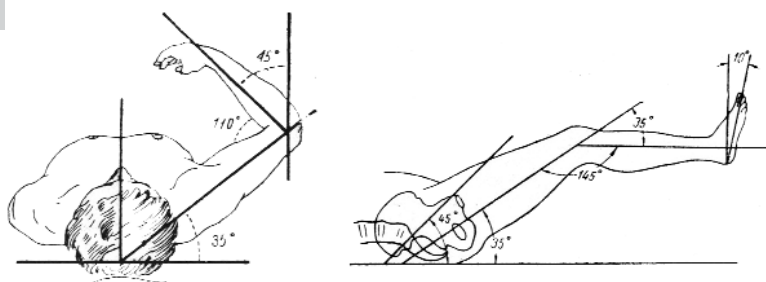
Обобщив, критически проанализировав и сравнив между собой большое количество описаний СФП, представленных в отечественных руководствах и учебниках по массажу (см. таблицу), мы пришли к следующим выводам.

3



1 Сегодня не существует ни одной отечественной публикации, в которой описание СФП полностью удовлетворяло бы требованиям методики SFTR. Основная причина этого – лишнее всякого научного анализа дословное переписывание текста и значений углов сгибания-отведения в суставах, а также перепечатка из издания в издание пары стереотипных иллюстраций из «Основ лечебного массажа» А.Ф.Вербова (1941, 1943, 1947, 1966 гг.), в свою очередь заимствованных из перечисленных выше его монографий (1917, 1926 гг.). При этом современные авторы упускают из виду, что в своих работах, вышедших в свет более 90 лет назад, К.Ф.Вегнер одновременно оперировал четырьмя совершенно разными вариантами отсчета движений в суставах. Допускаем, что они вполне удовлетворяли научным требованиям того времени, однако три из них не соответствуют методике SFTR. В результате практически во всех изученных нами описаниях СФП, представленных в современной отечественной литературе по массажу, лишь некоторые величины углов сгибания и отведения в суставах указываются в соответствии с нейтрально-нулевым методом, а остальные – в соответствии с некими подчас трудно идентифицируемыми, нестандартными методиками. Заметим, что подобные ошибки и неточности присущи не только литературе по массажу, но и, как показал проведенный нами анализ, непростоительно часто встречаются в значительном числе отечественных изданий по травматологии и ортопедии, мануальной терапии, биомеханике (В.И.Дубровский, В.Н.Федорова, 2004), лечебной физической культуре (Н.А.Белая, 2001).

4



2 Исходя из данных о нормальной амплитуде движений в суставах (М.Ф.Иваницкий, 2003; В.О.Маркс, 1978, К.Вуккуп, 2004), представленных в литературе по массажу, значения углов сгибания и отведения в тазобедренном и коленном сочленениях вовсе не являются «средними» ни при одной из возможных методик отсчета. Так, например, в большинстве источников указано, что средним положением между предельным сгибанием и разгибанием коленного сустава является его сгибание до угла 35–40° (отсчет по методике SFTR). Однако, как видно из рис. 7, это явно не согласовывается с данными об амплитуде нормальной анатомической подвижности колена: активное сгибание 135±15°, переразгибание из исходного положения 5°, что в сумме составляет диапазон около 140°. Несложно подсчитать, что свое среднее положение коленный сустав занимает при сгибании на 65±7°, а не 35–40°. Как выявили наши исследования, причина столь существенных расхождений заключается в том, что исходя из соображений удобства длительной фиксации травмированных конечностей, делая обобщающие выводы об оптимальных позах пациента, К.Ф.Вегнер (1917, 1926 гг.) «округлил» на ±5–15° значения углов для большинства суставов, о чем в тексте есть прямые указания автора. Однако А.Ф.Вербова, заимствуя методику укладки конечностей в СФП, не придал должного внимания данному факту. В результате на иллюстрациях в учебниках и руководствах по массажу изображено и описано вовсе не СФП конечностей человека, а специфические позы, моделируемые в травматологии и ортопедии при скелетном вытяжении.

Итак, обозначив основные ошибки и неточности, настойчиво тиражируе-

Наиболее характерные примеры текстового описания СФП конечностей человека			
Автор	Год издания	Описание СФП верхней конечности	Описание СФП нижней конечности
Вербов А.Ф.	1966	При лежании на спине положение среднего физиологического покоя для мышц верхней конечности наступит тогда, когда плечо будет отведено на 45° от вертикальной плоскости, а угол в локтевом суставе составит 110°, кисть в ладонно-тыльном направлении будет согнута под углом в 9° и слегка повернута в ульнарную сторону на 15°, пальцы согнуты	Текстового описания нет, ссылка на иллюстрацию
Саркизов-Серазини И.М.	1963	Отведение плеча от туловища на 45°, сгибание предплечья в локтевом суставе (угол 110°), сгибание кисти в лучезапястном суставе (угол 95–100°) при полусогнутых пальцах	Нога отведена от вертикали на 35° и согнута в коленном суставе под углом 145°
Белая Н.А.	1974	Плечо отведено на 45° от вертикальной плоскости, предплечье согнуто в локтевом суставе под углом 110°, кисть в лучезапястном суставе согнута под углом 9° и слегка отведена к локтевому краю под углом 15°, пальцы полусогнуты	Описание не приводится
Куничев Л.А.	1984	Отведение плеча от туловища на 45°, сгибание предплечья в локтевом суставе под углом 110°. Кисть в лучезапястном суставе согнута в ладонно-тыльном направлении под углом 9° и слегка отведена в локтевом направлении под углом 15°, пальцы полусогнуты	Средним физиологическим положением для мышц нижней конечности является слегка согнутое (35°) в тазобедренном суставе и отведенное на 35° бедро и согнутое под углом 145° колено
Тюрин А.М., Васичкин В.И.	1986	Отведение плеча от туловища на 45°, сгибание в локтевом суставе на 110° и в лучезапястном на 95–110°	В положении лежа на животе – отведение ноги от вертикали на 35° и сгибание в коленном суставе под углом 140°
Зотов В.П.	1987	Отведение плеча от туловища на 45°, сгибание предплечья в локтевом суставе на угол 95–100° и полусогнутых пальцев	Нога отводится от вертикали на 35° и сгибается в коленном суставе под углом 45°
Фокин В.Н.	2000	Отведение плеча от вертикальной плоскости на 45°, сгибание предплечья в локтевом суставе под углом 110°, сгибание кисти в лучезапястном суставе под углом 95–100° (при полусогнутых пальцах).	В положении массируемого лежа на спине – отведение нижней конечности от вертикали 35° и сгибание ее в коленном суставе под углом 45°. В положении массируемого лежа на животе – угол сгибания в коленном суставе 25–40°
Дубровский В.И.	2001	Для верхней конечности (в плечевом суставе) угол отведения плеча от туловища наружу 60–70°, угол, образуемый плечом с фронтальной плоскостью туловища, 35°, ротация плеча кнутри 45°, угол сгибания предплечья к плечу 110°. Предплечье находится по отношению к плечу в положении, среднем между пронацией и супинацией, угол 75°, угол ладонного сгибания кисти 10°, угол отведения кисти 15°	Угол сгибания тазобедренного сустава 45° (60–30°), угол сгибания коленного сустава 140° (от 130 до 150°), угол подошвенного сгибания стопы 10°
Погосян М.М.	2002	Отведение плеча от вертикальной плоскости на 45°, сгибание предплечья в локтевом суставе под углом 110°, сгибание кисти в лучезапястном суставе под углом 95–110° (при согнутых пальцах)	Отведение нижней конечности от вертикали на 35°, при этом угол сгибания в коленном суставе равен 145°, угол подошвенного сгибания стопы – 10°
Леонтьев А.В.	2004	Плечо отведено от туловища на 45°, рука согнута в локтевом суставе под углом 110°, в лучезапястном суставе – под углом 140°	Нога согнута в тазобедренном суставе под углом 40°, в коленном суставе – под углом 140°, бедро отведено на 35°

мые в течение многих десятилетий в отечественной научной и методической литературе по классическому массажу, рассмотрим истинное с точки зрения анатомии и биомеханики СФП конечностей здорового человека, предварительно обратив внимание на два принципиально важных момента. Во-первых, учитывая, что у разных авторов сведения о нормальной амплитуде движений в суставах имеют некоторые отличия, отметим, что в своем исследовании мы руководствовались данными М.Ф.Иваницкого (2003 г.), В.О.Маркса (1978 г.) и К.Вискуп (2004 г.). Во-вторых, при описании поз человека нами подразумевалось, что его конечности изначально находились в исходном (нулевом) положении, о котором было сказано выше.

Исходя из сказанного, СФП верхней конечности достигается при ее следующей установке (рис. 3):

- плечевой сустав – отведение 45°, сгибание 30±5°;
- локтевой сустав – сгибание 70±5°, внутреннее вращение 60±10°, предплечье в среднем положении между пронацией и супинацией (ладонь обращена к туловищу);
- лучезапястный сустав – сгибание 10±3°, локтевое отведение 12±3°;
- пальцы кисти произвольно полусогнуты во всех суставах, большой палец слегка отведен.

СФП нижней конечности (рис. 4):

- тазобедренный сустав – сгибание 60±5°; отведение 10±3°;
- коленный сустав – сгибание 65±7°;
- голеностопный сустав – подошвен-

ное сгибание 10°, отведение 10±3° и пронация стопы в пределах 5°.

Заметим, что из всех вышеперечисленных составных элементов поз практическую значимость для классического массажа представляют только лишь данные о движениях в крупных проксимальных сочленениях, в то время как сведения о лучезапястном и голеностопном суставах приведены нами исключительно для создания целостной картины. Дело в том, что в отличие от травматологии, во время сеанса массажа зафиксировать кисть или стопу точно в СФП не представляется возможным и, как показывает практика, в этом нет необходимости.

Д.Н.Савин,

Российский государственный университет физической культуры, Москва

Методика массажа с Ом-бальзамом

Сегодня во всем мире наблюдается тенденция к использованию лекарств растительного происхождения, которые в отличие от препаратов химического синтеза более мягко воздействуют на организм и дают меньше осложнений при применении. Значительный интерес представляют лекарственные средства, содержащие эфирные масла. Эфирные масла – это сложные душистые органические соединения, вырабатываемые растениями. У большинства эфирных масел преобладающими соединениями являются терпены (моно- и сесквитерпены). Кроме того, в их составе имеются ароматические углеводороды – фенолы и ароматические спирты, и другие биологически активные вещества. Каждое эфирное масло содержит несколько сотен различных химических соединений, поэтому искусственно воспроизвести их практически невозможно. Для получения эфирных масел используют только натуральное сырье. У многих людей периодические возникают болезненные ощущения в мышцах или суставах. Основными причинами подобных явлений являются хронические заболевания или чрезмерные физические нагрузки. Длительное сидение в неудобной позе или за компьютером также может привести к скованности и болезненности воротниковой зоны и головным болям. В таких случаях опытный массажист помимо масел для массажа всегда использует лечебные бальзамы, которые наносят локально на проблемную зону с целью облегчения вышеуказанных симптомов и терапевтического воздействия.

Ом-бальзам – это смесь эфирных масел и других природных компонентов, приготовленная по древнейшим китайским и индийским рецептам с применением современных технологий и систем контроля качества.

В состав Ом-бальзама входят масло чайного дерева, пихтовое, гвоздичное и мятное масла, ментол, камфора, натуральный пчелиный воск и ва-

зелин. Содержание активных компонентов более 51%, воска – не менее 28%.

Бальзам применяют только наружно. При болях в мышцах и суставах его наносят на болезненную область, которую для достижения лучшего результата следует тепло укутать; при насморке – на крылья носа, переносицу; при простуде растирают грудь, спину и стопы ног; при головной боли, усталости – на кожу в височной области.

Методика применения Ом-бальзама при поражениях опорно-двигательного аппарата

При деформирующем остеоартрозе, артрозо-артритах, подагре, ревматоидном артрите, неинфекционных заболеваниях позвоночника, осложненных остеохондрозом и радикулитом (межпозвоночные грыжи без грубой неврологической симптоматики и признаков нарушения функции органов), рекомендовано наносить бальзам на болезненную область 3–5 раз в сутки с последующим массажем и укутыванием. При остром процессе процедуры повторяют ежедневно, а при хроническом – через день. Курс лечения колеблется от 10–15 дней до 2–3 мес в зависимости от течения болезни и эффективности терапии.

При травмах опорно-двигательного аппарата (ушибы, вывихи, растяжения) бальзам наносят на болезненную область 3–5 раз в сутки с последующим массажем и укутыванием. Продолжительность лечения составляет 20–25–60 дней и зависит от течения патологического процесса и эффективности терапии.

В спортивной медицине, по данным проведенных исследований, в комплексной реабилитации спортсменов после травм и физических нагрузок рекомендуется втирание бальзама на заключительной стадии массажа в течение 2–3 мин. Процедуры проводят от 20–30 дней до 2–3 мес в зависимости от эффекта. Через 3–6 мес курс лечения повторяют. Бальзам можно использовать также до и после тренировок спортсменов,



втирая в кожу в области травмированных суставов.

Массаж биологически активных точек (БАТ) помогает предотвратить многие заболевания. Если же при этом использовать Ом-бальзам, то лечение будет еще более эффективным. Бальзам заставит кровь с высокой скоростью циркулировать в кровеносных сосудах. Регулярное использование Ом-бальзама активизирует кровообращение, способствует очищению стенок сосудов, смягчает их, возвращает им эластичность, эффективно расщепляет скопившиеся вредные вещества, выводит токсины из организма и кровеносных сосудов и, таким образом, предупреждает риск возникновения различных сердечно-сосудистых заболеваний. Давление на точки должно быть медленным и ритмичным, чтобы слои ткани и внутренние органы могли нормально реагировать на массаж. Нельзя надавливать резко или с усилием. Также не следует применять точечный массаж в области паха и подмышек, на молочных железах, в местах расположения крупных сосудов и лимфатических узлов. После сеанса акупрессуры понижается сопротивляемость организма холоду, так как жизненная энергия тела концентрируется на исцелении. Организм в это время более уязвим, поэтому после процедуры одевайтесь теплее и сохраняйте тепло.

Особенно эффективно втирание препарата кончиками пальцев в определенные акупунктурные точки. Для этого, слегка намазав кожу бальзамом в определенной точке, нужно без напряжения массировать ее до тех пор, пока кожа не порозо-

веет. Подобный массаж снимает боль и улучшает общее самочувствие. Однако в случаях тяжелых запущенных заболеваний такой массаж как самостоятельный способ лечения не даст особого эффекта, поэтому его лучше всего включить в общий курс.

Точечный массаж проводят одним пальцем. Определив по описанию место расположения точки, нажмите на него слегка согнутым пальцем. Постепенно увеличивая давление, добейтесь слабой болезненности и массируйте точку, совершая небольшие по амплитуде колебательно-вращательные движения без смещения пальца по коже. Можно сразу втирать в точку Ом-бальзам, а можно провести процедуру массажа сухим пальцем, а по окончании сеанса массажа смазать точку небольшим количеством препарата.

Остеохондроз – найдите точку, расположенную на тыльной поверхности кисти руки, между пястно-фаланговыми суставами указательного и среднего пальцев. В найденную точку вотрите Ом-бальзам и массируйте в течение 2 мин. Помогает при болезненных ощущениях в шее при остеохондрозе. Особенно полезен подобный массаж тем, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Растяжение мышц – растирания с Ом-бальзамом. Также следует наложить фиксирующие повязки на 1–2 дня. Поврежденной конечности необходим покой на 12–24 ч.

Боль в локтевом суставе – найдите точку, которая располагается в центре локтевой складки внутреннего края сухожилия бицепса. Втирайте Ом-бальзам с легким поглаживанием в течение минуты.

Ишиас (пояснично-крестцовый радикулит) – воспаление седалищного нерва, проявляющееся болями в поясничной области, которые отдаются в ягодицу или бедро, голень, стопу. Точка, помогающая снять болевые ощущения при ишиасе, расположена в ямке за наружной лодыжкой у верхнего края пяточной кости. Интенсивно массируйте ее с Ом-бальзамом в течение 15 мин.

Межреберная невралгия – массируйте точки, которые располагаются на уровне между IV и V грудными позвонками, применяя Ом-бальзам, а после массажа наклейте на указанные точки перцовый пластырь.

Люмбагия (поясничная боль) – снимает боль физический покой, горизонтальное положение позвоночника. Значительное облегчение дает и массаж с Ом-бальзамом. Найдите

точку, расположенную в центре подколенной ямки, и с силой втирайте в нее бальзам. Можно промассировать две другие точки, расположенные между II и III поясничными позвонками. Проводите интенсивный массаж против часовой стрелки в течение 3–4 мин. После массажа можно наклеить перцовый пластырь.

Иммунodefицит – следует массировать Ом-бальзамом точку, расположенную в центре рукоятки грудины, а также точку, находящуюся чуть ниже. Рекомендуются при этом включить в рацион блюда с высоким содержанием витаминов и ограничить жиры. Ешьте побольше свежих овощей, фруктов, ягод, свежей зелени. Для предупреждения развития иммунодефицита уже с конца зимы старайтесь употреблять с пищей как можно больше витаминов.

Не следует применять Ом-бальзам при индивидуальной непереносимости компонентов продукта и детям до 2 лет! Хранить его нужно в недоступном для детей месте. Избегайте попадания в глаза и на слизистые оболочки.

Противопоказания к проведению массажа

Не следует проводить массажные процедуры при:

- остром лихорадочном состоянии;
- воспалительных процессах;
- кровотечениях и кровоточивости;
- наличии гнойников, где бы они ни были;
- кожных заболеваниях;
- чрезмерном возбуждении или переутомлении после большой физической нагрузки;
- воспалении, тромбозе вен и больших варикозных расширениях.

Кроме того, нельзя массировать родимые пятна, злокачественные и доброкачественные опухоли.

Сегодня существует много методов, приемов и техник массажа, из которых можно выбрать наиболее оптимальный для себя. Возможно, вам захочется более внимательно познакомиться с книгами, в которых приведены схемы расположения БАТ и подробно описаны техника выполнения точечного массажа, топография рефлексогенных зон и основных точек. Надеемся, что вы сможете сделать это грамотно, используя Ом-бальзам, который сделает лечение наиболее эффективным.

Я. М. Ерёмушкина, к. м. н., доцент,
Московский государственный
медико-стоматологический
университет



ОМ·БАЛМ
РАЗОГРЕВАЮЩИЙ БАЛЪЗАМ

ТОЧКАЯ ВИБРАЦИЯ ВОСТОКА

ОМ·БАЛЪЗАМ
поможет при:

- простуде и насморке
- болях в суставах
- растяжениях
- болях в мышцах
- болях в шее и позвоночнике
- укусах насекомых
- головной боли
- усталости и сонливости
- ушибах

прекрасное дополнение ✨
хорошему массажу ✨



состав: эфирные масла чайного
дерева, мяты, пихты, гвоздики,
ментол, камфора, натуральный
пчелиный воск.

для массажистов
специальная цена и
бесплатная доставка по москве

+7 926 6699521

+7 495 7216823

ombalm@gmail.com
www.ombalm.com

Новый косметологический подход к уходу за кожей с натуральной косметикой DR.HAUSCHKA



В мае 2011 г. в Москве получили сертификаты первые косметологи, прошедшие полный курс обучения необычному уходу за кожей по методу Dr.Hauschka. Программа сочетала теоретическую и практическую части, включала в себя изучение косметических средств для ухода за телом и лицом Dr.Hauschka, последовательных этапов ухода, лимфостимуляции кистями.

Основная часть обучения проходила в специально отстроенном учебном центре «Kosmetikhausa» в Германии, в местечке Эквельден у подножия швабских Альп. Там обязательно нужно побывать, ведь именно здесь можно проникнуться философией метода, окунуться в незабываемую атмосферу душевного отношения к человеку.

Кроме того, здесь у косметолога есть возможность увидеть сам процесс выращивания растений, приготовления исходных компонентов, осознать влияние многих факторов на конечный косметический продукт. Только здесь, у первоисточков, можно в полной мере прочувствовать всю теплоту и внимание, которые должны окутывать каждого клиента, приходящего в студию красоты Dr.Hauschka.

Сегодня о своем опыте работы по методу Dr.Hauschka и своих впечатлениях расскажет Ирина Судья, дипломированный косметолог Dr.Hauschka:

«Двенадцать лет назад я освоила различные техники, проходила обучение по массажному, талассотерапевтическому и косметологическому направлению. Шесть лет назад получила образование психолога. Все эти годы меня привлекал и продолжает привлекать не узкий взгляд на отдельные части тела человека и на сознание, а целостный. Мне всегда была интересна не только техника, но и философия. Я отчетливо понимала важность состояния самого косметолога во время проведения процедуры.

Важно все: дыхание, чувствование и понимание не только физиологических процессов, происходящих в организме и тканях, но и особое внимание к эмоциональному состоянию клиента. Это помогает мне установить с ним своеобразный контакт.

Важную роль здесь играет первая встреча, подготовка рабочего места, создание уютной атмосферы. Атмосферы, в которой клиент понимает, что он получит не просто уход за лицом, но сможет ощутить трогательную заботу косметолога, насладить-

ся ощущением тепла, спокойствия и гармонии, пробуждением жизненных сил во всем теле.

Потом я три года изучала искусство ритмического массажа, и мне открылось, что и как происходит в человеке, если рассматривать его как единое целое. Чему необходимо уделять особое внимание, когда тело и душу наполняют дискомфортные ощущения. Какими должны быть прикосновения, и какими должны быть руки чувствующие. Как важно не только правильно выучить движения, а полностью присутствовать сознанием на протяжении всей работы с клиентом. Мне чем-то это напомнило и психологическую работу, где психолог не только проводит консультацию, но и наблюдает и за своими ощущениями, мыслями. Это непросто, но очень интересная работа.

И вот тогда я решила обучиться методу Dr.Hauschka. Меня привлекало все: специфический уход, сама косметика, философия, наполненная не только научными исследованиями, но и душой, которая вложена каждым человеком, участвующим в приготовлении различных компонентов и производстве косметических средств. И самое важное то, что во всем заложены определенный ритм и знание жизненных процессов, про-



исходящих и в теле, и в коже, и в растениях, и в самой природе.

Я всегда задумывалась о том, что может помочь человеку продлить молодость и красоту, раскрыть харизму и энергию, таящиеся в каждой женщине и каждом мужчине. И считаю, что в решении такой задачи заложен не только секрет правильно подобранных косметических средств. Важны определенный ритм, качество прикосновений косметолога при выполнении процедур, его внутреннее спокойное и позитивное настроение, понимание того, что же такое кожа и каким образом определенные композиции лекарственных растений влияют на изменение ее состояния.

Важен комплексный подход, помогающий восстановить ритм всего организма и придать удивительные, ни с чем не сравнимые сияние коже лица и легкость во всем теле. При этом одновременно создается и ощущение общего расслабления человека, оживления всех его органов. И самый значимый аспект связан с нашими мыслями. Мыслями о себе, о том, что я привношу в свою работу, и какой результат может получить от моей работы клиент.

Еще мне бы хотелось немного рассказать об особенностях Косметики Dr.Hauschka. Меня приятно удивил полностью натуральный состав средств. В них действительно отсутствуют любые синтетические компоненты, стабилизаторы, ароматизаторы, консерванты и красители. Все растения, используемые для ее производства, выращиваются в условиях, максимально приближенных к дикой природе.

Примечательно, что в основе ухода не лежит выделение различных типов кожи. Кожа рассматривается как целостный орган, имеющий удивительную способность к регенерации. Косметические препараты Dr.Hauschka призваны помогать коже оставаться здоровым органом и преодолевать свои слабости, проявляющиеся в односторонних ее состояниях – сухости, чувствительности, склонности к

образованию угрей и воспалительным процессам. Задачей «здоровой» косметики является поддержание естественного ритма и функций кожи, выстраивание ее работы таким образом, чтобы из любого состояния кожа приходила в нормальное здоровое состояние.

Так, например, сухая кожа не должна день и ночь быть окруженной жиром, хотя при этом субъективно можно ощутить временное улучшение. Постоянный приток жира извне приводит к привыканию и является причиной дальнейшего уменьшения выработки собственного кожного сала. Следовательно, кожа будет становиться все более сухой, и в конце концов ей будет требоваться постоянное присутствие слоя жира.

Ночью кожа должна свободно дышать и выделять образованные днем продукты обмена веществ. Поэтому вечером следует избегать косметических средств, способных нарушить обменные процессы в коже. Концепция марки отличается безжировым ночным уходом, не подразумевающим использование ночного крема, а благодаря уникальным средствам, не содержащим липидов, косметика Dr.Hauschka побуждает кожу самостоятельно выполнять свои естественные функции. Такой уход дает нужный импульс для того, чтобы кожа сама вырабатывала необходимое количество влаги, жира и легко адаптировалась к изменениям окружающей среды. Работая со средствами Dr.Hauschka, я замечаю, что они действительно придают коже новые силы, улучшают ее состояние, усиливая собственные здоровые процессы.

Способ нанесения средств также играет важную роль. Речь идет не только о работе косметолога, но и о том, каким образом человек наносит средства, ухаживая за кожей в домашних условиях. Прикосновения должны быть бережными, неторопливыми, заботливыми.

В философии марки Dr.Hauschka лежит целостное понимание кожи как универсального органа. Что все-таки



Dr.Hauschka

Косметика



Если Вы хотите работать с торговой маркой **Косметика Dr.Hauschka** в России, приглашаем Вас посетить первоначальный семинар для потенциальных оптовых покупателей. Также приглашаем к сотрудничеству косметологов, желающих обучиться и работать по методу ухода **Dr.Hauschka**.



Представительство
WALA Heilmittel GmbH, Германия
в России:
ООО «Лекарственные средства ВАЛА-Р»
г. Москва, ул. Коненкова д.11А,
тел./факс (499) 206-08-80
<http://www.wala-russland.ru>
<http://www.drhauschka.ru>
info@drhauschka.ru



Из природы для человека



мы знаем о нашей коже? Что она нуждается во влаге, питании, минералах?

Парацельс называл кожу «королевской мантией женщины» и обращал на этот орган особое внимание. Действительно, кожа отражает внутреннее состояние человека и оказывается чувствительной к окружающему миру. Не удивительно, что по состоянию кожи можно определить не только образ жизни человека, но и увидеть, как «живет и чувствует» себя все тело и душа.

Кожа покрывает весь организм и взаимодействует с системами органов, которые также оказывают на нее влияние. Поэтому кожа является не просто границей, а некой субстанцией, которая выстраивает связь изнутри наружу и снаружи внутрь. Одностороннее воздействие внутренних или внешних факторов на кожу, при котором она не способна преодолеть их, вызывает болезненные

проявления. Один из примеров вредного воздействия извне – обезжиривающее очищение. Кожа теряет при этом не только свой защитный гидролипидный покров, но и жидкость рогового слоя и других глубоких слоев. Со временем такие процедуры сделают кожу сухой, чувствительной и на ней раньше появятся морщинки.



В своей работе мне всегда хотелось прийти к целостности и рассматривать любой запрос клиента с точки зрения видения всего человека в целом. Недаром процедура ухода Dr.Hauschka начинается с согревающей ванночки для ног, ухода за ногами со смягчающим кремом и лосьоном, снимающим усталость. Ведь теплые ноги способствуют тому, чтобы процедуры с лицом воспринимались организмом как целостный процесс. От хорошего самочувствия и тепла, зависит, как мы живем, какие эмоциональные и физические процессы наполняют наш организм.

Затем внимание переносится на верхнюю часть тела – я осуществляю мягкие движения, которые приводят к расслаблению мышц шеи и затылка. Далее я работаю над растяжением и расслаблением мышц спины, плечевого пояса и рук с последующим использованием косметических средств для ухода за телом. Затем следует поэтапный уход за лицом,

который включает глубокое очищение, укрепление кожи, стимуляцию тока лимфы при помощи специальных кистей и рук – этот этап занимает особое место, является «сердцем» процедуры, определяет ее своеобразие и уникальность.

Лимфостимуляция восстанавливает правильное движение жидкости в соединительнотканной и лимфатической системах. Правильно выполненная лимфостимуляция оказывает упорядочивающее и формирующее действие на все тело человека. После этой процедуры на кожу наносятся соответствующие косметические средства, которые дополняют и усиливают эффект от процедуры.

Также во время ухода за лицом необходимо оживить процессы регенерации клеток; этого можно добиться при помощи нанесения уникальных ампулированных препаратов и различных масок для лица Dr.Hauschka. Одновременно с этим я ухаживаю за зоной декольте, также нанося различные средства и используя компрессы. В завершение процедуры следуют нанесение средств для дневного ухода, комплексная растяжка мышц и, при желании, макияж. Весь комплекс процедур, занимающий около двух часов, сопровождается применением ароматных компрессов в соответствии с ритмом, определенным образом чередующим действие тепла и пробуждающей прохлады.

Я получаю истинное удовольствие от своей работы, ведь я замечаю не только внешние изменения состояния кожи клиента после ухода, но и могу видеть результаты своего труда через длительное время после процедуры. Мне приятно сознавать, что благодаря моим усилиям накопившийся стресс клиента растворяется в тепле, он окружен заботой.

Только представьте: ваши волосы разглаживаются, ухаживают за вашим телом и лицом, преображая внешность и восстанавливая душевную гармонию. И вы нравитесь не только кому-то, вы нравитесь самой себе!»



Мастер-класс: контрастный массаж сферами Qi Gong по технике Института «Эстедерм»

Эффективность любых программ для лица прямо пропорциональна времени, потраченному на подготовку кожи клиентки к процедуре. Ведущий косметолог московского представительства марки Института «Эстедерм» (Institut Esthederm) Игорь Борисович Бармаков, в деталях раскрывший нам секреты контрастного массажа с массажными сферами Qi Gong, уверен: качественное очищение кожи на 30% усиливает эффект основной процедуры!

Итак, прежде всего необходимо провести демакияж лица, шеи и зоны декольте. Сначала используется «Очищающее успокаивающее молочко» линии Osmoclean®. Перед нанесением на кожу необходимое количество средства (примерно 10 мл) желательнее слегка согреть в ладонях: так клиенту будет гораздо комфортнее. Молочко наносится и втирается круговыми движениями по принятым в мировой практике массажным линиям. В отличие от традиционных очищающих средств, которые удаляют с поверхности кожи абсолютно все, средства на основе патента Osmoclean® (и это молочко – не исключение) вместе с загрязнениями удаляют только патогенную флору, сохраняя полезные для кожи бактерии. Это способствует восстановлению естественной экосистемы кожи, т.е. даже в процессе умывания тренируем кожу.

Чтобы дать молочку время эмульгироваться, оставляем его на несколько минут, а в это время смываем макияж с глаз и губ. Для этого идеально подходит новый «Бифазный лосьон для глаз». Его бифазная формула «вода/масло» прекрасно снимает даже водостойкий макияж. Средство протестировано под контролем офтальмологов, так что клиент может не бояться неприятного пощипывания при случайном попадании лосьона в глаза. Это важное преимущество «Бифазного лосьона для снятия макияжа с контура глаз и губ» линии Osmoclean® перед другими подобными средствами.

Второй этап очищения – мягкий крем «Дезинкрустант» линии Osmoclean®. Его использование гарантирует еще более глубокое очищение кожи лица, шеи и декольте. Французы недаром называют это средство «пылесосом»: оно очень хорошо аб-



сорбирует все загрязнения из самых глубоких пор за счет осмотического давления. При этом не нарушается гидролипидная пленка на поверхности кожи. Крем не содержит «соскребающих» частиц, он растворяет загрязнения в себе, будто «забирает» их. Эффективно устраняет черные точки и комедоны, делает цвет лица ярким и сияющим. Мягкий крем «Дезинкрустант» работает как энзимный пиллинг.

Наносить крем-дезинкрустант необходимо на сухую кожу и массировать до загустения, потому что именно вмассировав средство в ткани, можно добиться эмульгации всех загрязнений. Необходимо помнить, что крем работает только пока он пластичен. Как только средство загустело, его необходимо смыть. После того как средство смыто, на очереди гуммирующая маска «Осмондерлиз-2» линии Osmoclean®.

Задача гуммирующей маски – собрать с кожи все то, что было вытянуто на поверхность нашим волшебным «пылесосом». В состав маски добавлен каолин, который растворяет жиры, великолепно очищая поры. На данном этапе одновременно делаем гоммаж и косметическую маску для устранения ороговевших клеток и неровностей, а также оживления цвета лица. Обратите внимание, что эта маска наносится на сухую кожу. Для хорошего сцепления молекул гуммирующей маски с клетками рогового слоя и для его разрушения оставляем маску на коже примерно на 3 мин. Затем приступаем к скатыванию маски по технике Института «Эстедерм»:

1 Пальцы обеих рук у мочек. Правая рука, охватывая овал лица, проходит под челюстью и движется к левому уху, спускается вдоль шеи, охватывает плечо и переходит к зоне

декольте, выполняет разглаживающие движения в зоне декольте и возвращается в исходное положение. Затем в той же последовательности все описанные движения выполняем левой рукой (слева направо). Обратите внимание, что все движения исполняются без нажима.

2 Далее – пальцы обеих рук за мочками. Средний и указательный пальцы правой руки разглаживают носогубную складку и затем спускаются вдоль лица. Аналогичные манипуляции проводим с другой стороны.

3 Кладем пальцы обеих рук на лоб. От центра лба к вискам поочередно проводим по лбу всей поверхностью ладони. Повторяем каждое движение до тех пор, пока гуммирующая маска не скатается на поверхности кожи.

4 Теперь правая рука вертикально фиксирует ткани левой щеки, ребро большого пальца левой руки скользит по поверхности левой щеки в направлении уха. Затем левая рука – на правой щеке и работаем большим пальцем правой руки.

5 Круговыми движениями («фонтан») скатываем маску в области носа.

6 И наконец, поочередно большими пальцами прорабатываем кожу над верхней губой.

Предложенная техника скатывания гуммирующей маски позволяет избежать попадания катышков в глаза, нос и ушные раковины, да и в целом делает процедуру более аккуратной и комфортной.

Правильно проведенное очищение увеличивает результат процедуры на 30%, облегчая проникновение питательных веществ в кожу.

После скатывания смываем остатки маски при помощи компресса. Для этого можно использовать махровое полотенце или салфетки из нетканых материалов.

Специалисты Института «Эстедерм» рекомендуют этап очищения, связанный с водопроводной водой, завершать обработкой лица «Клеточной водой», которая, являясь точной копией межклеточной жидкости, нейтрализует негативное действие водопроводной воды, используемой при смывании очищающих средств. Кстати, «Клеточная вода» может использоваться в течение дня для мгновенного освежающего эффекта или профилактики обезвоживания: в офисе, на открытом воздухе, во время поездок (в самолете или машине). «Клеточная вода» прекрасно фиксирует макияж.

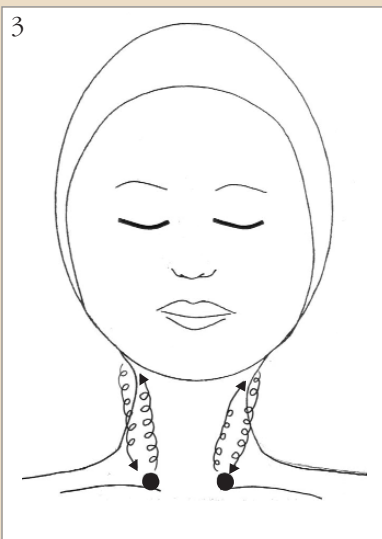
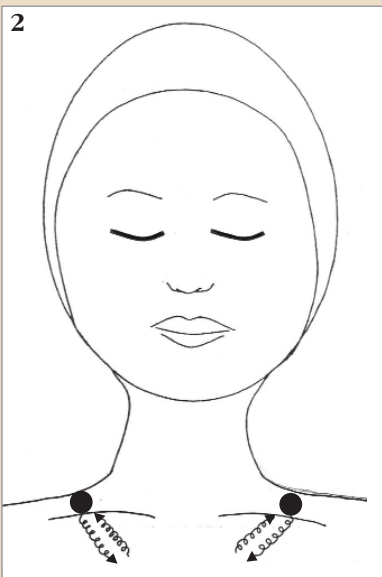
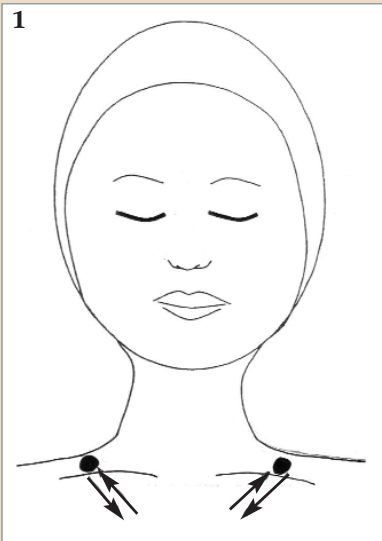


После гуммирующей маски очищение можно считать завершенным. Теперь наносим на кожу сыворотку «Клеточный концентрат». Кроме энергизирующей функции, она улучшает проникновение последующих косметических средств глубоко в кожу. К примеру, если использовать увлажняющий крем без предварительного нанесения клеточного концентрата, то кожа будет увлажнена на 42%, а если нанести под крем клеточный концентрат, то уровень увлажнения может увеличиваться до 70%. Разница весьма существенна. «Клеточный концентрат» оптимизирует энергетическую среду клеток, улучшая их функционирование. Помимо уникальной «Клеточной воды» Esthederm и патента Time Control System, «Клеточный концентрат» содержит полисахариды водоросли *Blidingia minima*, которые стимулируют использование клетками своего собственного потенциала. «Клеточный концентрат» может применяться как самостоятельное средство. После 28 дней его использования отмечается значительное повы-

шение уровня увлажненности кожи, уменьшение чувствительности, повышение упругости и выравнивания рельефа кожи. Концентрат подходит для кожи с любыми проблемами, эта сыворотка усиливает действие всех других средств, в сочетании с которыми используется, и повышает их эффективность.

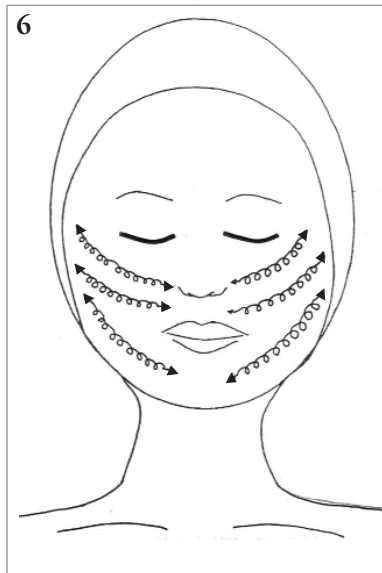
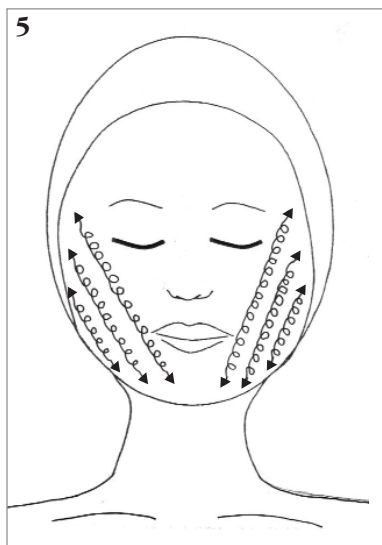
Переходим непосредственно к массажу. Он проводится по «Универсальному массажному маслу для лица» Esthederm. В его основе масло лесного ореха, обогащенное комплексом витаминов. Это масло уникально своей маленькой молекулой. Оно полностью впитывается и абсолютно не комедогенно. Итак, наносим его на кожу и начинаем готовить массажные сферы. Напомним, что это контрастный массаж. Для него поочередно используются горячие (металлические) и холодные (стеклянные) болюсы. Начинаем с горячих, для этого нагреваем их в воде. Стеклообразные сферы тем временем можно отправить охлаждаться в морозильную камеру или воспользоваться для их охлаждения водой.





Начиная массаж горячими сферами, важно помнить, что их температура должна быть комфортна клиентке. Теплая часть нашего массажа состоит из семи этапов:

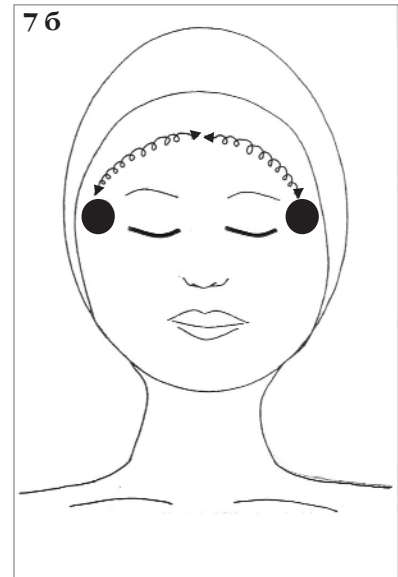
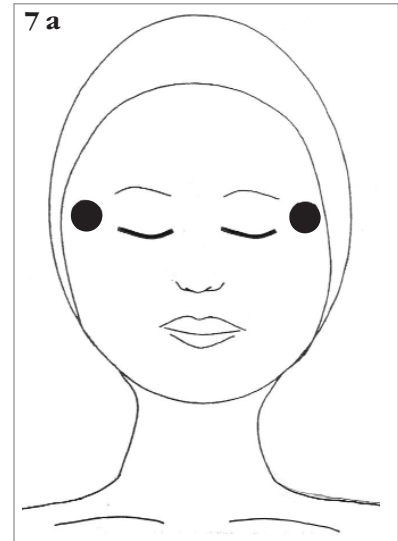
1 Кончиками пальцев, придерживая сферы, прокатываем их по массажным линиям от ключиц до



грудины и обратно (повторить 3 раза).

2 Затем выполняем спиралевидные движения в тех же направлениях, и тоже 3 раза.

3 Придерживая сферы, поднимаемся спиралевидными движе-



ниями от основания шеи к мочкам ушей и возвращаемся тем же путем обратно (повторить 3 раза).

4 Теперь фиксируем сферы между первой и второй фалангами пальцев. Выполняем спиралевидные движения по овалу лица (от мочек ушей до подбородка) и обратно (повторить 3 раза).

5 Из предыдущего исходного положения спиралевидными движениями ведем сферы по 1, 2 и 3-й массажным линиям. Сначала по диагонали, затем по горизонтали туда и обратно (каждое движение повторить 3 раза).

6 Переходим к височной части. Фиксируем сферы между первой и второй фалангами пальцев и выполняем шесть спиралевидных движений по часовой стрелке и затем столько же – против.

7 Держим болюсы так же, как и на предыдущем этапе. Выполняем спиралевидные движения от висков к центру лба по трем горизонтальным линиям (повторить 3 раза).



Теперь переходим к массажу охлажденными кристалльными сферами. И снова семь этапов:

1 Начинаем с движений от основания бровей к вискам и обратно (повторить 3 раза).

2 Фиксируем сферы под «головкой» бровей, проводим по линии вокруг бровей и спускаемся к внутреннему углу глаза (повторить 9 раз).

3 Выполняем спиралевидные движения по воображаемым вертикальным линиям по щекам.

4 Фиксируем сферы в уголках рта и выполняем разглаживающие

движения вокруг губ (повторить 3 раза).

5 Теперь спиралевидные движения по носогубной складке от подбородочной линии и обратно (повторить 3 раза).

6 Фиксируем сферы кончиками пальцев и выполняем спиралевидные движения по овалу лица от мочек ушей до подбородка и обратно (повторить 6 раз).

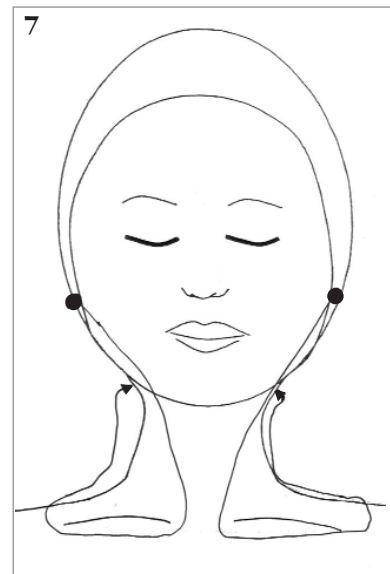
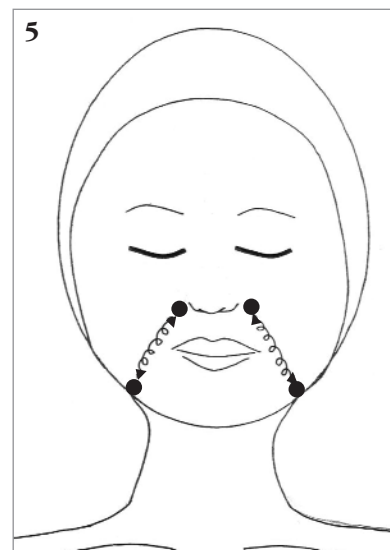
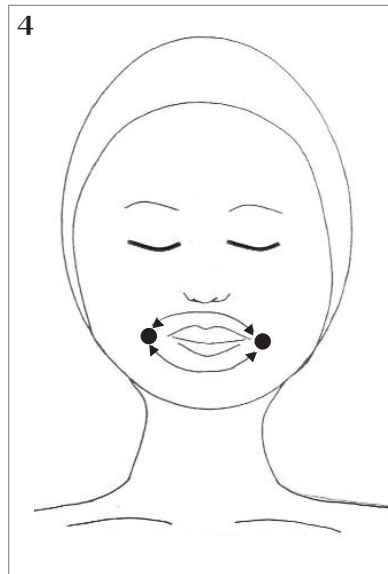
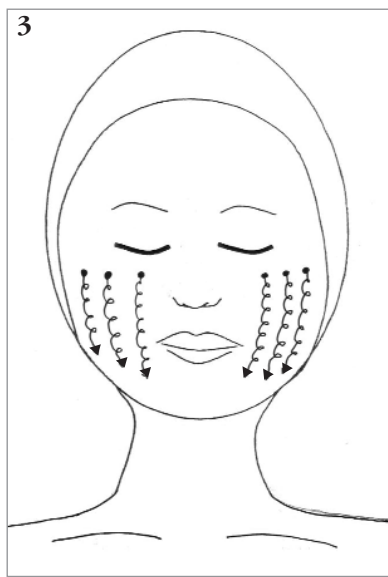
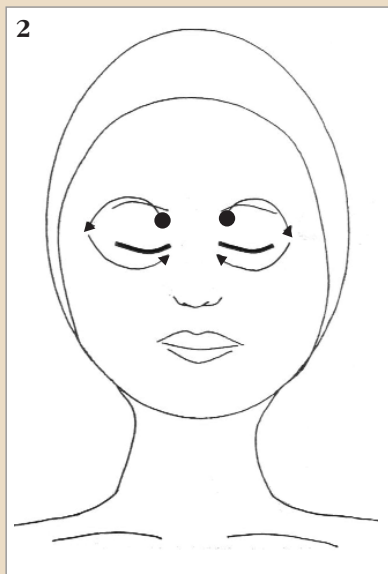
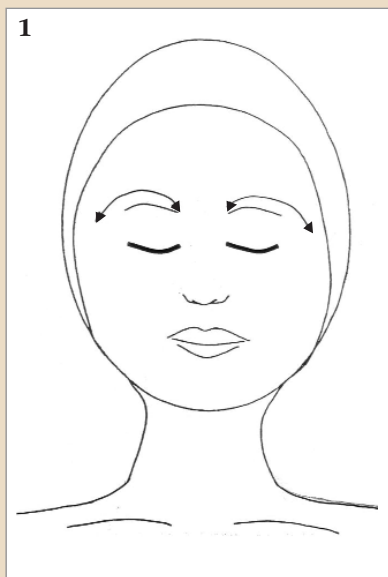
7 Держим болюсы у висков и скользящими движениями спускаемся до грудины, затем, разминая трапециевидные мышцы, вдоль шейных позвонков поднимаемся к затылочным буграм.

Массаж закончен. В зависимости от цели, которую преследует клиент, после массажа наносится соответствующее проблеме средство, например «Биомиметичный успокаивающий крем» и аналогичная маска, например маска-мусс «Колор Актив». Она предназначена для успокоения, увлажнения, оздоровления,

регенерации кожи и усиления проникновения крема.

Ее активные компоненты:

- порошок ягод смородины (антиоксидантное действие);
- аллантоин (успокаивающее действие);



- пивные дрожжи (питание);
- масло косточек малины (смягчает, успокаивает, увлажняет и способствует регенерации);
- витамин B₆ (регулирует выработку себума и pH кожи);
- витамин B₃ (восстанавливает защитный барьер кожи).

Сначала наносим на кожу толстым слоем крем. Он подбирается индивидуально, в зависимости от имеющейся проблемы. Закрываем глаза ватными дисками, смоченными «Клеточной водой», и отправляемся готовить маску. Высыпаем порошок в какую-нибудь неметаллическую емкость и быстро смешиваем с горячей водой, отмеренной при помощи мерного стаканчика. Веерной кисточкой или венчиком быстро смешиваем порошок-основу с водой до получения гладкого однородного мусса. Сразу же наносим маску средним слоем на все лицо и шею. Оставляем на 15–20 мин и смываем. Какой эффект получаем от использования после массажа маски на основе черной смородины? Коже вернулось состояние комфорта, покраснения исчезли, кожа клиентки нежная на ощупь и выглядит здоровой. Таким образом, мы добились быстрого «оживляющего» эффекта и более глубокого проникновения крема, нанесенного под маску.

Вместо этой маски можно использовать, например, «Криомоделирующую маску», которая дарит ощущение свежести, делает кожу более упругой, способствует оттоку крови. Кроме того, после контрастного мас-

сажа сферами подошли бы крем и маска «Эксперт» из линии «Эксперт» средств ухода Molecular care. Средства линии «Эксперт» обладают уникальной формулой, способствующей глубокому проникновению в кожу активных молекул всех средств, нанесенных на предыдущих этапах ухода. Линия «Эксперт» лечит, успокаивает и возвращает чувство комфорта коже с острыми дисфункциями.

Описанная техника массажа может применяться и с другими средствами ухода, такими как LIFT System, CYCLO System, WHITE System.

Настало время подвести общий итог сегодняшней процедуры. Итак, контрастный массаж со сферами Qi Gong:

- стимулирует циркуляцию крови;
- улучшает ток лимфы;
- стимулирует процесс насыщения клеток кислородом;
- стимулирует производство поддерживающих волокон коллагена и эластина;
- расслабляет мышцы;
- тонизирует мышцы лица.

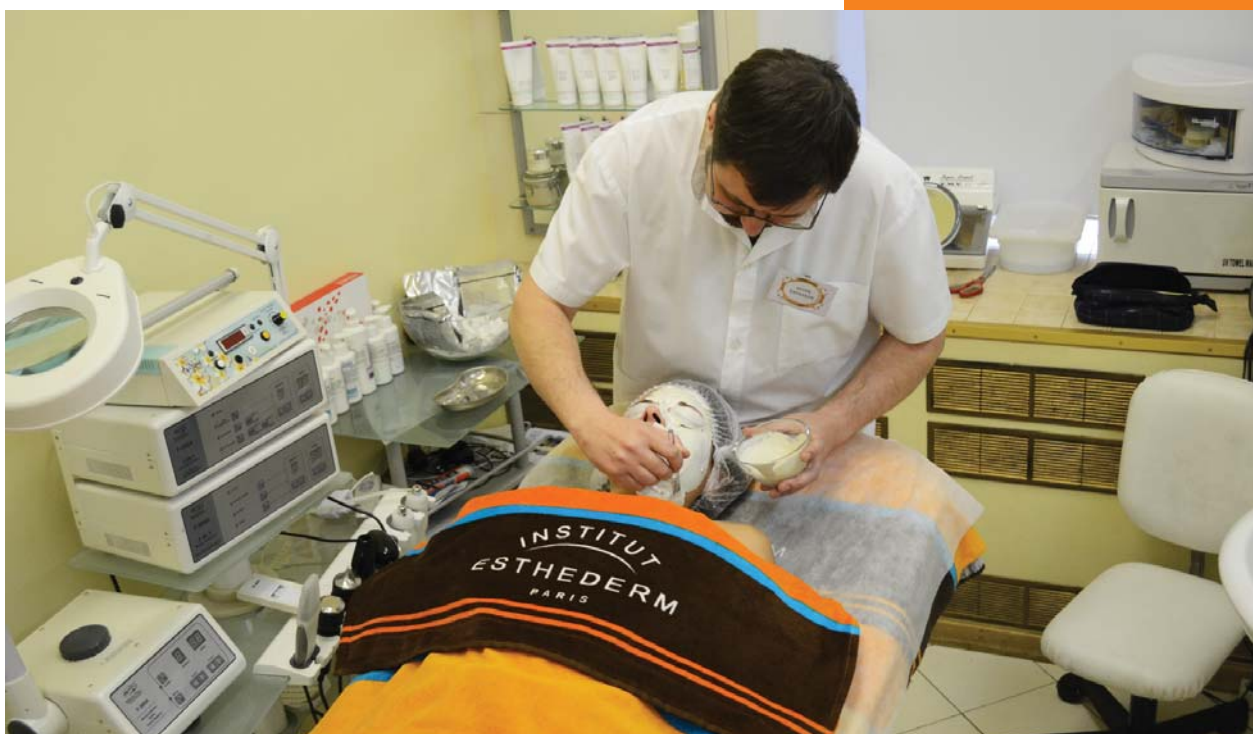
Теплые массажные сферы расширяют поры, стимулируют микроциркуляцию крови и увеличивают способность проникновения активных компонентов, оказывают глубокое расслабляющее действие. Холодные массажные сферы действуют подобно кубику льда, тонизируют кожу, сокращают поры, способствуют оттоку крови, успокаивают кожу. Металлические массажные сферы тонизируют мускулатуру лица, стимулируют производство под-

держивающих волокон, разглаживают кожу, работают с контуром лица. Небольшой размер хрустальных массажных сфер позволяет выполнять массаж, дренаж, моделировать овал лица и разглаживать морщины. Сочетание тепла и холода способствует приливу энергии.

Полученный в результате процедуры эффект впечатляет. Неудивительно, что во Франции, на родине профессиональной косметики Института «Эстедерм», 93% респондентов, которые однажды попробовали эти средства ухода, снова и снова возвращаются именно к ним. В 2010 г. марка Института «Эстедерм» вошла в сотню лучших косметических марок мира по данным Beauty's top 100. На мастер-классах у ведущего косметолога московского представительства Института «Эстедерм» Игоря Борисовича Бармакова действует правило: никаких моделей. Все косметологи тренируются друг на друге. Во-первых, таким образом они на себе чувствуют эффект от процедуры, а во-вторых, опытный мастер сразу правильно «ставит руки».

*Мастер-класс посетила и записала
А.Аликберова*

Более подробно познакомиться с методикой проведения контрастного массажа сферами Qi Gong по технике Института «Эстедерм» можно, записавшись на бесплатный мастер-класс по телефону: +7 (495) 644-46-13.



«АКВА-релакс»: бесконтактный гидромассаж в санатории «ЯНГАН-ТАУ»

Научно-внедренческим предприятием «Орбита» налажено серийное производство, получены регистрационное удостоверение №ФСР2011/10259 от 05 марта 2011 г. и декларация о соответствии для поставки на рынок бесконтактных гидромассажных аппаратов «АКВА-релакс». В отделении физиотерапии санатория «Янган-тау» проведены испытания данного аппарата в комплексной терапии и профилактике различных заболеваний.

Бесконтактная гидромассажная ванна «АКВА-релакс» установлена в санатории «Янган-тау» с июля 2010 г. На этом аппарате получали лечение пациенты с заболеваниями опорно-двигательной системы, функциональными нарушениями нервной системы, обмена веществ и астеническими состояниями. За период эксплуатации «АКВА-релакс» медицинский персонал отметил удобство и простоту его использования, современный дизайн; пульт управления аппарата информативен и содержит все программы, параметры которых можно менять в процессе лечения.

При лечении на аппарате «АКВА-релакс» в комплексе с основными лечебными факторами санатория уменьшился болевой синдром у 96% отдыхающих, у 100% улучшилось самочувствие, нормализовался сон, повысилась активность и настроение.

По функциональным возможностям данный аппарат можно использовать для высокоэффективной релаксации после реабилитационных процедур и тренировок, а также как этап подготовки к подводному вертикальному и горизонтальному вытязанию.

Процедура очень приятна – вода массирует спину со всех сторон, а пациент остается совершенно сухим, испытывая при этом состояние невесомости и погруженности в мощную океанскую стихию. Принцип работы бесконтактной гидромассажной ванны основан на передаче воздействия струй воды на тело пациента через тонкую пленку, без непосредственного контакта с водой. Массирующие тело струи воды задаются 24 форсунками, автоматически скомбинированными в группы, которые создают параметры массажа «Релаксация», «Интенсивность», «Силовая», «Пульсация» на шести зонах – от шейно-воротниковой зоны и до бедер пациента. Имеется возможность ручного управления форсунками при выборе зоны массажа и длительности включения их в заданной зоне.

Существует возможность прямо в ходе сеанса в любой момент изменить различные виды и параметры массажа:

- массаж всего тела;
- массаж нижней части тела (области ягодиц, ноги);
- массаж верхней части тела (область спины, плеч);

- зональный секционный массаж в радиусе 15 см от выбранной зоны;
- пульсирующий массаж.

Встроенная система подогрева позволяет поддерживать автоматически заданную комфортную для тела температуру (от 30 до 38°C). Автотаймер времени процедур позволяет настраивать его от 5 до 30 мин.

Процедуры на ванне проводились комбинированно с использованием физиотерапии, ЛФК и массажа пациентам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, функциональными нарушениями нервной системы, астеническими состояниями, нарушениями обмена веществ. Возраст пациентов составлял от 25 до 65 лет.

На основании анализа клинических данных и жалоб пациентов проведена статистическая обработка результатов. Все пациенты отмечали уменьшение болей в спине, мышцах и суставах, улучшение общего самочувствия после 3–5 сеансов.

Ванна позволяет проводить массаж в максимально комфортных условиях. Поскольку нет контакта пациента с водой, резко снижается число противопоказаний к применению данного метода лечения и риск инфекционных заболеваний. Ванна позволяет проводить процедуры при любом положении тела пациента (на спине, на боку, на животе). При этом воздействие на тело очень мягкое. Лечебные эффекты от использования аппарата «АКВА-релакс»:

- релаксация, снятие мышечных спазмов, напряжений;
- стимулирование кровообращения, снятие болевых синдромов;
- нормализация работы сердечно-сосудистой системы;
- лечение бессонницы, климатических неврозов, депрессий;
- заболевание опорно-двигательного аппарата;
- активизация регуляторных механизмов дыхательной системы;
- повышение общего тонуса организма, улучшение настроения;
- борьба с целлюлитом и устранение уже существующих его проявлений, моделирование силуэта.

Отсутствие контакта с водой делает процедуру более комфортной: пациенту не нужно

раздеваться и сушиться. При сухом «водном» массаже тепло воды проникает в глубокие ткани мышечного каркаса пациента и стимулирует кровообращение без излишней нагрузки на кровеносную систему. Мягкое воздействие воды активизирует обмен веществ и помогает расслабить напряженные мышцы.

Бесконтактный гидромассаж можно использовать в комплексе с другими методами физиотерапии для лечения следующих заболеваний:

- радикулиты (шейный, грудной и поясничный), остеохондрозы, спондилезы, сколиозы, кифозы, кифосколиозы, лордозы и другие статические изменения в позвоночнике;
- протрузии и грыжи межпозвоночных дисков;
- миофасциальный синдром, миозит;
- люмбаго, ишиалгия, люмбоишиалгии;
- межреберная невралгия;
- фибромиялгия;
- вегетативная дистония;
- первичный остеопороз;
- хронический ревматоидный артрит;
- мышечное утомление (синдром хронической усталости);
- уменьшение целлюлита.

Материал поверхности ванны отвечает требованиям медицинских нормативов. Управление процедурой с пульта управления очень удобно и понятно.

Дополнительным направлением использования кушетки «АКВА-релакс» является лечебное обертывание. Ложе кушетки застилают полиэтиленовой пленкой, на которую укладывают лечебную грязь или иные аппликационные составы. За счет равномерного обогрева ложа увеличиваются эффективность и комфортность процедуры.

Лечение на аппаратах «АКВА-релакс» рекомендуется для широкого применения в процессе проведения реабилитационных мероприятий как средство, дополняющее и повышающее эффективность традиционно используемых программ лечения пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата, функциональными нарушениями центральной нервной системы, астеническими состояниями, нарушениями обмена веществ.

Бесконтактные гидромассажные ванны предназначены для проведения процедур гидромассажа без непосредственного контакта пациента с водой. Это полный или зональный полноценный гидромассаж без погружения пациента в водную среду.

Существенным преимуществом метода является практически полное отсутствие абсолютных противопоказаний в отличие от процедур с классическим подводным струйным или вихревым массажем. Таким образом, массаж может использоваться не только при таких состояниях, как остеохондроз, радикулит, остеоартроз, ревматизм, но и при остеопорозе, нейродермите, атопическом дерматите, вирусном гепатите, а кроме того, ВИЧ-инфекции и других патологических состояниях, при которых ранее, как правило, массаж не применялся.

Доктор Н.У. Hinrichs, главный врач Bad Oeynhausen Rehabilitation Clinic, характеризуя результаты клинической апробации бесконтактных гидромассажных ванн, однозначно утверждает: «Их терапевтический эффект не оставляет никакого сомнения».

Ванны «Аква-релакс» могут использоваться практически во всех случаях, когда имеются показания к проведению массажа, являющегося частью комплексного физиотерапевтического лечения – релаксация и восстановление после интенсивных спортивных тренировок; проведение бальнеотерапии и поддержание общего тонуса организма. Высокая комфортность проводимого лечения в сочетании с обширной областью воздействия приводит к снижению уровня «гормонов стресса» (адреналина, норадреналина, кортикоидных гормонов). В связи с чем в санаторно-курортных учреждениях, салонах

красоты, спа-центрах или в домашних условиях ванны могут использоваться для:

- релаксации и снятия мышечных спазмов и напряжений;
- улучшения кровообращения;
- снятия болевых синдромов;
- повышения общего тонуса организма;
- активизации метаболических процессов;
- профилактики сердечно-сосудистых заболеваний;
- лечения бессонницы, климактерических неврозов, депрессий, стрессов;
- нарушения обмена веществ (ожирение, целлюлит);
- профилактики психосоматических заболеваний;
- улучшения настроения.

М.А. Ерёмушкин,
ФГУ ЦИТО им. Н.Н. Приорова
Минздравсоцразвития РФ, Москва

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ФУНКЦИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Сухое вытяжение позвоночника

ORMED professional



Вытяжение осуществляет разгрузку позвоночника путем увеличения расстояния между позвонками, усиливая приток питательных веществ к межпозвоночным дискам и связкам.

БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ путем вправления грыжевого выпячивания и снижения внутривещного давления. Устраняются подвывихи в межпозвоночных суставах, что дает декомпрессирующий эффект, устраняя смещение диска и искривления позвоночника. Улучшается кровообращение и трофика позвоночного столба. Укрепляется мышечный корсет позвоночника и двигательный стереотип. Одновременно с процедурами тракции возможно проведение роликового вибромассажа, при котором ролики, огибая края позвоночного столба, воздействуют на глубокие паравертебральные мышцы спины.

- **Области вытяжения:**
 - шейный отдел позвоночника
 - грудной и поясничные отделы позвоночника
 - суставы верхних и нижних конечностей
- **Режимы вытяжения:** постоянный, переменный, циклический
- Рычаги вытяжения позволяют проводить процедуру под различными углами, по горизонтали и по вертикали, что особенно важно при дифференцированном вытяжении.
- Полный контроль тракционной терапии. Сенсорный пульт с ж/к индикацией позволяет задать все параметры процедуры вибромассажа и вытяжения: тракционная сила (нарастание нагрузки, тракция и постепенное снижение нагрузки), время удержания нагрузки, время ослабления и нарастания нагрузки и время процедуры.

Вытяжение позвоночника в ванне

Комплекс подводного вытяжения и гидромассажа со встроенным подъемником пациента



Успех лечения подводным вытяжением объясняется тем, что в теплой воде под действием небольшой нагрузки на позвоночник происходит полное расслабление околопозвоночных эластичных тканей и связок.

- **Области вытяжения:**
 - шейный отдел позвоночника
 - грудной и поясничные отделы позвоночника
- **Режимы вытяжения:** постоянный, переменный, циклический
- 16 парно расположенных форсунок плотно примыкают друг к другу вдоль паравертебральной зоны, для расслабления околопозвоночных мышц и связок.
- Наклонное дно ванны позволяет полностью погрузить пациента в воду, закрывая зону грудной клетки и шейного отдела позвоночника.
- Крепления пряжек поясов вытяжения производится на уровне бортика ванны, над поверхностью воды, что удобно при подготовке пациента к процедуре.
- Комплексный подход к процедурам вытяжения предполагает покой пациента после процедуры. Исключаются нагрузки на релаксированные отделы позвоночника. Пациент с минимумом движений перемещается с подъемника ванны на каталку, его накрывают простыней, где он какое-то время лежит неподвижно. Покой пациента повышает лечебный эффект от процедуры.
- В базовую комплектацию комплекса для вытяжения входят все необходимые элементы для вытяжения, включая каталку для пациента и ступени для ванны.
- Петля "Глиссона", тазовый и поясничный пояса выполнены из ткани ПВХ, которая удобна для гигиенической обработки, исключает скольжение и не впитывает влагу.

БЕСКОНТАКТНАЯ ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА **AQUARELAX**

Поверхность ванны - тонкое эластичное покрытие, позволяющее полностью исключить контакт пациента с водой и сохранить все лечебные эффекты бальнеологических процедур.

ПАРАМЕТРЫ ГИДРОМАССАЖА

- релаксирующий массаж всего тела
- массаж нижней части тела (ягодицы, ноги)
- массаж верхней части тела (шейно-воротниковая зона, спина)
- зональный секционный и пульсирующий массаж

ЛЕЧЕБНЫЕ ЭФФЕКТЫ

- релаксация, снятие мышечных спазмов, напряжений
- стимулирование кровообращения, снятие болевых синдромов
- нормализация работы, сердечно-сосудистой системы
- лечение бессонницы, климатических неврозов, депрессий
- лечение заболеваний опорно - двигательного аппарата
- улучшение работы дыхательной системы
- массажное антицеллюлитное воздействие

ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, САЛОНАХ КРАСОТЫ, ВЕЛНЕС И СПА-ЦЕНТРАХ



"НВП "ОРБИТА" 450095, г. Уфа, ул. Центральная 53/3. Тел./факс: (347) 227-54-00, 281-45-13

Подробная информация на сайте: www.ormed.ru

Массажные столы US MEDICA, или на чем сегодня будем делать массаж?

На сегодняшний день рынок массажного оборудования изобилует столами самой разной конструкции, являющимися незаменимым инструментом для работы любого массажиста. Как только встает вопрос, как оборудовать спа-салон, массажный кабинет или кабинет лечебной физкультуры, физиотерапии, тут же возникает необходимость покупки массажных столов. Для того чтобы правильно сделать массаж, необходимо не только иметь высокую квалификацию и опыт работы в данном направлении. Для правильного и эффективного массажа требуется создать некоторые условия, при которых пациент и массажист могут принять максимально правильное положение.

Для этих целей существует массажный стол. Такие приспособления позволяют расположить человеческое тело в горизонтальной плоскости в оптимальном положении для проведения массажа. Некоторые люди предполагают, что для этого можно использовать любые горизонтальные поверхности. Но это большое заблуждение. Дело в том, что спальня диван или матрас слишком мягкие, а стол, наоборот, имеет слишком твердую поверхность. Эти, на первый взгляд, несущественные факторы на самом деле не позволяют мышцам пациента расслабиться и будут держать его в напряжении на протяжении всей процедуры массажа, а это категорически недопустимо.

В отличие от непригодных для массажа поверхностей массажный стол разрабатывается с учетом всех особенностей человеческого организма, строения скелета и расположения различных мышечных групп. Массажный стол имеет четко выверенную жесткость поверхности. Помимо этого каждый массажный стол имеет определенную ширину,

US MEDICA
Professional Massage Equipment



длину и высоту. Ширина и длина массажного стола обуславливается опять-таки физиологическими особенностями человеческого тела. Высота массажного стола должна обеспечивать максимальное удобство для массажиста.

Современные массажные столы имеют различные дополнительные удобства. Например, комфортные подлокотники. В передней части некоторые массажные столы оборудуются специальным приспособлением, которое выполнено в виде

мягкого широкого кольца с отверстием. Такое приспособление называется «люверс», предназначено оно для поддержания головы и позволяет наиболее оптимально и удобно разместиться на массажном столе. Кроме перечисленных опций, современный массажный стол, как правило, может регулироваться по высоте. Высота массажного стола устанавливается в соответствии с физическими данными массажиста и позволяет ему наиболее эффективно выполнить процедуру массажа.

Как правило, все изделия, предлагаемые современными производителями, можно разделить на три большие категории:

- стационарные;
- складные;
- специализированные.

Каждому классу массажных столов присущи собственные конструктивные особенности. Итак, рассмотрим подробнее все перечисленные типы.

1. Стационарные массажные столы (многофункциональные).

Данная группа – самая многочисленная и, в свою очередь, делится на три дополнительных категории:

- стандартные;
- универсальные;
- столы-трансформеры.

Стационарное оборудование можно использовать для преимущественного большинства видов массажа, включая рефлексотерапию и акупунктуру. Типовые размеры рабочей поверхности стационарных массажных столов составляют 1,8–1,95 м по длине и 0,6–0,8 м по ширине, при этом ложе располагается на высоте 0,7–0,8 м.

Стационарные массажные столы, как правило, имеют сложную конструкцию и отличаются высокой функциональностью. Что касается числа секций, то для каждой категории характерны определенные значения данного показателя. Так, стандартные модели имеют максимум 3 секции, универсальные – не более 5, а столы-трансформеры – от 6 до 9. Очевидно, что последние обеспечивают наибольшую вариативность, позволяя мастеру настраивать оборудование для клиентов самой разной комплектации, обеспечивая им комфорт во время процедуры.

Массажные столы могут иметь неподвижные или регулируемые секции. Стационарное оборудование также делится на настраиваемое и неизменное по высоте. В первом случае массажный стол можно поднять или опустить на необходимый для конкретного специалиста уровень, а вот модели со стационарной высотой ложа такой опцией похвастаться не могут. Иными словами, регулируемые столы могут использовать в своей практике мастера любого роста, тогда как положение рабочей поверхности изделий, лишенных функции настройки, остается неизменным, т.е. подходит для массажистов, чьи параметры вписываются в рамки стандартных.

Система регулирования высоты может быть выполнена посредством внедрения в конструкцию массажного стола пневматического привода или электродвигателя. Сегодня некоторые производители предлагают также модели, комплектуемые портативным аккумулятором, позволяющим оборудованию сохранить свою функциональность даже при неожиданном отключении электричества. Существует два варианта управления системами регулирования высоты: ручной и ножной.

2. Складные массажные столы (переносные).

Это более компактная и легко транспортируемая модификация стационарных массажных столов. Складные модели появились как альтернатива более массивному и крупногабаритному стационарному оборудованию. Основная область применения – частная практика «выездных» массажистов. Кроме того, нередко 2–3-секционные складные столы приобретаются для домашнего использования, офисов и т.д. В сложенном виде такой стол занимает совсем мало места, представляя собой «чемо-

дан» размером 1x0,2x0,65 м, поэтому его хранение не вызывает проблем. Среди достоинств, способствующих популяризации складных массажных столов, можно назвать также их малый вес (облегченный стальной профиль), скромные габариты, легкость трансформации из рабочего состояния в транспортировочное и обратно, и, конечно же, сравнительно невысокую стоимость.

3. Специализированные массажные столы (нестандартные).

Представляют собой нестандартное оборудование, разработанное специально для проведения определенных массажных процедур (лечебная физкультура, вытяжение позвоночника, мануальная терапия и т.д.). В зависимости от поставленных задач могут иметь совершенно разную конструкцию и число секций. Покрытие, материал каркаса и наполнитель также зависят от вида и особенностей предполагаемой процедуры. Именно о массажных столах мы расскажем сегодня нашим уважаемым профессионалам. Обращаем ваше внимание на высококачественный продукт из Америки.

US MEDICA

Professional Massage Equipment



US MEDICA, LLC – крупнейший производитель массажного оборудования в США, лидер в технологиях производства, качестве продукции и уровне сервиса. Но есть лидерство, которое вызывает особенную гордость: более 90% покупателей продукции US MEDICA становятся настоящими поклонниками продукции! US MEDICA располагает всеми ресурсами, чтобы обеспечить широчайший ассортимент, высокое качество, лучшие цены и сроки поставки. Такими ресурсами являются: собственные фабрики, обширные международные связи, собственный отдел логистики, позволяющий самостоятельно доставлять продукцию с завода-изготовителя. Мощное и высокотехнологичное производство оснащено автоматическими линиями последнего поколения и современными программами оптимизации.

US MEDICA – это:

- самое инновационное и современное массажное оборудование;
- передовые технологии производства;
- использование лучших конструкторских и дизайнерских разработок;
- самый широкий ассортимент серийной продукции;
- кратчайшие сроки поставки.

Торговая марка быстро заручилась доверием широкого круга покупателей в Европе и США, а сегодня именно эти столы используются для практических занятий в учебно-методическом центре «Массаж. Эстетика тела». Настоящим подарком для профессионала станет покупка массажного стола US MEDICA, LLC. Американские конструкторы массажных столов, работая совместно со специалистами в области мануальной терапии и массажа, проектируют новые модели массажных столов и добавляют в них новые функции.

Американская компания US MEDICA представляет складной массажный стол Samurai. Эта модель подходит как для профессионального, так и для любительского применения, сочетая в себе функциональность, превосходное качество и современный дизайн. Массажный стол US MEDICA Samurai сконструирован согласно медицинским требованиям и нормам. Благодаря гармоничной форме и интересному дизайну стол Samurai превосходно впишется в любой интерьер. Повышенную устойчивость столу обеспечивает специальная конструкция опорных ножек. Они

сконструированы так, что широкая фанерная перемычка выполняет роль ребер жесткости, что и делает стол более устойчивым.

Рама стола выполнена из дерева ценных пород – американского бука. Натуральное дерево обладает особой энергетикой: оно наполняет человека спокойствием и уверенностью. Деревянная рама вместе с темной обивкой стола делает его дизайн строгим, но элегантным, не лишённым некоторого изящества. Модель Samurai гармонично сочетает в себе простоту использования и высокую технологичность. При относительно компактных размерах стол может выдерживать динамическую нагрузку до 230 кг. В комплекте с массажным столом производители предусмотрели чехол на роликах. Благодаря этому транспортировка и эксплуатация стола стала еще более удобной и безопасной. Массажный стол US MEDICA Samurai применяется для рефлексотерапии, лимфодренажа, косметических процедур, акупунктуры и всех видов массажа.

Многофункциональный складной стол для массажа Master от американской компании US MEDICA удовлетворяет самым высоким стандартам. Модель отличается простотой эксплуатации и лаконичным дизайном. Массажный стол выполнен из экологичных материалов, что позволяет создать и массажисту, и клиенту максимально комфортные условия. Усиленные стальные ножки повышают устойчивость и надежность всей конструкции. В производстве основных деталей использована высокотехнологичная сталь, гигиеничная, с абсолютно гладкой поверхностью, а система противоржавчины позволяет использовать стол в условиях любой влажности. Особое внимание производитель уделил обивке. Она двухцветная, пастельных оттенков, из качественного воздухопроницаемого кожанамениателя.

Оригинальный эргономичный дизайн с округлыми бортами и съемными подлокотниками в этой модели подкрепляется удобством использования и демократичной стоимостью. Качественные характеристики при этом остаются на высочайшем американском уровне. Массажный стол Master станет надежным помощником и безупречным ассистентом для профессиональных массажистов благодаря возможности использования его при всех видах массажа, рефлексотерапии, мануальной терапии и др. Как и вся линейка складных столов от US MEDICA, массажный

стол Master укомплектован складной сумкой-переноской из прочного материала, которую можно использовать в качестве чехла для хранения.

Super Light – самый легкий массажный стол от американского производителя US MEDICA. Его полный вес составляет 10,5 кг. Эта отличительная особенность сделала его столом-призером. Модель Super Light чаще всего используется для проведения соревнований массажистов российского и международного уровня. Каркас суперлегкой модели выполнен из алюминия, который в то же время довольно прочный и обеспечивает устойчивость всей конструкции. Эргономичная форма, отсутствие подлокотников подчеркивают малые габариты изделия и делают стол US MEDICA Super Light удобным для использования в домашних условиях. Стол легко трансформируется, компактен как в сложенном, так и в разобранном состоянии, легко переносится. Это лучшее, что создано американскими производителями медицинской техники для небольших массажных салонов и домашнего применения. Заряжающая бодростью двухцветная «дышащая» обивка контрастного бело-оранжевого цвета настраивает клиентов на получение умиротворения и радости одновременно. Super Light – настоящее воплощение универсальной функциональности, высоких технических характеристик и удобства. Практически все виды физиотерапии, массажа, косметических процедур и акупунктуры можно проводить, используя эту модель.

У модели US MEDICA Marino шикарная расцветка. Изысканное сочетание насыщенного синего и белого оттенков бесприсорно выделяют ее даже на фоне более дорогих столов. Как и остальные столы от компании US MEDICA, Marino обладает высокой практичностью, сдержанной элегантностью. Использовать стол Marino одинаково удобно как массажистам, так и их клиентам. Съемный регулируемый подголовник, вырез для лица (люверс), съемные подлокотники и регулируемые ножки стола создают особенно комфортные условия для работы мастера и расслабления клиента. Индивидуальные размеры создаются при помощи регулировки высоты стола (62–90 см) и угла наклона подголовника. Складная переносная конструкция делает простым использование Marino как в специализированных салонах, так и у клиента на дому.

Универсальность конструкции позволяет применять стол US MEDICA Marino для:

- лимфодренажа;
- физиотерапевтических процедур;
- акупунктуры;
- всех разновидностей массажа.

Классическая цветовая гамма обивки стола будет смотреться особенно хорошо в медицинских учреждениях: массажных и физиотерапевтических кабинетах поликлиник, косметических клиниках и в специализированных учреждениях рефлексотерапии. В процессе эксплуатации массажный стол Marino с легкостью выдерживает нагрузку до 230 кг. Транспортируется при помощи удобной сумки для переноса изделия из высокопрочного материала.

Необычная модель массажного стола от компании US MEDICA Osaka создана с учетом всех требований китайского учения Фэн-шуй. Для этого разработчикам пришлось отойти от стандартных схем конструирования и сделать ставку на неординарность. Результат этой плодотворной работы превзошел самые смелые ожидания, а покупательский спрос на многофункциональный стол Osaka несмотря на его стоимость неуклонно растет. У трехсекционного массажного стола US MEDICA Osaka множество разнообразных опций, есть возможность регулировки высоты конструкции под рост массажиста. Благодаря съемному подголовнику с бесступенчатой регулировкой стала возможна плавная регулировка угла наклона подголовника. А дополнительные съемные подлокотники и полка для рук позволяют клиенту максимально комфортно разместиться во время сеанса массажа. В основании стола надежный металлический каркас, который способен выдерживать динамическую нагрузку до 300 кг. Наличие третьей секции дает возможность дополнительно регулировать стол Osaka и делает процедуру массажа удобной и для клиента, и для массажиста. Массажный стол US MEDICA Osaka универсален: его используют для классического массажа, разнообразных эстетических процедур, сеансов спа, акупунктурного массажа или рефлексотерапии. Экологически чистая обивка эксклюзивного покрова, благородная расцветка и эргономичная форма всех деталей стола делают его объектом для любителей оборудования высочайшего качества. Чехол для хранения и переноса стола в сложенном состоянии выполнен из прочного материала высокого качества.

US MEDICA
Professional Massage Equipment



В модели складного массажного стола US MEDICA Sakura уникальным образом сочетаются оригинальный дизайн, эргономичная форма, великолепная устойчивость, выдержанная цветовая гамма и максимальная функциональность. Стол Sakura был по достоинству оценен профессиональными мастерами массажа, дорожащими удобством и комфортом. Уникальная конструкция стола в сочетании с мощным каркасом из натурального американского бука делают его долговечным и необычайно устойчивым. К тому же, как известно, дерево обладает способностью отдавать свою энергию человеку. Массажный стол US MEDICA Sakura может стать настоящим подарком для ценителей здорового образа жизни и комфорта. Технические характеристики конструкции в совокупности с высоким стилем исполнения, обивка из экологически безопасного, приятного на ощупь материала делают стол настоящим шедевром. Дополнительные детали, такие как подлокотники с возможностью регулировки их положения, дополнительная полочка для рук, помогают клиентам массажных кабинетов полностью расслабиться. Как и вся линейка складных массажных столов, эта модель укомплектована удобной сумкой-чехлом для переноски изделия. Материал чехла прочный и не требует особого ухода при эксплуатации. Настоящий лидер продаж компании US MEDICA – массажный стол Токуо. В этой разработке великолепным образом сочетаются устойчивость и надежность с функциональностью и эстетической привлекательностью. Рама каркаса снабжена дополнительными усилителями и алюминиевой подвеской, что позволяет столу выдерживать динамические нагруз-

ки до 350 кг. Конструкция Токуо многофункциональна, стол превосходно подходит для всех видов массажа – от классического до акупунктурного. Также стол используется в косметических салонах, кабинетах рефлексотерапии, эстетической медицины и лимфодренажа.

Создатели трехсекционного стола US MEDICA Токуо – инженеры известной компании с многолетней историей, отлично разбираются во всех тонкостях массажного мастерства. Они создали стол, который помогает массажисту делать свою работу, а клиенту – получать удовольствие и полное расслабление. Это идеальный симбиоз эргономичной формы и современных технологий дизайна. Столешница прочная из дерева с полиуретановым наполнителем. Обивка стола создана из уникального воздухопроницаемого материала «Арпате», который отвечает всем требованиям экологической безопасности. Этот искусственный кожаменитель превосходит натуральную кожу по своей прочности, в результате чего обивка меньше стирается. В комплекте к Токуо идут гигиенические чехлы-простыни на все части массажного стола. Анатомическая конфигурация стола, возможность регулировки высоты и угла наклона, а также наличие подъемной секции делает Токуо универсальным изделием. Эту модель широко используют для ручного массажа, косметических процедур и сеансов спа. Для хранения и транспортировки стола в собранном виде прилагается уникальная сумка-переноска, что предоставляет массажистам возможность работать на дому у клиентов.

Ожидание малыша – самый трогательный и волнующий период в жизни каждой женщины. Зарождающаяся внутри ее новая жизнь вызывает глобальную перестройку организма: эмоциональную и физическую. Позвоночник беременной женщины, ее мышечная система испытывают в это время сильные нагрузки. Именно поэтому врачи-гинекологи советуют будущим мамочкам сеансы расслабляющего и укрепляющего массажа. Специалисты компании US MEDICA позаботились об организме беременной женщины, ее хорошем самочувствии и разработали уникальную модель Panda. В ее конструкции и дизайне учтены все требования безопасности и комфорта, необходимые при проведении массажа будущим мамам и женщинам, кормящим грудью. Отличительная особенность этой модели – наличие на поверхности стола люверсов для груди (диа-

метр 15 см) и живота (37 см). А наличие съемного подголовника с плавной регулировкой положения, дополнительной полки для рук и подлокотников позволяет принимать клиентам максимально комфортное положение во время массажа.

Конструкция массажного стола US MEDICA Panda состоит из мощного устойчивого каркаса и столешницы из натурального дерева (американский бук) с полиуретановым наполнителем. Благодаря этому он выдерживает динамическую нагрузку в 300 кг. Отделка стола прочная, из экологического мягкого двухцветного кожзаменителя розового и голубого цветов. Нежная цветовая гамма



позволяет расслабиться и дарит приятные ощущения женщинам во время сеанса массажа и других физиопроцедур.

Из дошедших до наших дней наук о здоровье тела аюрведа, по-видимому, наиболее древняя. До сих пор не может разрешиться вопрос о том, откуда взялась аюрведа и какому народу принадлежит ее создание, однако целительная сила этой медицины и благотворное влияние ее на организм человека никогда не было оспорено. Чем же интересен аюрведический массаж? Что он в себе несет – только ли здоровье для тела или нечто большее?

Дословно с санскрита «аюрведа» переводится как «наука о жизни». В ее основе лежит целая философия, раскрывающая знание о неразрывности тела и духа, о гармонии между ними. Благодаря этой тесной связи любые положительные либо отрицательные эмоции отражаются на здоровье тела, и наоборот – приятные или неприятные ощущения влияют на психологическое состояние человека. В соответствии с этой философией аюрведический массаж призван не только расслаблять и приводить в тонус ваше тело, но также оказывать умиротворяющее воздей-

ствие на нервную систему, придавать сил и бодрости. Для того чтобы аюрведический массаж был наиболее профессиональным и удобным, и был разработан массажный стол Bora-Bora. Благодаря его конструкции стол очень удобен и для интенсивного, и для расслабляющего массажа, поскольку высота может регулироваться от 60,5 до 86 см. Рабочая поверхность стола снабжена бортиками, а специальный желоб на подголовнике будет препятствовать скоплению лишнего масла.

Стол массажный Bora-Bora подходит для:

- аюрведического массажа;
- массажа с элементами мануальной терапии;
- рефлексотерапии;
- лимфодренажа;
- общего массажа;
- акупунктурного массажа;
- спа-процедур.

Для тех, кому нужен удобный многофункциональный массажный стол, лаконичный и элегантный, оптимально вписывающийся в пространство, компания US MEDICA разработала новую модель Malibu.

Известная своим нетривиальным подходом к разработке медицинского оборудования, компания US MEDICA в очередной раз доказала, что функциональность и изысканный стиль могут прекрасно сочетаться. Конструкция стола разработана таким образом, что в сложном виде стол-«чемодан» не требует много места для хранения и транспортировки, а в разобранном – удобно вписывается в любое, даже самое ограниченное, пространство. Обтекаемая эргономичная форма стола Malibu позволяет массажисту во время сеанса удобно передвигаться вокруг всей рабочей поверхности, изменять положение при необходимости.

Оцените комфорт и удобство данной модели, ведь ее дизайн продуман до мельчайших деталей. Это и уникальная форма стола, с точностью повторяющая контуры человеческой фигуры, и специальная форма подголовника, и безупречно прочный, но в то же время мягкий на ощупь материал обивки – арпатеk Skin Touch. Все эти функциональные детали сделают работу мастеров массажа удобной, а клиентам подарят комфорт и расслабление. Массажный стол US MEDICA Malibu используется как для классического массажа, так и для различных спа-процедур, лимфодренажа и рефлексотерапии.

Стол массажный Malibu подходит для:

- мануальной терапии;
- всех видов массажа;
- лимфодренажа;
- рефлексотерапии;
- спа-процедур.

Если вы считаете, что складной массажный стол не может сравниться со своими стационарными аналогами, значит, вы просто не видели новую модель массажного стола Titan от компании US MEDICA. Роскошный стиль массажного стола Titan привлекает внимание с первого взгляда, а продуманный до мелочей дизайн делает данную модель не только образчиком стиля, но и удобным, функциональным приобретением.

US MEDICA Titan – это не просто складной массажный стол, а предмет искусства. Блестящая комбинация цвета, формы и материалов создает неповторимое ощущение комфорта и надежности. Эргономичная форма массажного стола будет удобной как для массажиста, так и для его клиента. Уникальная конструкция для максимального доступа к поясничному отделу поможет массажисту при меньших усилиях достичь более качественного результата, а поднимающаяся третья секция позволит максимально разнообразить функции массажного стола и будет удобной для проведения косметических и спа-процедур, а также для массажа ног.

Что нужно для качественного массажа, для удобства клиента и массажиста? Ответ должен быть однозначным: массажный стол. Роль массажного стола нельзя недооценивать, ведь качество массажа напрямую зависит именно от него. Если вы цените комфорт и надежность, складной массажный стол Titan – к вашим услугам! В массаже, с древних времен по праву считающимся замечательным оздоровительным комплексом, вы откроете множество новых возможностей, которые станут доступны благодаря массажному столу US MEDICA Titan.

Особого внимания потребителей заслуживает новая разработка дизайнеров и инженеров компании US MEDICA, прославившихся на весь мир своим нестандартным подходом к разработке специализированного оборудования для здравоохранения. Стационарный массажный стол Atlant стал настоящим воплощением альянса силы, устойчивости и надежности с утонченным вкусом, изысканностью и многофункциональностью.

Деревянные столы пользуются успехом у профессиональных массажистов

стов, ведь они знают, что помимо устойчивости и надежности дерево является экологичным материалом и несет позитивную энергию. Именно поэтому сегодня считается модным устанавливать в элитных массажных салонах оборудование, созданное из благородных сортов древесины. Стол Atlant не зря носит такое гордое имя. Он прочный и надежный, к тому же полностью удовлетворяет самым высоким требованиям, которые предъявляются к деревянным массажным столам. Модель очень удобна в эксплуатации благодаря своей прочной устойчивой конструкции и максимально продуманному дизайну. Мощный каркас из древесины американского бука способен выдерживать огромную нагрузку. Экологически чистая обивка Skin Touch из материала премиум-класса «Артпатеки» в совокупности с упругим наполнителем Soft-Foam (толщина 9 см), делают пребывание на столе комфортным и приятным для клиента. Для удобства работы мастеров массажа предусмотрена возможность регулировки высоты стола, а удобная полка для аксессуаров позволит держать под рукой все самое необходимое.

Отличительная особенность US MEDICA Atlant – наличие съемного подголовника эргономичной формы с системой бесступенчатой регулировки угла наклона рабочей поверхности, который можно крепить к любому торцу конструкции. К комплекту также прилагается подушка Comfort Eye и дополнительная полочка для рук – U-Shape.

Массажный стол US MEDICA Atlant удобен для:

- классического ручного массажа;
- акупунктурного массажа;
- спа-процедур;
- лимфодренажа;
- рефлексотерапии;
- мануальной терапии.

Линейку стационарных массажных столов продолжает современный стол от компании US MEDICA Olimp, в котором соединились лучшие технические решения с эксклюзивным дизайном и высочайшим уровнем комфорта как для массажиста, так и для его клиента. В процессе разработки модели учитывался весь накопленный специалистами компании опыт, каждой мельчайшей детали было уделено огромное внимание. В результате этой кропотливой творческой работы на рынке массажного оборудования был представлен стол Olimp – модель, ставшая настоящей гордостью разработчиков. Как и

многие предшественники стола Olimp, выпущенные US MEDICA, каркас модели выполнен из природного экологичного материала – массива американского бука. Мощный бук придает всей конструкции устойчивость и наполняет ее своей энергетикой. Благодаря сдержанной элегантности, эргономичности и пастельной расцветке стол сможет стать настоящим украшением любого массажного салона.

Регулировка массажного стола по высоте и углу наклона в этой модели особенно удобна для массажиста. Инженеры компании оснастили свою разработку функцией пневматического подъема спинки стола, что по достоинству оценили практикующие массажисты.

Массажный стол US MEDICA Olimp применяют для:

- рефлексотерапии;
- мануальной терапии;
- общего и акупунктурного массажа;
- спа-процедур;
- всех видов массажа;
- лимфодренажа.

Дополнительный валик для шеи, наличие гибких подлокотников для расположения рук и удобная полка U-Shape в совокупности с подушкой подголовника Comfort Eye делают модель Olimp максимально удобной и комфортной. Сеансы массажа на таком столе станут настоящим праздником для души и тела.

Совершенно необязательно жертвовать стилем и эстетической составляющей, создавая высокотехнологичные многофункциональные предметы. По оценкам независимых экспертов, стационарные массажные столы от компании US MEDICA сочетают в себе высокое качество и удобство с эксклюзивным дизайном. Стол для массажа US MEDICA Profi – настоящее совершенство, вершина технической и дизайнерской мысли. Вы не сможете найти у этой модели ни одного существенного недостатка. Даже самые капризные клиенты массажных кабинетов, попадая на этот стол, испытывают ощущение полнейшей релаксации и умиротворения. Все секции массажного стола Profi регулируются под необходимые размеры. Благодаря возможности полной регулировки стола возрастает его эргономичность и повышается функциональность. Стол идеально подходит для любых косметических процедур и разнообразных видов массажа.

Для удобства работы предусмотрены два подголовника разной формы, которые при необходимости можно

крепить к любому торцу стола. Высота рабочей поверхности регулируется простым нажатием педали – это еще одна инновационная разработка инженеров US MEDICA, воплощенная в модели Profi. К тому же стол оснащен колесиками со стопперами, что дает возможность быстро и легко его транспортировать. Такие функции позволяют экономить время и силы специалистов по массажу.

Массажный стол Profi подходит для:

- спа-процедур;
- лимфодренажа;
- общего массажа;
- рефлексотерапии;
- акупунктуры;
- всех видов массажа.

Гармоничное сочетание оригинальной конструкции и удобных дополнительных элементов, таких как полка U-Shape для рук, регулируемые гибкие подлокотники и другие детали выводит стол Profi на необычайно высокий уровень. Стиль, который подкупает, и комфорт, от которого невозможно отказать, – вот что такое стол для массажа US MEDICA Profi.

Если вам понравились массажные столы US MEDICA, купить это творение космических технологий можно в интернет-магазине. Этот вариант приобретения удобен и жителям столицы (поскольку массажные столы в Москве продаются далеко не в каждом магазине бытовой техники и электроники), и жителям регионов (для многих из которых интернет-магазин является порой единственной возможностью приобрести массажные столы). Только удобный, мобильный, высококлассный массажный стол спасет профессионала от неизменного вопроса: «На чем сегодня будем делать массаж?».

*Я.М.Ерёмушкина, канд. мед. наук, доцент,
Московский государственный медико-
стоматологический университет*

**Выставка-продажа
массажного оборудования:
Москва, Щипковский 1-й пер.,
дом 4. ТЦ «Твинстор».
1-й этаж, павильон А13
Время работы: ежедневно
с 10⁰⁰ до 21⁰⁰.
Тел.: 8 (495) 646-80-96
Розница: 8 (495) 646-80-96,
8 (495) 642-40-61
Отдел по работе с дилерами:
Тел./факс: 8 (499) 764-53-86
Тел.: 8 (495) 510-75-16
E-mail: dealers@yamaguchi.ru
www.yamaguchi.ru**

РАЗВИВАЙТЕ ВАШ БИЗНЕС В ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ

Дайте Вашим клиентам безопасный
и максимальный результат.
Будьте всегда впереди!

МЫ ОБУЧИМ ВАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
РАБОТЕ НА КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ
АППАРАТАХ И ГАРАНТИРУЕМ БЕЗОПАСНОСТЬ,
КАЧЕСТВО И ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
НАШЕГО ОБОРУДОВАНИЯ.



Dermal Institute

U.S.A. 1956

DIVISIONE ESTETICA MEDICALE

DERMALIGHT

БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УДАЛЕНИЕ
ВОЛОС НА ЛИЦЕ И ТЕЛЕ

Лечение пигментных пятен
Лечение акне
Омолаживающие процедуры
Устойчивые и гарантированные
результаты

DERMALSHAPE

ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА И ТЕЛА,
БИОЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ

Устойчивые результаты
Улучшение качества кожи
Повышение упругости кожи

DERMALSLIM

НОВАЯ УЛЬТРАЗВУКОВАЯ МЕТОДИКА
КОРРЕКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ НЕДОСТАТКОВ
ФИГУРЫ

Уменьшение жировых отложений
Выравнивание контуров тела
Улучшение текстуры кожи
Стимуляция микроциркуляции
крови и лимфы



ИТАЛЬЯНСКАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ:

Второе дыхание
косметологических клиник!

МИССИЯ КОМПАНИИ
"DERMAL INSTITUTE, U.S.A. 1956"
- "КРАСОТА БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ",
А ЕЕ СОТРУДНИКИ ГОРДЯТСЯ ТЕМ,
ЧТО ИХ ПРОДУКЦИЯ МОЖЕТ С ЧЕСТЬЮ
НОСИТЬ ЛЕЙБ "MADE IN ITALIA".

Мировой лидер индустрии красоты
- компания "Dermal Institute, U.S.A. 1956"
расположена в Казниго (провинция
Бергамо, Италия). Она производит
и экспортирует по всему миру лазерные
аппараты косметологического
и медицинского назначения нового
поколения, способные предотвращать
целлюлит, избавлять от растяжек,
пигментации и старения кожи, разрывов
вен и капилляров, мелких морщин,
куперозной сети и тусклого цвета лица.

ПРОДУКЦИЯ КОМПАНИИ СООТВЕТСТВУЕТ
МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ UNI, EN, ISO.



Dermal Institute

U.S.A. 1956

DIVISIONE ESTETICA MEDICALE

Представлять свои интересы
на территории России, стран СНГ
и Балтии компания
"Dermal Institute, U.S.A. 1956"
доверила фирме "Дермал Рус",
специалисты которой с удовольствием
проконсультируют Вас и окажут помощь
в выборе оборудования.

ООО "Параизо Косметик",
тел. 8(499)27-138-27, 8(964)531-43-34, 8(495)720-57-20
info@dermalrus.ru sale@dermalrus.ru



Твердо стоять на ногах уже не актуально!

Как известно, профессия медицинских работников, специалистов, занятых в «красивом» бизнесе, а также людей, которые весь рабочий день проводят на ногах, связана с повышенными и неправильно распределенными нагрузками на нижние конечности, как статическими, так и динамическими. Ни для кого не секрет, что врачи, массажисты, косметологи и парикмахеры до 80% времени проводят в неудобных позах с изгибом позвоночника. В результате развивается не только утомление мышц спины и ног, но и появляются причины для развития патологических изменений в позвоночнике и суставах, отмечается застой крови и лимфы в конечностях. В итоге необходимость по многу часов находиться на ногах, зачастую в неестественной позе, приводит к развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких, как остеоартроз и остеохондроз, продольное плоскостопие, варикозное расширение вен и др. Все эти заболевания плохо поддаются лечению, неуклонно прогрессируют, проявляются повышенной утомляемостью, головными болями, ухудшением самочувствия. Что же делать в этой сложной ситуации?

Многие врачи советуют:

- поднять ноги вверх и поддержать их некоторое время;
- закинуть ноги на стол. Ничего плохого в этом нет – создается нормальный отток крови, отек уходит;
- принимать ножные ванны с морской солью или другими специальными добавками. Можно и полностью окунуться в ванну: расширятся сосуды, улучшится кровоток, ногам станет легче.

Некоторые пытаются унять боль в ногах специальными лечебными мазями, но медицинские работники не советуют это делать без предварительной консультации с флебологом. Кремы «от усталости ног» могут только снять боль на какое-то время, **но не лечат!**

Не нужно забывать о том, что **усталость ног** – это симптом. А причинами усталости могут быть варикозное расширение вен, плоскостопие,



травмы, высокие каблуки, просто перегрузка.

Только «умная» обувь MBT позволяет бороться именно с причинами многочисленных опорно-двигательных заболеваний. К этим причинам в основном относится обеднение двигательной активности, связанное с тем, что стопа человека изначально не предназначена для ношения обуви. Первые люди ходили босиком. Потом человек начал менять окружающую среду, создал дороги. Несомненно, это удобно для путешествий, но стопа в таких условиях интенсивно разбивается. Поэтому обувь была придумана как защита. Сегодня в развитых странах дороги и улицы в основном заасфальтированы или забетонированы, а поверхности, по которым мы ходим, неестественно твердые и плоские. Все это приводит к обеднению двигательного репертуара и снижению адаптивности сенсорной системы.

Нельзя сказать, что информации об обуви для профессионалов совсем нет. Если у вас есть компьютер, время и желание, то, побродив по страни-

цам крупных специализированных магазинов и экипировочных центров в Интернете, вы обнаружите много полезного. Однако обуви, в которой можно без напряжения провести весь день на ногах, на рынке предлагается не так уж много. Сегодня почти никто не занимается созданием специальной обуви для медработников и людей, проводящих свой рабочий день на ногах. В результате на работе они носят обувь, годную лишь для коротких прогулок.

Идея создания инновационной обуви MBT появилась у одного инженера и бывшего спортсмена из Швейцарии. На протяжении многих лет он страдал от боли в спине и ногах. В результате наблюдений и исследований способа передвижения представителей африканской народности Масаи, которым присущи идеальная осанка и отсутствие заболеваний опорно-двигательного аппарата, он установил, что для состояния здоровья человека огромное значение имеет естественная нестабильность под ногами, движение через нестабильность. Таким образом, выражение «твердо стоять на ногах»

становится в данном случае сомнительным, ведь именно нестабильность позволяет стабилизировать опорно-двигательный аппарат человека. А вот выражение «движение – это жизнь» остается актуальным.

Обувь MBT впервые была представлена на рынке в 1996 г. и сразу привлекла внимание покупателей, так как кардинально отличалась от традиционных туфель и ботинок: подошва MBT была не плоской, а полусферической. Именно благодаря запатентованной конструкции подошвы, ключевым элементом которой является мягкий Masai Sensor, размещенный непосредственно под пяткой и имитирующий неровную поверхность, возникает естественная неустойчивость, на которую тело автоматически реагирует небольшими движениями для возобновления равновесия. В сочетании с промежуточной подошвой с интегрированной зоной балансирования обеспечивается активное перекатывающееся движение стопы. Достигнуть этого эффекта можно и без MBT – при ходьбе босиком по мягким и неровным естественным поверхностям, например по песку или мху. Только когда нашему телу приходится удерживать свое естественное равновесие, тренируются важные группы мышц, поддерживающие наш опорно-двигательный аппарат в здоровом состоянии.



Обувь MBT обладает рядом ценных качеств:

- стимулирует мускулатуру и повышает тонус «ленивых» мышц;
- разгружает позвоночник и суставы;
- корректирует осанку и помогает при остеохондрозе и остеопорозе;
- улучшает кровообращение ног и снимает отеки;
- нормализует обмен веществ (тренажер всегда с тобой).

На сегодняшний день «умная» обувь MBT является медицинским товаром первого класса в Швейцарии, Европейском экономическом пространстве, Канаде и Австралии.

Специально для тех, кому приходится проводить большую часть рабочего времени в положении стоя, компания MBT предлагает модельный ряд Work. Модели этой линии позволяют врачам, массажистам, косметологам, парикмахерам и другим профессионалам, ведущим стоячий образ жизни, трудиться более эффективно и минимизировать нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Кроме снятия усталости и предупреждения профессиональных заболеваний, ношение обуви MBT поможет регулярно тренировать и укреплять организм непосредственно на протяжении всего рабочего

Секрет подошвы MBT

Приглашаем к сотрудничеству региональных партнеров



Движение через нестабильность

- 1 Многофункциональная пластина «Lasting board»**
Пластина «Lasting board» и супинатор «shank» соединяются, образуя единую секцию. Она изготовлена из сформированного под давлением сплава термопластичного полиуретана двойной плотности, специально разработанного для конструкции подошвы MBT, который обеспечивает высокий уровень комфорта при носке.
- 2 Промежуточная подошва с Зоной балансирования**
Самой важной частью полиуретановой Промежуточной подошвы является Зона балансирования под средней частью стопы, которая обеспечивает активное движение «перекатывания» при каждом шаге.
- 3 Сенсор Масаи (Masai Sensor)**
Мягкий полиуретановый Сенсор Масаи – сердце технологии «Масаи Бзафут» (Masai Barefoot Technology – «Масаи – ходьба босиком»). Сенсор создает приятное ощущение, напоминающее ходьбу босиком по песчаному пляжу.
- 4 Внешняя подошва**
Изготовлена из первоклассной прочной смеси на основе каучука, не оставляющей пачкающих отпечатков; резиновая внешняя подошва MBT разработана так, чтобы создавать дополнительное сцепление с различными поверхностями



«ПАЯНА ОБУВЬ» представляет эксклюзивного дистрибьютора в России и СНГ ООО «МБТ-РУС»,
115583, г. Москва, Каширское шоссе, 65, к.1 Обувная фабрика им. Муханова.
Тел.: +7 (495) 343-24-01/06; факс: +7 (495) 343-24-12, e-mail: mbt-rus@payana.ru www.mbt.com, www.payana.ru
Финансовый партнер – банк «Проминвестрасчет»



mbt.com



го дня. Обувь MBT была разработана и создана в Швейцарии и является ярким образцом легендарного швейцарского качества, целостности и функциональности.

Ношение этой обуви рекомендуют при наличии заболеваний опорно-двигательного аппарата и нижних конечностей, при травмах суставов, связок и сухожилий.

Компания MBT является изобретателем, разработчиком и создателем физиологической «одежды» для ног. Репутация компании зиждется на регулярно, в течение уже 10 лет проводимых научных исследованиях, которых насчитывается уже более сорока. Внедрение каждого нового продукта осуществляется только после подтверждения его эффективности в области лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Научные исследования подтверждают преимущества обуви MBT, которая:

- препятствует образованию напряжения и зажатий в спине и шейных отделах;
- способствует улучшению кровообращения и общего самочувствия;
- снимает тяжесть в ногах;
- идеально подходит для тех, кто проводит свой рабочий день на ногах. Здесь следует заметить, что многочисленные международные корпорации покупают MBT в качестве рабочей обуви для своих сотрудников. Ношение обуви MBT – оздоровительная процедура, положительный эффект которой не заставит долго себя ждать! Благодаря применению высококачественных материалов при изготовлении обуви MBT даже длительное ее использование будет приятным и комфортным. При изготовлении обуви используются только высококачественные материалы: верх многих моделей

выполнен из долговечной натуральной кожи с мереей, а особый дизайн и мягкая стелька из микроволокна обеспечивают циркуляцию воздуха и отвод влаги благодаря системе 3d mesh. Технологии, используемые в производстве MBT, защищены патентом во всех странах мира.

Кому будет интересна обувь MBT?

Обувь MBT – это стиль жизни, она подойдет каждому, кто так или иначе хочет поддерживать свое здоровье. Она для тех, кто склонен быть необычным и выделиться из толпы. Обувь MBT могут носить профессионалы различных областей деятельности:

- спорт – спортсмены-профессионалы и любители, посетители фитнес-клубов, спортивные врачи;
- индустрия красоты – парикмахеры, массажисты, стилисты, косметологи и просто все желающие сбросить лишний вес;
- медицина – врачи ЛФК, реабилитологи, флебологи, ортопеды, травматологи;
- бизнес – банкиры и бизнесмены, потому что они открыты новым идеям, переменам и, несмотря на высокие доходы, являются практичными покупателями. MBT для них – не только способ вести более здоровый образ жизни в режиме дефицита времени, но и обладание новинкой, модным трендом.

Несмотря на обилие фактов, информационных сообщений о пользе «умной» обуви на русском языке фирмы-рекламодатели стараются по возможности держать свое мнение при себе, ограничиваясь простым описанием новинок сезона. Для нас же важно общественное мнение, и тем более мнение

профессионалов – истина в последней инстанции. Вот мнения тех, кто уже оценил все преимущества MBT.

После лечения в больнице по поводу сильного отека ног я стал целенаправленно искать соответствующую обувь в Интернете. Выбирал между MBT и аналогом. Остановился на аналоге, купив несколько пар. Тогда я посчитал, что переплачивать за MBT нет смысла, ведь эффект обещают тот же. Походил в похожей обуви, но боли не прошли. Пяточная зона оказалась слишком мягкой, из-за чего обувь неплотно сидела на ноге. Оставалась последняя надежда – MBT. Невероятно, но сразу же почувствовал разницу: нога плотно зафиксирована, особенно пятка. Позвоночник и суставы стали «чувствовать себя» намного лучше. Я скажу одно: «Все правда. Реклама не врет!» Ношу MBT весь день, очень доволен. Я реально ощутил результат и теперь всем о ней рассказываю и рекомендую друзьям. В дальнейшем буду покупать только MBT. Решено.

Бехфар Махмуд, 46 лет, парикмахер-стилист, Москва.

Купила 4 пары обуви MBT за 1,5 месяца! Впервые я увидела швейцарскую обувь MBT за границей в аптечной сети, находясь по делам в Англии, а затем в Германии. Поскольку я врач, меня заинтересовала особая конструкция подошвы обуви, я померила... и не купила.

Второе мое знакомство с MBT произошло уже в России, когда я зашла в один из магазинов известной обувной сети. Мое внимание привлекли узнаваемый дизайн и приятно низкая цена. А поскольку я принадлежу к той когорте людей, которые вынуждены проводить свой рабочий день на ногах, я решила купить себе пару обуви и проверить свои ожидания.

Купив MBT, я носила ее поначалу только на работе. Через некоторое время стало понятно, что надежды оправдались: я почувствовала заметное улучшение, ногам стало комфортнее, постепенно стали пропадать отеки. Вскоре после этого я купила себе вторую пару MBT – для ношения вне работы. Сейчас у меня 4 пары обуви MBT, которые я постоянно ношу, и очень довольна выбором. Я рекомендую эту обувь всем своим коллегам и знакомым.

Анна П., акушер-гинеколог, 29 лет, Москва

В MBT очень приятно ходить: такое ощущение, что мышцы постоянно

«тянутся», тренируются, как в спортзале. Насколько я знаю, в Германии врачи ее специально рекомендуют людям с проблемами опорно-двигательной системы.

И.Б. Ганьшин, пластический хирург, к.м.н., доцент кафедры эстетической хирургии РУДН, Москва

Я с удовольствием ношу обувь этой марки. В апреле и мае этого года купила себе целых три пары MBT. Дело в том, что я провожу по 12 часов на ногах и имею весь комплект заболеваний, связанных с таким образом жизни: боли в спине, постоянный отек ног, варикозное расширение вен. Это единственная обувь, которая помогла улучшить мое состояние. Действительно, спина почти не болит и уменьшается нагрузка на ноги.

Г.М.Проскурина, врач дерматокосметолог, руководитель клиники «Криомед», Липецк

Свою первую пару обуви MBT я купил в феврале 2011 г. К концу рабочего дня у меня обычно сильно болели икроножные мышцы. Первое время особенного эффекта не замечалось и работать в обуви с такой непривычной конструкцией подошвы оказалось нелегко. Но уже через месяц я заметил, что характерная усталость и тянущие боли практически исчезли.

С.А.Хулхагиев, массажист, ООО «Краса 21», Москва

Я постоянный покупатель одной известной обувной сети. Когда пришла в магазин, сразу же обратила внимание на ноги продавца: обувь на необычной полукруглой подошве. Продавец предложила мне померить обувь, рассказала, что это швейцарский бренд MBT. Когда я ходила в обуви MBT в магазине, продавец показывала различные упражнения. В итоге я приобрела себе пару обуви и не прогадала! До сих пор ношу с удовольствием, ноги не болят, не покидает ощущение комфорта и легкости. Родные шутят, что со спины моя походка похожа на походку двадцатилетней девушки.

Ольга С., 67 лет, пенсионерка, Москва.

А вот мнения иностранных коллег.

К.Нейтцель, тренер, академия футбола (Фрайбург): «Мы высоко ценим улучшение спортивных результатов, а также профилактику и восстановление после значительных нагрузок. Мы используем обувь MBT в рамках специальных упражнений на прыгучесть и для улучшения общей выносливости, а



также для восстановления после игр. Таким образом, мы можем тренироваться на высшем уровне с одновременной профилактикой травм».

Берни Холивуд, бегун на длинные дистанции, рекордсмен книги рекордов Гиннеса с 2008 г.: «Я ношу обувь MBT уже 3 года. С тех пор у меня не было ни травм, ни болевых ощущений, я даже заметил, что моя осанка улучшилась, а мышцы ног и спины стали более сильными. Я могу посоветовать обувь MBT всем, кто хочет улучшить физическую форму и осанку. Они будут просто великолепны!»

Специалисты

Профессор **Бенно М.Нигг**, университет Калгари (Канада): «Обувь MBT укрепляет большие и в особенности короткие/малые мышцы нижних конечностей. Короткие/малые мышцы в обычной обуви почти не тренируются. Атлет с развитыми короткими/малыми мышцами имеет больше возможностей для действий и реакции в рамках своей спортивной деятельности. Таким образом, результаты улучшаются, а травмоопасность уменьшается».

А теперь, пожалуй, самый важный вопрос: как правильно подобрать обувь MBT по ноге? Давайте мысленно сделаем следующий эксперимент. Допустим, что неподалеку

расположен магазин, в котором имеются все последние модели обуви MBT для профессионалов. Именно туда мы и отправимся выбирать обувь для работы, но не позже чем через 10–12 ч после интенсивной нагрузки. Дело в том, что в состоянии полной «свежести» стопа имеет несколько меньшие размеры, а высокий мышечный тонус может «замаскировать» некоторые недостатки выбираемой обуви. Нам это совершенно ни к чему. Учитывая, что с точки зрения статистики большинство интенсивно работающих принадлежат к категории от нейтральных пронаторов до умеренных гиперпронаторов включительно, мы не просто примерим обувь, а сделаем в ней несколько пробежек, пусть самых коротких. Не забывайте, что пронация – характеристика динамическая. Ограничившись обычной примеркой, вы рискуете оказаться с обувью, идеально сидящей на ноге, но вызывающей «ностальгические» воспоминания об армейских «кирзачах» во время работы. Только тщательная примерка и динамическое тестирование позволят выбрать идеальную модель MBT именно для вас, уважаемые профессионалы.

*М.А.Ерёмушкин,
ФГУ ЦИТО им. Н.Н.Приорова
Минздравсоцразвития РФ, Москва*

Лимфодренажная VIVAX-программа для фитнеса

Сегодня массаж входит в расписание практически каждого человека, ведущего активный образ жизни. Существует множество массажных методик, техник и средств, которые делают массаж не просто приятной процедурой, а позволяют целенаправленно достигать тех или иных результатов.



Специальная серия массажных линий VIVAX появилась в результате многолетних научно-экспериментальных и клинических исследований ведущих специалистов Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии Северо-Западного отделения РАМН и Академии Научной Красоты. Основа всех средств – уникальный запатентованный синтезированный низкомолекулярный пептидообразующий Аминокислотный комплекс VIVAX избирательного действия. Можно смело заявить, что массаж с использованием средств VIVAX – это забота об организме с помощью высоких технологий, а именно с помощью нанотехнологий. Именно благодаря появлению возможности конструирования веществ на уровне молекул были созданы все продукты VIVAX. Основой Аминокислотного комплекса VIVAX являются пептиды – короткие цепочки аминокислот, выступающие в роли информационных носителей на клеточном уровне. Низкая молекулярная масса позволяет пептидам беспрепятственно проникать в по-

врежденные ткани, в клетках которых пептиды регулируют выработку необходимого количества активных веществ в нужном биологическом ритме в зависимости от индивидуальных потребностей организма и запускают процессы саморегуляции, восстанавливая нормальную функцию поврежденных тканей. Уникальной особенностью регуляторных пептидов является их абсолютная тканеспецифичность, иначе говоря, они восстанавливают функции тех органов и систем, из которых были выделены. Комплексное действие входящих в состав линий VIVAX пептидов способствует нормализации тканей организма на клеточном уровне, т.е. устраняет отечность, укрепляет сосуды, нормализует циркуляцию крови на уровне микрососудов, восстанавливает эластичность кожи.

Во всех средствах линейки VIVAX содержатся различные комбинации концентраций аминокислотных комплексов, что обуславливает различные показания к применению данных средств. Другими словами, уникальный состав обеспечивает акцентиро-

ванное воздействие в соответствии с той или иной проблемой в организме.

Состав Аминокислотного комплекса VIVAX

Пептиды тимуса. Стимулируют синтез тканеспецифических белков, пролиферативную и метаболическую активность клеток, активизируют функции клеток соединительной ткани, эндотелиоцитов, макрофагов и лейкоцитов (стимулируют процессы обновления – регенерации – клеток тканей, позволяют регулировать нарушенные процессы межклеточного взаимодействия, в том числе при липодистрофии, обладают противовоспалительным, антиоксидантным, иммуностимулирующим и антистрессорным действием).

Пептиды поджелудочной железы. Препятствуют нарушению оптимального соотношения протеогликанов и гликопротеидов (нормализуют липидный и углеводный обмен в клетках кожи, подкожно-жировой клетчатки и мышечной ткани, сохраняя на оптимальном уровне процессы клеточного дыхания, оптимизируют ферментативные процессы в подкожно-жировой клетчатке, препятствуют развитию отека и накоплению жировых отложений).

Пептиды сосудов. Регулируют процессы метаболизма в сосудистой стенке, препятствуют увеличению концентрации холестерина в крови и развитию гиперкоагуляции, нормализуют тонус сосудов, восстанавливают поврежденный эндотелиальный слой сосудистой стенки, восстанавливают нарушенную микроциркуляцию, улучшают питание клеток кожи и уменьшают проявления гипоксии, лежащей в основе патогенеза целлюлита.

Пептиды мышечной ткани. Нормализуют обмен веществ в клетках мышечной ткани путем регуляции процессов метаболизма в миоцитах, стимуляции процессов гликолиза и ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты, способствуя активизации фермента аденозинтрифосфатазы (снижают утомляемость мышц и повышают резервные возможности мышечной ткани после повышенных физических нагрузок и травм).

Пептиды эпифиза. Усиливают синтез белка в клетках кожи, мышечной и хрящевой ткани, нормализуют процессы перекисного окисления липидов в клетках подкожно-жировой клетчатки (способствуют эффективному подтягиванию кожи и подкож-

но-жировой клетчатки, восстановлению мышечной и хрящевой ткани, обладают высокой антиоксидантной активностью).

Пептиды хрящевой и костной ткани. Регулируют процессы метаболизма, уменьшают деструктивные изменения при дегенеративно-дистрофических и воспалительных процессах в хрящевой ткани, стимулируют синтез нормального (не фибринозного) коллагена в фибробластах (стимулируют регенерацию тканей суставов и связочного аппарата, способствуют усилению коллагеновой структуры и эффективному подтягиванию кожи).

Для кого же были созданы продукты VIVAX?

Изначально серия VIVAX разрабатывалась для профессиональных спортсменов. Именно поэтому все средства линии VIVAX Sport апробированы и рекомендованы Центром спортивной подготовки сборных команд России и Московским научно-практическим центром спортивной медицины (антидопинговые сертификаты: S144S, S102S, S101S). Однако их

можно рекомендовать всем, кто ведет активный образ жизни, следит за своим здоровьем и занимается фитнесом. Все средства абсолютно безопасны и с одинаковым успехом могут быть использованы любым человеком вне зависимости от пола и возраста.

Лимфодренажный VIVAX-массаж

Как известно, после усиленных физических нагрузок в мышцах образуется молочная кислота. В межклеточном пространстве скапливаются различные продукты жизнедеятельности клетки, отравляющие организм. Специальная лимфодренажная программа и действие средств линий VIVAX позволяет организму быстро избавиться от продуктов распада, образовавшихся в тканях организма. Кроме того, именно лимфодренажный массаж успешно борется с целлюлитом и уменьшает объемы тела в проблемных зонах. Для лимфодренажной программы используются продукты линии VIVAX Sport: Регенерирующий крем для тела и Релаксанта́ный гель для тела.



Регенерирующий крем для тела содержит активные компоненты, усиливающие действие пептидов: биоантиоксидантный комплекс Неовитин®, бисабол, пантенол.

Действие:

- восстанавливает мышцы, связки и суставы после травм;
- способствует лимфодренажу, быстро рассасывает гематомы и отеки при ушибах;
- снижает болевые ощущения в мышцах и связках после травм и нагрузок;

V
I
V
A
X

Регенерирующий крем

Релаксанта́ный гель

Антицеллюлитные крем-сливки

Разогревающий крем



- повышает эластичность мышц, увеличивает подвижность суставов;
- ускоряет заживление мышц и сухожилий;
- восстанавливает нервно-мышечную проводимость, снимает судороги;
- эффективная профилактика варикозного расширения вен.

Релаксанный гель для тела содержит активные компоненты, усиливающие действие пептидов: биоантиоксидантный комплекс Неовитин®, пантенол, ментол.

Действие:

- быстро восстанавливает мышцы, связки и суставы после перегрузок;
- способствует выведению молочной кислоты из мышечных тканей;
- снимает боль и усталость;



- активно снимает отеки, незаменим для снятия отечности ног после длительных перелетов;
- эффективная профилактика варикозного расширения вен;
- восстанавливает здоровье кожи после солнечного стресса.

Регенерирующий крем и релаксанный гель используются после физических нагрузок для восстановления микроциркуляции, для снятия усталости мышц, для выведения молочной кислоты. Также эти средства могут быть использованы для улучшения регенерационных способностей кожи после проведения травмирующих косметических процедур, таких как мезотерапия, контурная коррекция, поверхностные химические пилинги, фотоомоложение.

Лимфодренажный массаж должен быть максимально безболезненным, очень мягким и не должен вызывать

гиперемии. Такой массаж должен обязательно включать проработку грудной клетки и диафрагмы. В противном случае он не будет эффективным. Необходима также мягкая проработка связок органов брюшной полости. Очень важно в лимфодренажном массаже расслабить (если они спазмированы) мышцы малого таза и ротаторы тазобедренного сустава. Имитация работы периферической мускулатуры – основной фактор, заставляющий лимфу двигаться по сосудам. Единственная зона, в которой лимфодренажный массаж может быть несколько болезненным, – это стопа. На стопе находится множество рефлекторных зон, поэтому работа с ней должна быть более жесткой. Лимфодренажный массаж должен вызывать такое расслабление всего тела, чтобы клиент засы-

пал во время сеанса и не просыпался даже во время работы над стопой. Лимфодренажный массаж состоит из двух этапов: ай-хо детокс-массаж с регенерирующим кремом VIVAX и нанесение релаксанта геля VIVAX.

Что такое ай-хо массаж?

Это синтез различных массажных техник, и прежде всего русского классического массажа на базе принципов массажа дзэн-шиацу. Он основан на философии дзэн и постулатах современной интегративной медицины, объединяющей восточный подход к здоровью и современные знания в области анатомии и физиологии. Применение на практике базовых принципов дзэн-шиацу позволяет мастеру массажа снизить энергозатраты во время работы и сохранить здоровье и длительную работоспособность. Авторство идей

ай-хо массажа принадлежит японскому мастеру Юкио Накамура. Термин «ай-хо» можно перевести с японского как «метод объединения». Ай-хо массаж – это несколько методик мануального массажа, каждая из которых имеет медицинское, анатомо-физиологическое обоснование и обладает направленным, акцентированным воздействием на ту или иную систему организма человека. Подобранный подход позволяет использовать методики в профилактических и косметических процедурах с применением различных вспомогательных и косметических средств, взаимно усиливая их действие на организм. Детокс-массаж тела – эстетическое, лимфодренажное направление ай-хо массажа. Детокс-массаж борется с последствиями биохимического (токсического) стресса. Это техника мягкого дренажа центральных и периферических отделов лимфатической системы на глубоком и поверхностном уровне, которая эффективно устраняет отеки, уменьшает объемы тела, способствует снижению интоксикации и повышению защитных сил организма.

Протокол процедуры лимфодренажного массажа VIVAX

Массаж проводится по регенерирующему крему VIVAX. Крем обладает хорошим, но кратковременным начальным скольжением и последующей хорошей адгезией («зацеплением») рук массажиста с кожей пациента). Массаж необходимо проводить с учетом именно этих свойств. Приемы «поглаживания» не указаны в протоколе и выполняются по мере необходимости.

Положение пациента – лежа на спине лицом вверх, руки вдоль тела

1. Массаж живота и грудной клетки

1.1. Надавливание на плечи (под углом 30–45°).

Освобождение грудной клетки. Помпаж подмышечных лимфоузлов (надавливанием на выдохе на область сухожилия больших грудных мышц и грудины).

Вибрация грудной клетки на выдохе. Освобождение костей таза.

Помпаж центрального лимфатического коллектора.

Поперечное сдвигание органов брюшной полости.

Разминание области живота приемом «поперечная волна».

Разминание области живота приемом «круговая волна».

Разминание области живота приемом «разнонаправленная волна» по ходу толстого кишечника.

Гребнеобразное разминание по ходу толстого кишечника.

Нанесите регенерирующий крем VIVAX

1.2. Выжимание по ходу реберных дуг, захват кожной складки на животе.

1.3. Крестообразное разминание подкожно-жировой клетчатки (на дальней стороне).

Прокатывание складки на дальней боковой поверхности живота (4–к1).

Выжимания к подмышечной впадине и помпаж подмышечных лимфоузлов (надавливанием на область передней зубчатой мышцы и сухожилие большой грудной мышцы).

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

Повторите п. 1.3 с другой стороны тела.

1.4. Выжимания перекатом ладоней на дальней стороне живота и грудной клетки (захватывая область грудных мышц).

Поверхностные выжимания обратным ходом, на дальней стороне живота.

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

Повторите п. 1.4 с другой стороны тела.

Нанесите релаксantный гель VIVAX

1.5. Выжимание по ходу реберных дуг, захват кожной складки на животе.

2. Массаж ног (с передней стороны)

2.1. Помпаж центрального лимфатического коллектора и паховых лимфоузлов.

Нанесите регенерирующий крем VIVAX

2.2. Продольное выжимание всей ближней ноги.

2.3. Выжимание перекатом ладоней (на ближнем бедре); дренаж коленного сустава.

Выжимание перекатом ладоней боковых поверхностей голени.

Дренаж голеностопного сустава и стопы.

Помпаж подколенных лимфоузлов (стопа на кушетке).

Выжимание задней поверхности голени (стопа на кушетке).

Освобождение тазобедренного сустава отжиманием бедра к себе (стопа на кушетке).

Разгрузка тазобедренного сустава подхватом под коленный сгиб.

Валяние бедра с отрывом (лодыжка – на плече массажиста).

Поверхностные выжимания ближнего бедра и голени.

Выжимание перекатом ладоней всей ноги.

Нанесите релаксantный гель VIVAX

2.4. Продольное выжимание всей ближней ноги.

2.5. Помпаж центрального лимфатического коллектора и паховых лимфоузлов.

Проведите массаж другой ноги.

3. Массаж рук

3.1. Надавливание на плечи (под углом 30–45°).

Помпаж подмышечных лимфоузлов (надавливанием на выдохе на область сухожилия больших грудных мышц и грудину).

Нанесите регенерирующий крем VIVAX

3.2. Продольные выжимания всей ближней руки.

3.3. Выжимание перекатом ладоней (на ближней руке); дренаж локтевого сустава.

Дренаж лучезапястного сустава и кисти (локоть пациента на кушетке).

Разгрузка плечевого сустава подхватом под локтевой сгиб.

Выжимание «замком» на плече (рука согнута в локте и заведена за голову с упором ладонью в кушетку).

Нанесите релаксantный гель VIVAX

3.4. Продольное выжимание всей ближней руки.

3.5. Помпаж подмышечных лимфоузлов (надавливанием на выдохе на область сухожилия больших грудных мышц и грудину).

Надавливание на плечи (под углом 30–45°).

Проведите массаж другой руки.

Положение пациента – лежа на животе лицом вниз, руки вдоль тела

4. Массаж спины

4.1. Разминание шеи основаниями ладоней.

Надавливание на плечи (под углом 30–45°).

Освобождение и вибрация грудной клетки на выдохе.

Освобождение крестца и костей таза.

Нанесите регенерирующий крем VIVAX

4.2. Поперечное однонаправленное разминание с выжиманием основаниями ладоней (на дальней стороне всей спины, захватывая область лопатки).

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

Повторите п. 4.2 на другой стороне тела.

Двустороннее поперечное выжимание поясничной области (руки скрестно).

4.3. Разминание основаниями ладоней паравертебральной и ягодичной зон (на дальней стороне).

Растягивание дальней стороны спины предплечьями, упором в таз и лопатку.

Выжимание перекатом ладоней.

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

Повторите п. 4.3 на другой стороне тела.

Нанесите релаксantный гель VIVAX

4.4. Поперечное однонаправленное разминание с выжиманием основаниями ладоней (на дальней стороне всей спины, захватывая область лопатки).

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

Повторите п. 4.2 на другой стороне тела.

Двустороннее поперечное выжимание поясничной области (руки скрестно).

5. Массаж ног (с задней стороны)

5.1. Освобождение и вибрация грудной клетки на выдохе.

Освобождение крестца и костей таза.

Нанесите регенерирующий крем VIVAX

5.2. Поперечное и продольное выжимание ягодичи и всей ближней ноги.

5.3. Выжимание ягодичи и ближнего бедра перекатом ладоней.

Помпаж подколенных лимфоузлов.

Выжимание голени перекатом ладоней (голень – возвышена).

Валяние голени с отрывом (голень – возвышена).

Разгрузка тазобедренного сустава вытяжением и вибрацией ноги захватом за стопу (с отрывом колена от кушетки).

Поверхностные выжимания ягодичи, ближнего бедра и голени.

Выжимание перекатом ладоней всей ноги и ягодичи.

Нанесите релаксantный гель VIVAX

5.4. Поперечное и продольное выжимание ягодичи и всей ближней ноги.

5.5. Освобождение крестца и костей таза.

Вибрация грудной клетки на выдохе.

Проведите массаж другой ноги.

Положение пациента – лежа на спине лицом вверх

6. Дренаж шеи и надключичных зон

Важно отметить, что для достижения наиболее выраженного эффекта от процедур необходимо соблюдение режима сна и рационального питания, а также проведение регулярных процедур по очищению кожи (пилинг 1–2 раза в неделю) и применение средств VIVAX в домашнем уходе.

*Н. Муратова,
Москва*

Учебно-методический центр дополнительного профессионального образования журнала «Массаж. Эстетика тела»

Профессионально для профессионалов

Целью деятельности Учебно-методического центра дополнительного профессионального образования (УМЦ ДПО) журнала «Массаж. Эстетика тела» является удовлетворение потребности широкого круга специалистов (врачей, массажистов и др.), работающих в направлении развития и популяризации массажа в качественной, научно проработанной, методически оформленной и имеющей практическую направленность специализированной информации.

УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела» проводит обучающие семинары и практические занятия с привлечением авторов публикаций в журнале «Массаж. Эстетика тела», а также других специалистов, являющихся профессионалами в области медицинского массажа, лечебной физкультуры, спортивной медицины, мануальной терапии, рефлексотерапии, косметологии. Индивидуальный подход, качественное обучение, профессиональный карьерный рост – вот отличительные особенности образовательной деятельности УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела».

Мы профессионально готовим профессионалов!

Расписание семинаров УМЦ журнала «Массаж. Эстетика тела» в Москве. Третий квартал 2011 года

Дата	Название семинара/преподаватель
29.10.2011 г.	«Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата». Преподаватель – проф. Ерёмускин М.А. Аудитория – массажисты, инструктора ЛФК, врачи отделений восстановительного лечения, реабилитационных центров. (Стоимость – 5000 руб.)
30.10.2011 г.	«Функциональное тейпирование в работе массажиста» Преподаватель – проф. Ерёмускин М.А. Аудитория – массажисты, инструктора ЛФК, врачи отделений восстановительного лечения, реабилитационных центров. (Стоимость – 5000 руб.)
12.11.2011 г.	При записи на посещение 2 семинаров стоимость – 8.000 руб. «Криомассаж. Методики лечения заболеваний суставов, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и коррекции фигуры». Преподаватель – проф. Кузнецов О.Ф. Аудитория – массажисты, косметологи, врачи отделений восстановительного лечения, реабилитационных центров. (Стоимость – 5000 руб.)
03.12.2011 г.	«Методики детского массажа». Преподаватель – врач ЛФК и СМ Гореликова Е.А. Аудитория – массажисты, врачи педиатры, врачи отделений восстановительного лечения, реабилитационных центров и родители. (Стоимость – 5000 руб.)

Контактная информация:

Руководитель УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела» –
Кремлёвская Виктория Генриховна

+7-903-175-46-36
vikrema@rambler.ru
www.massagemag.ru



ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА INTERCHARM 2011

В ЮБИЛЕЙНЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО СПА-МАССАЖУ ФИНАЛ

28 ОКТЯБРЯ 2011 ГОДА
МОСКВА, МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»

В ЧЕМПИОНАТЕ УЧАСТВУЮТ МАСТЕРА
МАССАЖА ИЗ САЛОНОВ КРАСОТЫ, СПА-,
ФИТНЕС- И ВЕЛНЕС-ЦЕНТРОВ - ПОБЕДИТЕЛИ
И ПРИЗЕРЫ РОССИЙСКИХ РЕГИОНАЛЬНЫХ
И ЗАРУБЕЖНЫХ ЧЕМПИОНАТОВ

В ПРОГРАММЕ ЧЕМПИОНАТА:

- мастер-классы компаний-лидеров СПА индустрии: новинки массажа, этно-методики, мануальные техники, диетотерапия
- шоу-программа: показательные выступления мастеров массажа, фитнеса, йоги, музыкотерапии, цигун, ушу
- спа-уходы за лицом, телом и волосами
- оздоровительные программы для всей семьи

СКИДКИ
НА БИЛЕТЫ
ДО 1 ОКТЯБРЯ 2011

ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОГРАММЕ И ПРОДАЖЕ БИЛЕТОВ

Тел.: +7 (495) 228-70-71/72/73/74
E-mail: emel@cosmopress.ru

COSMOPRESS.RU



ОРГАНИЗАТОРЫ:

les nouvelles esthétiques

«НОВОСТИ ЭСТЕТИКИ» –
ведущий международный журнал для профессионалов
в области косметологии и прикладной эстетики

ЕДИНАЯ КОНСОЛИДИРОВАННАЯ
СИСТЕМА ЧЕМПИОНАТОВ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ
ПАРТНЕРЫ:



Spa & Wellness

A close-up photograph of a woman lying on her side, receiving a massage. Her eyes are closed, and she has a serene, smiling expression. Her hair is dark, and a large, vibrant pink orchid with white and red speckled patterns is tucked into it. Two hands are visible, gently massaging her shoulder and upper arm. The background is a soft, out-of-focus light color.

[НОМЕР В НОМЕРЕ]

Цветы Баха – цветы жизни

Nota bene: методика обновления,
или позитивный сдвиг в обмене веществ

Грейпфрут – средство от ста недугов

И снова о тайском массаже

Цветы Баха – цветы жизни

Как часто нам приходится сталкиваться с ситуациями, требующими повышенного расхода душевных ресурсов! Перегрузки на работе, сложные отношения с близкими или коллегами, потеря работы, развод... Мы постоянно проводим проверку на эмоциональную устойчивость. Как только возникает момент неприятия ситуации, мы начинаем испытывать полный спектр отрицательных эмоций: страхи, тревоги, обиды, ненависть или, наоборот, чувство апатии, потери мужества, ощущение неуверенности и нестабильности, как будто почва уходит из-под ног. Умение справляться со стрессом и негативными эмоциями становится насущной потребностью современного человека.

Эмоции играют основную роль не только в нашем самоощущении, но и в отношениях с окружающим миром. Это важный фактор нашего здоровья. Позитивные эмоции сигнализируют о том, что мы движемся в правильном направлении: улучшается самочувствие, появляются силы для осуществления задуманного. Именно от позитивных эмоций зависят успешная карьера, гармоничные отношения в семье, с друзьями, на работе, согласие с самим собой. Положительные эмоции дают нам ощущение удовлетворения и наполненности жизни.

Если жизнь без стрессов в современном мире невозможна, то необходимо изменить собственные реакции на происходящее вокруг. Только такой подход позволит каждому жить полноценной жизнью, в гармонии с собой и окружающим миром. Умея управлять своими эмоциями, всегда можно найти достойный выход из любой создавшейся жизненной ситуации и быстрее достигнуть поставленных целей.

Английский ученый, доктор Эдвард Бах изобрел лекарства от стрессов и негативных эмоций. Эти лекарства абсолютно натуральны и подходят всем без исключения, ведь именно в природе есть все необходимое для душевного равновесия. Вы замечали, как хорошо вам становится на природе, когда растения передают свои вибрации, умиротворяют неспокойный ум, наполняя душу радостью и блаженством? Прислонив-



шись к дереву, вы легко расставались со всеми своими горестями, находили ответы на мучившие вопросы. Но как современному человеку в условиях мегаполиса, постоянной суеты и жесткого ритма жизни найти возможность соприкоснуться с природой, впитать ее живительные вибрации, восстановить нарушенный душевный баланс?

Именно над этой проблемой работал английский ученый, исследователь и врач-гомеопат Э.Бах. Доктор Бах был убежден, что причины многих болезней кроются в негативных чувствах. Нервная система – главный регулятор жизнедеятельности человека. Именно тонкие энергетические процессы, происходящие на психоэмоциональном уровне, влияют на жизненно важные процессы в организме. Нарушение этих процессов, по убеждению Баха, приводит к ослаблению защитных сил организма, неправильному функционированию его органов и систем.

Главное открытие доктора Баха – это взаимосвязь между человеческими эмоциями и энергией цветов. Он создал удивительные средства из 38 цветов и некоторых дикорастущих растений, которые своим тонким вибрационным воздействием корректируют весь эмоциональный спектр человека. Они гармонизируют личность, не подавляя психоэмоциональную сферу. Э.Бах нашел способ,

позволяющий извлечь концентрат этой лечебной энергии, и гомеопатическим способом создал 38 исцеляющих лекарств. Каждое из них направлено на коррекцию конкретного чувства или эмоции, а различные их комбинации помогают человеку решить все свои внутренние личностные проблемы, избавиться от комплексов, нежелательных мыслей и состояний. Эти средства каждый человек может подбирать самостоятельно, воздействуя на те эмоции или черты характера, которые мешают ему быть счастливым. Изменение психоэмоционального состояния после приема этих средств, чувство облегчения и радости дают возможность человеку стать самим собой, открыть свое истинное «я». На место патологических черт характера, болезненных чувств, страхов, безысходности приходят тонкие гармоничные чувства.

Доктор Бах всегда руководствовался постулатом гомеопатической медицины «Лечить человека, а не болезнь», поэтому среди его препаратов есть только одно комплексное средство – Рескью Ремеди (в переводе с англ. – «спасение от болезни»). Комбинации из остальных средств подбираются индивидуально. Лучше делать это самому, основываясь на своих чувствах и учитывая психологические особенности. Каждый человек индивидуален и по-

своему реагирует на окружающее. Именно возможность индивидуального подхода и делает этот метод исключительным!

«Эти средства действуют так, что повышают наши вибрации и открывают нас к восприятию Высшего Я, пронизывают нашу сущность особой добродетелью, в которой мы нуждаемся, и растворяют недостатки, которые наносят нам вред. Они могут возвысить нашу истинную природу и приблизить нас к нашей душе и благодаря этому принести нам мир и облегчить страдания. Они исцеляют, не атакуя болезнь, а наполняя наше тело прекрасными вибрациями нашего Высшего Существа, в присутствии которых болезнь тает, как снег на солнце» – писал Э.Бах.

Осваивая и применяя средства Баха, каждый из нас становится тонким психологом, в любой момент способным оказать неоценимую помощь себе и своим близким.

Кстати, эти цветочные средства помогают даже животным, когда те испытывают стрессы при залпах салюта, перелетах на самолете, посещении ветеринара и участии в выставках. С их помощью корректируют и индивидуальные черты характера наших питомцев. Это еще раз доказывает эффективность Цветов Баха. Данная система действительно уникальна!

Средства доктора Баха очень эффективны, абсолютно натуральны, не имеют затормаживающего эффекта, их можно использовать при



управлении автомобилем. Очень экономичны: принимаются по 2–3 капли. Возможно и наружное применение: с целью улучшения состояния кожи средство можно добавлять в косметические кремы по 1–2 капли перед нанесением на кожу.

Э.Бах неоднократно говорил своим коллегам, что его цветочная система – это медицина будущего. Прошло почти 100 лет, но и сейчас мы можем убедиться в истинности этих слов. Сегодня уже ни для кого не секрет, что многие заболевания имеют психосоматические корни.

Желанием Эдварда Баха было то, чтобы его цветочные лекарства на-

ходились в каждом доме, и люди всегда могли бы помочь себе и своим близким справиться не только с переживаниями, волнениями, но и со свойствами характера, создающими проблемы как близким, так и самому человеку. Еще при жизни ученый указал, где и какие цветы собирать для изготовления лекарств. Английская фармацевтическая компания «А.Нельсон» хранит и соблюдает все традиции производства, завещанные Э.Бахом.

«Самый прекрасный из даров, которые вы можете сделать другим – это самому быть счастливым и полным надежды; тогда вы освободите их от уныния» – писал Э.Бах

Начните знакомство с Цветами Баха со знаменитого эликсира Рескью Ремеди – средства скорой помощи. Всего 3–4 капли быстро облегчают переживание, снимают волнение и нервное возбуждение. Компактный флакон Рескью Ремеди удобно носить с собой и всегда снимать нервное напряжение в наполненной стрессами жизни, принимая его заранее или по необходимости.

Производитель: фармацевтическая компания «А.Нельсон», Великобритания.

Лекарства зарегистрированы Минздравсоцразвития РФ.



Центр цветочной терапии Баха проводит обучающие семинары по практике применения Цветов Баха.

В продаже имеется методическая литература.

Тел.: (495) 504-90-44;
(495) 699-57-38; (495) 741-63-37.

Информация на сайте www.bfr.ru

Nota bene: методика обновления, или ПОЗИТИВНЫЙ СДВИГ в обмене веществ

Специалисты, занимающиеся массажем и коррекцией фигуры, периодически сталкиваются с нулевым результатом у пациентов на фоне применения самых эффективных методов снижения веса и уменьшения локальных объемов тела. Главной причиной подобного физиологического «упрямства» является загадочный «нейрогуморальный фактор», который в простонародье величают «вялым обменом веществ».

Почему скорость метаболических реакций у некоторых людей понижена? Причин здесь несколько: это возраст, пассивный образ жизни (деградация мышечного корсета тела), нездоровое питание и скудная сексуальная жизнь. Понятно, что своими душеспасительными призывами «взяться за ум» мы не заставим пациента изменить сложившуюся схему поведения. И для того чтобы пробудить его организм (включая и психоэмоциональную составляющую) от спячки, нам потребуются жесткие меры наподобие хорошего пинка. Кто-то усмехнется: «Если начать пинать клиентов, то вряд ли их количество возрастет...» А я в ответ уточню: «пинок» – не всегда явление физическое, подчас встречается и фармакологическая форма побуждения организма к изменению образа жизни. Да-да, именно фармакологическая, на уровне клеточной регуляции, на уровне кожных и обонятельных рецепторов. В первую очередь я говорю об энергетической маске с водорослями профессиональной линии Aromaderm от STYX naturcosmetic. Этот мощный стимулятор метаболических процессов работает в двух временных ипостасях,

оказывая как мгновенный, так и пролонгированный эффект.

После процедуры застывший вес покидает свою «мертвую точку», уменьшаясь в среднем на 3–4 кг за 10 дней. Наряду с этим повышается мышечный тонус, исчезает синдром хронической усталости и астении, повышается уровень жизненной энергии. Всего одна процедура пеллоидных обертываний «Энергия водорослей» кардинально разрешает накопленные проблемы, связанные с издержками образа жизни и стрессами.

Фармакодинамика процедуры обертывания «Энергия водорослей»

Действующий состав маски «Энергия водорослей»: пеллоидная грязь (сернокислые и аммониевые основания, карбоновые и силикатные частицы, органические кислоты, бактериофаги, микроэлементы, йод), соль Мертвого моря, масло ростков пшеницы, жожоба, сои, авокадо, витамины А, Е, линоленовая кислота, эфирные масла бергамота, иланг-иланга, бигардии, черного перца, розового дерева, розы, петит грейн, жасмина, мирта.

Низкомолекулярные компоненты препарата быстро абсорбируются кожей и оказывают на организм не только местное и тканевое, но и системное действие на уровне термических, биохимических, механических и биоэлектрических реакций, активизируя процессы синтеза организмом биологически активных субстанций, ответственных за регенерацию. Препарат укрепляет стенки сосудов,

Дополнительные свойства маски «Энергия водорослей», обогащенной виски-лосьоном

«Водоросли»	Устранение отеков, детоксикация, снижение уровня сахара и холестерина
«Нероли»	Лифтинг, повышение упругости кожи, укрепление мышечного корсета, активизация трофических процессов, устранение последствий гиподинамии
«Лепестки розы»	Липолиз, сжигание жира, устранение фибринозной липодистрофии, борьба с избыточным весом. Омоложение, лифтинг кожи. Нормализация менструального цикла
«Икра и зеленый чай»	Повышение упругости бюста, лифтинг, тонус, омоложение кожи, устранение стрий. Устранение гиперхолестеринемии, детоксическое, антисклеротическое, антиоксидантное, ангиотоническое действие
«Азия» (с гинкго билоба)	Ангиопротекторное, спазмолитическое, детоксическое действие. Устранение аллергических реакций, акне. Укрепление иммунитета. Противовоспалительное, противопростудное действие.
«Ледяной»	Устранение отеков, пастозности, застойных процессов, выведение токсинов, лишней жидкости. Нормализация гемодинамики, устранение ангиопатий.
«Антикупероз»	Устранение симптомов телеангиэктазий, купероза, варикоза, уменьшение проявления сосудистого рисунка на коже, реставрация капилляров (при травмах, ушибах), отбеливание пигментных пятен.

уменьшает перивазальный отек, устраняет неравномерность просвета сосудов, внутрисосудистый стаз и микроагрегацию форменных элементов крови, оказывает спазмолитическое действие, уменьшая сосудистую проницаемость, чем активизирует процессы гемолимфодренажа, позволяя организму оперативно избавляться от токсических и застойных продуктов.

Местно маска устраняет также последствия травм, дерматитов: покраснение, воспаление, боль, зуд, жжение и отечность кожи. За счет возбуждения нейрорецепторов активизирует дренажные, трофические, метаболические и иммунные функции организма, повышает активность эндогенных ферментов (каталаза, оксидаза, протеиназа, холинэстераза), ответственных за полноценный обмен веществ и мышечный тонус. Процедура грязевого обертывания с водорослями умеренно стимулирует синтез антител, устраняя аутоиммунные реакции (аллергии). Благодаря высокой концентрации биогенных стимуляторов маска оптимизирует работу мозгового слоя надпочечников нервной ткани, активизируя синтез нейротрансмиттеров (ацетилхолин, допамин, норэпинефрин, энкефалин, ГАМК), обеспечивая приток жизненной энергии. Параллельная стимуляция ряда трофических процессов (кровообращение, микроциркуляция, дыхание, метаболизм, детоксикация) обеспечивает пролонгированный эффект от процедуры.

Показания к применению маски

«Энергия водорослей»:

- избыточный вес, вялый обмен веществ;
- синдром хронической усталости;
- астенодепрессивные состояния, раздражительность;
- снижение продуктивности интеллектуальной деятельности;
- старение, дряблость кожи;
- симптомы атеросклероза;
- рубцовые дефекты кожи (стрии, шрамы, последствия акне и фурункулеза);
- кожные проблемы (хронические, гормонозависимые дерматиты, нейродермиты, экземы, аллергические реакции);
- последствия травм (ушибы, гематомы, рубцовые дефекты кожи);
- вирусные дерматиты (герпес, опоясывающий лишай);
- труднозаживающие раны;
- проблемы опорно-двигательного аппарата;
- снижение мышечного тонуса;
- головные боли, мигрени;
- реабилитация после перенесенных заболеваний и травм.

Технология процедуры

На одну процедуру уходит 150–200 мл маски. Количество зависит от роста и массы тела пациента.



1. Маску выложить в отдельную емкость и добавить либо 50 мл воды, либо идентичное количество виски-лосьона (для привнесения в процедуру дополнительных терапевтических качеств с учетом индивидуальных особенностей пациента см. ниже).



2. Перед применением обязательно подогреть (для усиления молекулярной кинетики целебных компонентов препарата и ускорения его действия) до температуры 50°C. Для этого использовать паровую установку или «водяную баню».



3. Пациент должен лежать передней поверхностью тела на целлофановой простыне поверх разогретого термоодеяла.

4. Для удобства емкость с препаратом оптимально расположить на кушетке.



5. Маску наносить руками, распределяя по всей задней поверхности тела (включая ладони и стопы) массажными движениями, затем попросить пациента перевернуться на спину, чтобы нанести препарат на всю переднюю поверхность тела. Женщинам маску наносят по всю поверхность бюста (включая и соски).



6. Для повышения энергвосполюющих свойств маски можно сочетать процедуру с сеансом стоунтерапии.



7. После равномерного нанесения маски на все тело пациента следует сначала завернуть его в целлофановую простыню, а затем – в термоодеяло.

8. Экспозиция маски – 50–60 мин.

9. По окончании процедуры остатки препарата удаляют махровыми салфетками 30x30 (не менее 8 шт), смоченными в горячей воде (лучше обогащенной 5 каплями эфирного масла имбиря, розового дерева, корицы, муската или иланг-иланга) и отжатыми досуха. Затем пациент может посетить душ (не обязательно).



10. По завершении процедуры можно провести сеанс тонизирующего массажа и нанести на кожу послепроцедурный крем (по показаниям) «Алоэ», «С икрой», «Контурный» или «С водорослями форте».

Процедура обертываний «Энергия водорослей» эффективна как самостоятельная методика, проводимая с оздоровительной или косметической целью, а также в качестве «скорой помощи» в курсе процедур коррекции фигуры, когда эффективность сеансов антицеллюлитной терапии снижается.

Концепция живительного ухода за телом. Технологическая карта программы «Прилив энергии»

Подходит для мужчин и женщин. Стимулирует обмен веществ. Оказывает омолаживающее действие, повышает упругость и тургор кожи, устраняя дряблость и рубцовые дефекты (стрии, последствия акне и фурункулеза). Снижает вес. Освобождает от синдрома хронической усталости и астено-депрессивных состояний, повышает концентрацию внимания, работоспособность. Устраняет дерматиты (акне, нейродермит, экзема, эритема). Активизирует процессы регенерации при травмах (ушибы, гематомы, раны). Укрепляет сосуды, оптимизирует кровообращение и микроциркуляцию, нормализует артериальное давление, устраняет головные боли. Укрепляет мышечный корсет. Восстанавливает силы и энергию, являясь истинным подарком судьбы для всех, кто ценит жизнь.

Технология процедуры

1. Уложить пациента на кушетку, покрытую полиэтиленовой простыней поверх нагретого термоодеяла. Провести солевой пилинг тела (20–30 г измельченной соли «Очищение от шлаков» смешать с 50 мл базисного масла). Остатки препарата удалить влажными салфетками или смыть в душе. Можно провести пилинг перед сеансом в парной или сауне.





86

2. Провести мануальный гемолимфодренаж по подогретому ароматическому маслу («Лимон», «Антидот гиподинамии», «37 трав») – 60–80 мин.

3. Подогреть на паровой бане емкость со 150–200 мл маски «Энергия водорослей» до температуры 45–50°C и, размешав до однородной консистенции, с помощью рук нанести сначала на заднюю поверхность тела, а затем, перевернув пациента на спину, – на переднюю. Завернув пациента в целлофановую простыню, укутать термоодеялом. Время экспозиции — 45–50 мин.

4. Во время экспозиции маски можно провести живительный уход за лицом. Для этого протереть кожу тоником «Моог», нанести тонкий слой Anti-age маски «Ананас», по верху которого положить плотный слой подогретой маски «Моог». Двуслойную маску оставить на 20 мин. Затем очистить кожу смоченными в теплой воде спонжами, протереть тоником «Моог», на область век нанести лифтинг-гель «Anti-age», а на кожу лица и шеи – крем «Моог».



9

5. Развернуть термоодеяло и целлофановую простыню. Теплой махровой салфеткой, смоченной в воде, удалить маску, после чего отвести пациента в душ.

6. Нанести послепроцедурный корсет: метаболический крем «С водорослями» (forte) или теплый массажный крем.

Препараты, материалы:

- соль «Очищение от шлаков» – 30 г;
- базисное масло по показаниям – 50 мл;
- простыня целлофановая – 1 шт;
- маска для тела «Энергия водорослей» – 150–200 мл;
- крем «Моог» – 2 мл;
- маска «Моог» – 25 мл;
- тоник «Моог» – 5 мл;
- гель-лифтинг для век «Anti-age» – 1 мл;
- маска Anti-age «Ананас» – 5 мл;
- крем «С водорослями» (forte) или теплый массажный крем – 15 мл;

С.А. Миргородская,

Генеральный директор Дома красоты ЭФИ

козыри профессиональной косметологии AROMADERM:

- максимум КПД в единицу времени
- отсутствие побочных эффектов
- 100% натуральность компонентов
- многосложная рецептура
- сочетание этиотропной и симптоматической терапии
- борьба с косметическими дефектами на всех уровнях (накожном, внутрикожном, клеточном, тканевом и системном)
- биологически чистое природное сырье
- всеобъемлющие дерматологические тесты
- обучение специалистов
- международная номенклатура косметических ингредиентов (INCI)
- достоверность и ясность назначения косметических средств



компания НАВЕУС — эксклюзивный представитель в России STYX naturcosmetic
AROMADERM — профессиональная линия STYX naturcosmetic

127030 Москва ул. Сущёвская, 23 tel: [495] 787 3535 [495] 787 3636 fax: [495] 232 9623
e-mail: info@styx-naturcosmetic.ru

www.styx-naturcosmetic.ru

Грейпфрут – средство от ста недугов



Пару месяцев назад мне волею случая пришлось сменить давно ставшую родной подвижную работу в отделении физиотерапии на сидячую за компьютером. Так бывает, что жизнь иногда делает неожиданные повороты. И поначалу мне даже нравился такой своеобразный «отдых» от вечной беготни. Но у каждой медали две стороны, и проблемы со здоровьем не заставили себя долго ждать. Сначала заболела спина, устававшая за день от одной позы, потом присоединился туннельный синдром, вызванный долгой работой за компьютером. Окончательно добились меня лишние килограммы, коварно не желающие сгорать при малоподвижном образе жизни. Оставалось единственно верное решение, призванное избавить от всех проблем разом: визит к массажисту, благо, остались старые связи. Смуцал только бронхит, начавшийся от сквозняков в новом кабинете. Но деваться было некуда. Конечно, Елена мне не отказала. И уже через несколько минут, лежа на массажном столе, я вполуха слушала ее рассказ о чудодействен-

ном препарате, не имевшим, как оказалось на первый взгляд, никакого отношения к массажу. Но тут подруга начала отчитывать меня за появление на процедуре в простуженном состоянии, и голос ее приобрел настойчивые нотки. Пришлось прислушаться.

Чудо-препарат оказался вытяжкой из семян грейпфрута и назывался Цитросепт® грейпфрутовый. Началось все в 1980 г. Некий садовод-любитель из Флориды заметил, что семена этого дерева не гниют в компосте. Это значит, что в них присутствует вещество, которое позволяет им сопротивляться разрушительному действию гнилостных бактерий и грибов. По счастливой случайности этот садовод оказался врачом, широко известным физиком и иммунологом, специализирующимся на поиске новых натуральных лекарственных средств. Доктор Джейкоб Харрис – а именно так звали врача – занялся подробным изучением этого явления. Результаты наблюдений превзошли все ожидания. Оказалось, что вещество, содержащееся в косточке грейпфрута, не уступает по

силе действия известным антибиотикам! Исследования показали, что оно способно обезвредить или ослабить около 800 штаммов бактерий и вирусов (среди них стрептококки, коли, хламидии, вирус герпеса, гриппа), а также более 100 видов грибов. По сути дела, Джейкоб Харрис открыл мощный природный антибиотик. Из косточек и кожуры грейпфрута начали делать экстракт, который сегодня в медицине известен как Цитросепт®. Экстракт грейпфрута довольно быстро завоевал в Америке широкое признание и репутацию универсального препарата, который не имеет побочных эффектов (исключение составляют случаи индивидуальной непереносимости цитрусовых). Зачастую пациенты были удивлены тем, как быстро исчезали симптомы заболеваний после приема в течение нескольких дней небольшого количества экстракта, растворенного в воде: прекращалась диарея или проходили гриппозные состояния, исчезали бородавки, перхоть или потливость ног. Многие не могли поверить, что им удалось наконец вылечить больные

десны, афты или многолетние гинекологические инфекции, вызванные грибом *Candida albicans*.

На самом деле ничего чудесного тут нет – все эти заболевания, как будто бы не имеющие между собой ничего общего, вызваны микробом, вирусом или грибом, бессильным перед веществом, содержащимся в косточке грейпфрута. Исследования, проведенные в России и за рубежом, подтвердили высокую результативность применения Цитросепта при гриппе, ангинах и бронхо-легочных заболеваниях. Таким образом, проблему бронхита мы с Еленой решили за один день.

Как выяснилось, Цитросепт® – первый помощник массажиста. Он снимает огромное количество проблем, из-за которых люди отказываются от сеансов массажа. Часто кожные заболевания делают невозможным проведение процедуры, которая так необходима пациенту. Цитросепт® применяется при герпесе, опоясывающем лишае, кандидозе кожи, ногтей и других локализаций, заболеваниях полости рта (стоматитах, гингивитах, пародонтозах), угрях, абсцессах кожи, фурункулах и карбункулах, себорее, псориазе, дерматозах.

При проведении процедуры массажа и косметических манипуляций при отсутствии аллергии на цитрусовые Цитросепт® можно добавлять в смеси натуральных масел. В составе массажных смесей масел экстракт грейпфрута применяется для массажа при целлюлите и для выведения избыточной жидкости из тканей, а также при бронхиальном кашле, простуде, гриппе (массаж груди, шеи и спины). Паровая ингаляция обеспечивает тонус кожи, очищает и сужает поры.

Цитросепт® – находка и для здоровья массажиста. Он прекрасно подходит для дезинфекции. По сравнению с обычными спирто- и йодсодержащими антисептическими средствами экстракт семян грейпфрута имеет значительные преимущества. Цитросепт® уничтожает более широкий спектр микроорганизмов уже в слабой концентрации, применяется в разбавленном виде и не «обжигает» ткани. Цитросепт® обладает стягивающим и регенерирующим кожу свойством. Дезинфицирующий раствор приготавливается из 20 мл Цитросепта на 250 мл воды, для открытых ран достаточно 5 мл.

После проведения салонных процедур для закрепления результата можно проводить домашние процедуры для коррекции двойного подбородка: полотенцем, смоченным в

прохладной воде с добавлением 5–10 капель Цитросепта, совершаются похлопывания и растирания шеи и подбородка.

Ученые доказали, что грейпфрут способствует сжиганию лишних калорий. Как оказалось, в грейпфруте содержится флавоноид нарингенин – именно он придает фрукту горьковатый вкус. Нарингенин способствует тому, что печень сжигает жиры вместо того, чтобы откладывать их в организме. Грейпфрут оказывает положительное влияние на процесс пищеварения, так как в нем содержится большое количество органических кислот и эфирных масел, которые стимулируют обмен веществ, улучшают усвоение пищи, усиливают выработку пищеварительного сока. Кроме того, грейпфрут замечательно выводит лишнюю жидкость из организма, активирует процесс сжигания жировых клеток. Все это способствует похудению и очищает организм от шлаков и токсинов. Но чтобы добиться такого результата за месяц, придется съесть тонну грейпфрутов вместе с кожурой и косточками. Именно столько фруктов требуется для получения одного флакона Цитросепта объемом 50 мл.

Схема применения Цитросепта для снижения веса:

- вес до 60 кг – 20 капель 3 раза в день;
- вес до 100 кг – 30 капель 3 раза в день;
- вес свыше 100 кг – 40 капель 3 раза в день.

Определенное количество капель разводится в 150–200 мл жидкости и тщательно перемешивается. Это может быть вода или любой чай (фруктовый, мятный, зеленый). Жидкость может быть теплой, но не горячей. Цитросепт® следует принимать не меньше чем за 30–60 мин до еды, а при повышенной кислотности, язвах желудка, гастрите или изжоге – только непосредственно перед едой или во время еды. Курс составляет от 2 до 3 мес, но можно продолжить до 4–6 мес. Объем 50 мл достаточно в среднем на 30 дней.

Благодаря своим уникальным противомикробным качествам Цитросепт® является надежной профилактикой простуды, гриппа и пищевых отравлений, препятствует размножению грибов и паразитов в органах пищеварения. Очищая тело от патогенов и способствуя усвояемости витамина С, Цитросепт® стимулирует естественную сопротивляемость организма.

Биофлавоноиды, содержащиеся в Цитросепте (семенах грейпфрута), растворяют отложения холестерина, укрепляют стенки капилляров и препятствуют образованию тромбов. Поэтому регулярный прием Цитросепта задерживает развитие так называемых болезней цивилизации: повышенного кровяного давления, атеросклероза, инфаркта миокарда. Цитросепт® высокоактивен, не токсичен, сохраняет сапрофитную микрофлору, стимулирует естественную сопротивляемость организма, не вызывает привыкания при длительным применением.

Цитросепт® помогает при:

- простудных заболеваниях и гриппе;
- очистке организма и аллергии;
- кожных инфекциях;
- паразитарных и грибковых инфекциях;
- воспалениях слизистых;
- расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Цитросепт® – это природный концентрат биофлавоноидов, единственный оригинальный экстракт семян грейпфрута, полностью натуральный препарат, не содержит консервантов и химических добавок, эффективен даже в малых дозах, безопасен в применении, нетоксичен, его могут употреблять дети, беременные женщины, диабетика, не вызывает привыкания, не нарушает естественную микрофлору организма и укрепляет иммунитет. Имея медицинское образование, я всегда была приверженцем традиционной медицины. Однако, воспользовавшись Цитросептом, я не только вернула здоровье, стройность и отличное настроение, но и обрела надежного помощника, способного решить многие проблемы, не прибегая к дорогостоящим химическим препаратам.

В.Г.Кремлевская

Компания «Чинтамани» обращает ваше внимание на то, что биологически активная добавка Цитросепт® с 2008 г. и по настоящее время производится в Польше и выпускается в картонной упаковке зеленого цвета с круглой голограммой CINTAMANI INTERNATIONAL. Продукт под названием «Цитросепт», производимый в России в г. Томске, не имеет никакого отношения к компании «Чинтамани» и является подделкой. Будьте внимательны, приобретая Цитросепт® в аптеках.



И снова о тайском массаже

Визитная карточка Таиланда

Древнее искусство тайского массажа по праву считается визитной карточкой Таиланда. Трудно представить себе туриста, побывавшего в Стране Тысячи Улыбок и ни разу не попробовавшего какой-либо из видов тайского массажа. А предлагается много! Это и знаменитый традиционный тайский массаж, и массаж стоп, и масляный массаж, и массаж горячими травяными компрессами, а также древние техники – редкость даже для Таиланда – горячими камнями, мешочками, ток-сен, чед-хак, ям-канг и др. Предлагают массаж во всех уголках Таиланда люди разного возраста и пола, но делают его совершенно разного качества – от отличного до весьма скверного. Все зависит от образования массажиста и его добросовестности. Существуют правила (кодекс) тайского массажиста. Одно из них гласит: «Не практикуй в общественном месте», другое: «Перед каждым сеансом возноси благодарность отцу-основателю доктору Дживаго». Увы, эти правила часто не соблюдаются.

Шесть источников тайского массажа

1 Йога является древней индийской системой здоровья, насчитывающей тысячи лет. Она представляет собой последовательность поз для растяжения мышц, расслабления тела, успокоения ума, снятия напряжения. Хорошо практиковать йогу массажисту для подготовки тела к выполнению тайского массажа, потому что в нем много позиций, напоминающих асаны йоги.

2 Акупрессура. Концепция существования невидимых энергетических каналов, по которым жизненная

энергия распространяется в теле человека, общепризнана для восточных медицинских традиций. Наиболее широко известна система энергетических меридианов китайской медицины. На китайской трактовке системы меридианов и расположенных на них биологически активных точек базируются акупунктура и акупрессура. В тайском массаже вместо игл используют ладони, пальцы, локти, ноги с аналогичным результатом.

Энергетические линии, принятые за основу в тайской традиции, отличаются от более известной китайской трактовки. Они ближе к представлениям Аюрведы и учения Йоги. Даже названия сен в тайской мадичине похожи на названия каналов Нади в Аюрведе. Количество сен – 72000. Основных – 10 (sen sib). «Сен» по-тайски означает «линия», «сиб» – «десять». «Десять линий» – сен сиб.

Главное отличие тайской традиции от китайской: в китайской трактовке существует выраженная взаимосвязь меридианов с внутренними органами, в то время как в тайской трактовке она отсутствует.

Цель тайского массажа заключается в восстановлении нормального энергетического баланса организма. Существует две разновидности нарушений – блокировка каналов и их разрыв. При каждом из этих случаев требуются разные приемы.

Разрыв – это острое состояние (перелом, рана, травма). Энергия в этом случае не проходит дальше по меридиану, а изливается в окружающее ткани пространство. Причины разрывов: мышечное перенапряжение; растяжение связок и сухожилий; заболевания нервов (неврит); повреждения кости или надкостницы. Мы наблюдаем отек,

Окунись в ароматы тайского SPA

покраснение, боль. Прямое воздействие на эту область недопустимо. Показаны мягкие круговые движения большими пальцами до и после разрыва (т.е. вне покраснения), холодные компрессы.

Блокировка возникает при болезнях хронического характера. Причины – усталость, стресс, чрезмерная мышечная нагрузка. Проявляется блокировка как возникновение узлов в мышечной ткани, воспаление и болезненность связочного аппарата суставов, ограничение подвижности в суставах, тупая боль, слабость и т.п. Заблокированный меридиан препятствует свободному току жизненной энергии. Методы устранения – горячие (компрессы, ванны, баня, сауна). Из массажных практик – прямое воздействие вдоль линий, причем довольно сильное. Важно найти золотую середину, потому что чрезмерное усилие может привести к разрыву меридиана и ухудшению состояния клиента.

3 Медитация. Очень важно во время массажа находиться в правильном медитативном состоянии. Никогда не практикуйте в общественных местах, при громких разговорах, не допускайте разговоров и собственных во время массажа. Если вы будете находиться в беспокойном состоянии ума, вы можете передать клиенту свое беспокойство и свои проблемы.

Задайте все вопросы клиенту перед сеансом, спросите, нет ли у него к вам вопросов. Предупредите, что во время массажа разговаривать крайне нежелательно. Клиент может к вам обратиться только в случае боли или дискомфорта.

Однако работая в сфере услуг, мы твердо усвоили, что клиент всегда прав. Если он приходит поговорить, придется либо поддерживать мешающий работе разговор, либо поступить более мудро. Обычно я на вопрос: «А можно ли разговаривать во время массажа?» отвечаю: «Можно. Но в этом случае я буду прохот слышать Ваше тело». Как правило, этого бывает достаточно, чтобы разговоры прекратились.

Самое лучшее, что может сделать ваш клиент во время массажа – это расслабиться или войти в состояние медитации. В этом случае результат от тайского массажа будет наилучшим.

Для самого массажиста медитация является наилучшим средством очищения тонких тел от энергий, которые он может получить от клиентов. В конце рабочего дня медитируйте до тех пор, пока не почувствуете, что очистились.

4 Гимнастика для массажиста. Тайский массаж иногда называют йогой для лентяев, или йогой-массажем. Клиент пассивно участвует в массаже, а массажист, по сути, занимается гимнастикой. Делая таймассаж, массажист оздоравливается сам. А для клиента удовольствие необыкновенное – растяжки, скрутки, надавливания очень приятны – без боли и напряжения.

5 Рефлексология. На теле человека имеются рефлексогенные зоны, воздействуя на которые мы оздоравливаем весь организм. Наиболее известны ступни, ладони, уши, лицо. Существует мнение, что тело человека можно рассматривать как голограмму: любая часть тела содержит информацию обо всех других. В тайском массаже много внимания уделяется работе со стопами и ногами в целом, руками, ушами и лицом. Существует также отдельная подробная практика работы со ступнями – тайский фут-массаж.

6 Искусство исцеления. Удачное сочетание йоги, рефлексотерапии и акупунктуры делают тайский массаж уникальным самобытным искусством врачевания, которое улучшает общее состояние здоровья и благополучия. Существуют принципы, обязательные для исполнения: после-

Линии элитной профессиональной косметики из Тайланда SENSPA и SRANROM предлагают более 100 салонных программ и средства для домашнего ухода. Эксклюзивные формулы, только натуральные ингредиенты, богатый ассортимент.

- Массажные масла с ароматами тайских трав, цветов и специй
- Солевые пилинги с эфирными маслами
- Сахарные и кремовые скрабы для лица и тела с экстрактами фруктов, ягод и орехов
- Травяные и водорослевые антицеллюлитные обертывания
- Процедуры с использованием уникального slim-крема с экстрактом красного перца Чили
- Горячие компрессы для лица и тела с традиционным составом, а также эксклюзив: антицеллюлитные мешочки
- Spa-ритуалы маникюра и педикюра с лекарственными травами
- Линии по уходу за волосами и кожей головы с кокосовым маслом
- Молочные ванны и морские соли с экзотическими растениями
- Фруктовые и цветочные лосьоны, молочко и спреи для тела

SPA-косметика уникальна не только по составу, рецептуре, ароматам, но и по разнообразию процедур, которыми салон может поразить даже самых избалованных клиентов!

Натуральность 86–99%.
Гипоаллергенность.
Не содержит красителей, ароматизаторов, консервантов и спиртов.

Приглашаем салоны к сотрудничеству.

СПА КОНСУЛЬТАНТ

Эксклюзивный дистрибьютор

Москва, ул. Мещанская, дом 2
тел.: (495) 799-00-74, 234-44-55

Интернет-магазин
www.spa-online.ru



довательность работы на теле, соблюдение баланса при выполнении массажа, грамотное использование механики человеческого тела, дыхание, темп и др.

Принципы тайского массажа

Последовательность. Согласно представлениям тайской медицины о циркуляции энергетических потоков в теле человека, массаж должен начинаться снизу вверх. Тайский массаж всегда начинается со ступней. В конце сеанса производятся акупрессура и массаж шеи, головы, лица. В заключение можно снова немного поработать со стопами, поблагодарить доктора Дживаго за содействие, а клиента – за сотрудничество.

Баланс. Принцип баланса заключается в том, чтобы все манипуляции и движения выполнялись на обеих частях тела симметрично. Все, что мы выполняем на левой части тела, должно быть выполнено и на правой. У женщин работа начинается с левой стороны, у мужчин – с правой. Использование механики человеческого тела. Одной из самых распространенных, если не основной ошибкой при выполнении тайского массажа новичком является неправильное понимание или неверное использование механики человеческого тела. Между тем именно ее знание позволяет мастерам тайской традиции осуществлять весь комплекс массажных техник, даже если массажист уступает пациенту по росту и по массе тела. Это важно в той связи, что тайский массаж дает все возможности сохранить максимум собственных сил без всякого ущерба для качества массажа и здоровья массажиста.

С другой стороны, знание анатомических особенностей и механизмов действия опорно-двигательного аппарата человека необходимо и для того, чтобы при выполнении силовых приемов не причинить какого-либо вреда ни пациенту, ни себе самому.

Важнейшие, основополагающие принципы, которыми следует руководствоваться каждому, кто намерен использовать тайский массаж в своей лечебной практике:

- всегда держите спину прямой, постоянно следите за этим;
- сила должна идти от мышц ног и бедер, от веса тела, но никогда – от напряжения мускулатуры рук или спины;
- вес тела массажиста переносится к точке воздействия через выпрямленные руки, запястья, пальцы;
- если требуется увеличить рычаг, этого следует добиваться перемещением собственного центра тяжести (область талии) относительно тела пациента.

Дыхание. Существует неразрывная связь тайского массажа с практикой йоги. Как и в йоге, в тайском массаже большое значение имеет правильное дыхание. Это связано с тем, что правильное дыхание играет большую роль в расслаблении мышц. Во время выполнения массажа, а особенно при выполнении техник растяжения, дыхание должно быть глубокое, брюшное. Однако часто человек на значительное растяжение мышц рефлекторно задерживает дыхание. Об этом следует предупредить клиента перед началом сеанса.

При глубоком размеренном дыхании расслабляются мышцы живота, поясницы, диафрамы, происходит снижение общего мышечного тонуса. Важно на протяжении всего сеанса контролировать дыхание клиента. Существует проверенный и простой способ контроля – подстроить свое дыхание к дыханию клиента в начале сеанса. В этом случае легко отслеживать любые изменения его глубины и ритма. Все вытяжения делаются на выдохе, на вдохе воздействие ослабляется.

Темп. Важно! Темп движения должен быть спокойным. Лучше всего производить надавливания в темпе своего

дыхания. Еще лучше в темпе дыхания клиента. Необходимо уловить основное движение тайского массажа. Сначала мы ставим свои руки, затем переносим вес тела (сдвигаем собственный центр тяжести) на руки. Руки прямые, локти выпрямлены! Ни в коем случае не используем мышечную силу рук, не делаем рывков и резких надавливаний. Наше тело как бы раскачивается в такт массажным движениям.

Длительность и частота сеансов тайского массажа

Классический сеанс тайского массажа длится от 1 до 3 ч. В особых случаях он может продолжаться более 3 ч. В острых состояниях, при выполнении особо сложного и длительного сеанса массажисты могут сменять друг друга. Можно приблизительно пользоваться следующими данными:

1. Массаж для отдыха, снятия напряжения, расслабления длится 1 ч. Однако для качественной проработки тела часового сеанса не хватает.
2. Оздоровляющий массаж 1,5–2 ч.
3. Лечебный, терапевтический массаж длится 2–3 ч и более.

Для массажа расслабляющего и массажа с тонизирующим эффектом рекомендуется проводить тайский массаж 2 раза в неделю. При острых состояниях можно их проводить ежедневно, но не более 7 дней подряд. В дальнейшем – раз в неделю.

Из собственного опыта. Бывая в Таиланде, мы ходим на массаж каждый день, а то и два раза в день. Не было замечено ни одного случая ухудшения здоровья или эмоционального состояния. Возможно, здесь также работает принцип «кашу маслом не испортишь».

О болевом пороге и пределе гибкости клиента

Тайский массаж – массаж чрезвычайно глубокий. Техники охватывают большой диапазон воздействия – от легких до очень сильных. В самом Таиланде зачастую считается, что «чем больнее, тем лучше». Однако на Западе традиции иные, поэтому у нас тайский массаж преподносится как массаж без значительных болевых ощущений: на мягкие воздействия тело откликается более охотно и результат массажа зачастую проявляется быстрее.

Важно на первом же сеансе выявить болевой порог клиента, а также его отношение к болевым ощущениям. Иногда клиенты сами просят о более сильных воздействиях, о сильных растяжениях и скрутках. Но и в этом случае следует поступать осмотрительно, не превышать пределов его гибкости и болевого порога.

Тайский массаж для пожилых

В Таиланде традиции массажа настолько сильны, что люди любого возраста регулярно посещают массажистов. Пожилые тайцы, пожалуй, не представляют себе жизни без регулярного массажа. Это для них и оздоровляющая процедура, и средство для общения.

Тайский массаж для пожилых людей имеет свои особенности, которые вытекают из состояния физического тела человека. Следует учитывать хрупкость костей, жесткость мышц, тонкость и сниженную эластичность кожи, ломкость кровеносных сосудов, малую гибкость пожилых людей. Это означает, что нужно работать еще более внимательно и аккуратно, еще более постепенно наращивать давление. Для пожилого человека лучше сделать 3–5 слабых проходов, в то время как для человека более молодого достаточно удовлетвориться одним, но более сильным.

Следует также избегать сильного давления пальцами, поскольку можно повредить истонченную кожу. И самое главное! Перед началом сеанса следует измерить пульс и артериальное давление.

Окончание сеанса

Поскольку тайский массаж направлен на восстановление энергетики и правильное распределение потоков энергии, не рекомендуются в течение 2 ч после массажа купание, душ, обильный прием пищи. Хорошо дать клиенту полежать после сеанса несколько минут, а потом предложить горячее или холодное питье. После массажа может возникать временный дисбаланс энергии, проявляющийся в заторможенности, либо, наоборот, в возбуждении. Об этом необходимо предупредить клиента, впервые пришедшего на сеанс.

Для массажиста рекомендации прямо противоположные. После сеанса хорошо принять душ, выпить чаю, перекусить и отдохнуть как минимум в течение получаса для восстановления энергетического баланса.

Преимущества тайского массажа

1 Простота и интуитивность, что делает его общедоступным. Для того чтобы научиться его делать, не обязательно иметь особые данные или специальное образование.

2 Работа со всем телом. При этом прорабатываются все мышцы, даже глубокие, не всегда доступные классическому массажу.

3 Человек рассматривается не только как физическое тело, но и как энергетическая сущность. Значительная часть сеанса посвящена работе с энергетическими меридианами, с которыми взаимодействуют такие области медицины, как акупрессура и акупунктура.

4 Исключено развитие аллергии на масло у клиента, ибо масла не используются.

5 Массажисту легко работать с клиентами со значительным волосным покровом, поскольку отсутствуют приемы растирания.

6 Легко работать с клиентом, масса тела которого значительно выше массы тела массажиста, поскольку количество позиций настолько велико, что всегда можно подобрать необходимые движения.

При грамотном выполнении тайского массажа массажист не устает во время работы, не вредит себе, у него отсутствуют профессиональные заболевания. Практика тайского массажа способствует оздоровлению массажиста, ведь он находится в медитативном йогическом состоянии, возрастают его чувствительность и гибкость, мастер развивается в духовном плане, ведь тайский массаж – это духовная практика.

*Л. Сокольская,
руководитель Школы-студии
экзотического массажа «Сиам»,
Новосибирск*

Терапевтический тайский массаж от тайских учителей

Ведущая школа Северного Таиланда – International Training Massage School (ITM) – в Новосибирске! Впервые в России!



По приглашению школы-студии экзотического массажа «Сиам» в Новосибирск прибывают учителя с 20-летним стажем – **Чонгкол (Джон)**

Сеттхакорн, основатель и директор ITM School и **Атчара Сеттхакорн**, ведущий преподаватель ITM School.

Будут проведены два семинара терапевтического тайского массажа. Преподавание ведется на английском языке с синхронным переводом.

11–15 ноября

Устранение распространенных заболеваний и недугов путем воздействия на энергетические каналы. Тайская система энергетического строения человека sen sib.

17–21 ноября

Тайская акупрессура. Терапия заболеваний опорно-двигательной системы, психосоматических расстройств и других недугов средствами тайской медицины.

На семинары принимаются лица, окончившие 1–2-й уровни Nuad Bo-Rarn Школы ITM в Таиланде или России у сертифицированных учителей.

Акция для желающих обучаться на терапевтических курсах у тайских учителей в Новосибирске. У тех, кто не проходил 1–2-й уровни ITM, есть возможность обучиться со значительной скидкой – 55%!

Всего 9500 руб. за 7 дней обучения (два уровня Nuad Bo-Rarn Thai massage)! Не упустите такую прекрасную возможность!

Тел.: 8 (913) 913-28-00 (Любовь), (383) 380-87-00, 8 (913) 905-34-26 (Валерий). E-mail: siam9@mail.ru



Подробная программа и участие в акции на нашем сайте www.tk54.ru

International training massage school – международная школа тайского массажа (ITM)

Самая известная и авторитетная школа тайского массажа северного стиля. Школа находится в северной столице Таиланда Чиангмае.



Создана ITM School в 1992 г. Чонгколом Сеттхакорном, который является ее неизменным директором до настоящего времени. ITM аккредитована Министерством образования и Министерством здравоохранения Таиланда, признана на международном уровне.

Школа ITM имеет представительства во многих странах, многие зарубежные

спа-курорты обучают своих мастеров тайскому массажу именно в ней.

В школе ITM уделяется много внимания подготовке тела, разума и духа практикующего к выполнению тайского массажа – каждое утро занятия начинаются с выполнения упражнений тайской йоги, тайцзы и цигун.

В школе ITM два учебных здания, где одновременно обучаются более 100 студентов со всего мира и элитное спа-пространство Spa Mantra, где можно получить релакс-процедуры, а также обучиться редким тайским техникам, таким, как токсен-терапия, массаж горячими камнями, массаж горячими травяными шарами, массажными техникам по уходу за лицом, искусству изготовления кремов, бальзамов и др.

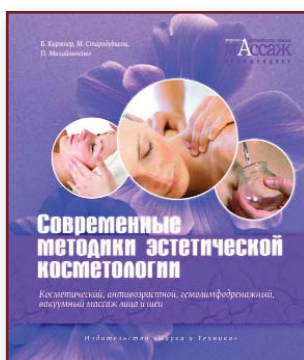
ITM закончили более 16 тыс. человек из 140 стран. Преподавание ведется на английском языке.

Ежегодно ITM School получает награды как одно из лучших учебных заведений Таиланда.



Пелевин А. Полярный массаж тайскими палочками. Мастер-класс на DVD. – СПб: Наука и Техника, 2011. – 208 с.

В этой книге представлена новая авторская методика известного специалиста и преподавателя искусства массажа Ариэля Пелевина – полярный массаж тайскими палочками. Взяв за основу современный западный полярный массаж, автор интегрировал в него древнюю восточную технику проработки энергетических меридианов и биологически активных точек с помощью специальных палочек из твердых сортов древесины. Такие палочки очень прочны и долговечны и позволяют эффективно воздействовать на все точки и меридианы. Помимо надавливания на эти зоны, применяются специальные приемы проработки тела боковыми поверхностями палочек. Полярный массаж тайскими палочками – двухуровневая методика. На первом, базовом, уровне работа направлена на общее оздоровление организма и всех его систем, снятие стресса и уменьшение болевых синдромов. Второй уровень – уровень точечной (специфичной) работы, направленной на воздействие на определенный орган или анатомическую зону. Полярный массаж тайскими палочками имеет очень широкую сферу применения. Его можно использовать как лечебную, так и как spa-процедуру – он практически не имеет противопоказаний и может проводиться в любых условиях, не требует особого оборудования и обязательного раздевания пациента. Материал богато иллюстрирован и дополнен мастер-классом автора на DVD. Дано пошаговое выполнение каждого приема, что позволит быстро и правильно освоить основы полярного массажа тайскими палочками. Данная книга станет прекрасным помощником для массажистов, физиотерапевтов, мануальных терапевтов.



Киржнер Б. Современные методики эстетической косметологии. Косметический и антивозрастной массаж лица. Гемолимфодренажный массаж лица. Лечебно-косметический вакуумный массаж шейно-лицевой области. – СПб: Наука и Техника, 2011. – 208 с.

В книге объединены наиболее эффективные косметологические мануальные и аппаратные техники (классический лечебно-косметический и антивозрастной массаж, гемолимфодренажный массаж, вакуум-терапия), которые предназначены для решения различных косметических проблем лица и шеи и эффективно дополняют друг друга. Такой комплексный подход позволяет подбирать оптимальный режим, последовательность и состав приемов для каждого пациента. Подробно раскрываются следующие методики. Косметический и антивозрастной массаж лица – методика для восстановления и моделирования овала лица, способствующая ускорению вывода токсинов, улучшению питания тканей и освобождению их от избытка жидкости, расслаблению мышц, оказывающая благоприятное воздействие на кожу, сосуды и мышцы лица и поддерживающая их в хорошем состоянии. Гемолимфодренажный массаж лица применяется для устранения отеков разной этиологии, профилактики старения кожи, ускорения ее регенерации и нормализации обменных процессов в коже, а также до и после процедур инъекционной косметологии. В представляемой методике основная роль отводится особой мануальной работе, обеспечивающей точный дозированный нажим на ткани. Лечебно-косметический вакуумный массаж шейно-лицевой области основан на принципе дозируемого воздействия на единую микроциркуляторную систему поверхностных и глубоких слоев тканей и применяется для лечения и профилактики нарушений обменных процессов в коже, для улучшения тонуса мышц лица, восстановления тургора и цвета кожи и т.д. Детальный пошаговый, иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал позволит в совершенстве овладеть данными методами. Книга предназначена для косметологов, эстетистов, дерматологов, массажистов, физиотерапевтов, визажистов, слушателей косметологических курсов, а также всех интересующихся данной темой.



Давыдов М. Сустановный массаж. Теория и практика. Китайский массаж «Туй На». Учение о «северных» и «южных» заставах. – Пенза: Золотое сечение, 2011. – 340 с.

Сустановный массаж представляет одну из разновидностей начальных методов терапии по временам года, применяемых в восточной медицине. Первоначальное название этой техники «Черный Дракон» (сюань лун), который является покровителем водной стихии. Вода – основа жизни, и согласно китайской натурфилософии она управляет здоровьем и долголетием человека, которое зависит от функционального состояния почек. Массаж построен на теории беспрепятственного прохождения энергии по системе меридианов человека. Организм здоров, в случае, если циркуляция потока энергии Ци и крови проходит через суставы свободно и без задержек. Это условие и является залогом крепкого здоровья и предельного долголетия. В противном случае – организм заболевает. Застойные явления чаще всего возникают «в области своей противоположности» – в суставах тела, так как они наиболее подвижны. Путем применения спиралевидных траекторий движений и специальных мягких манипуляций можно легко и быстро «открыть» заблокированные суставы и сочленения тела. В связи с чем массаж и получил свое название – «открывающий суставы, или суставный массаж», так как он имеет дело главным образом с суставами верхних и нижних конечностей, с учетом «двух главных суставов» тела – шеи и поясницы. Практика суставного массажа напоминает «открытие окон и дверей с целью восстановления естественной циркуляции чистого и свежего воздуха в вашем доме». В организме человека подобное «мягкое открытие суставов» будет способствовать восстановлению нормальной и естественной циркуляции потока животворящей энергии Ци. Данный вид массажа помогает подготовить физическое и «энергетическое» тело человека к глубокому очищению» с целью постепенного вывода из него «засевших многолетних негативных энергий». Массаж обладает широкой лечебно-профилактической направленностью и позволяет улучшить состояние самочувствия пациентов. Настоящая книга посвящена первой и базовой ступени из всего разнообразия техник и методов Тай цзи Цигун массажа.

ПРИБРЕСТИ И ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА» МОЖНО У НАШИХ ПАРТНЕРОВ

Город	Контактный телефон
Анапа	8(918) 333-99-26
Владивосток	8(4232) 20-45-49, 8(908) 441-00-07
Екатеринбург	8(922)101-49-07
Иваново	8(920)673-75-13
Краснодар	8(918) 130-77-11
Красноярск	8(904) 890-81-30
Киев, «Центр Капралова»	8(093) 651-36-45, 8(067) 967-76-97
Липецк	8(910) 255-84-41
Москва, «Массажная школа Елены Земской»	8(495) 602-45-96
Москва, «Центр подготовки и развития массажистов»	8(917) 566-41-31, 8(495) 641-77-10, 8(926)513-88-01
Москва ОАО, «Издательство "Советский спорт"»	8(499) 267-93-17
Нижний Новгород	8(910) 103-18-51, 8(910) 381-98-61
Новосибирск, школа массажа «Аватара»	8(952) 902-32-45, 8(913) 942-24-19
Самара	8(917) 115-44-14
Санкт-Петербург, «Общество эстетистов-косметологов»	8(921) 967-45-77, 8(812) 967-45-77, 8(812) 231-92-14,
Санкт-Петербург, «Монплезир»	8(812) 970-01-67, 8(921) 318-57-08
Санкт Петербург, школа массажного искусства «Эстетиста»	8(911) 926-25-12
Саратов	8(960)357-57-51
Ставрополь	8(918) 743-44-44
Сургут, Оздоровительный центр «Эдем»	8(3462) 50-31-00
Череповец, «Школа массажа Эстетик»	8(8202) 20-50-42, 8(8202) 60-27-71

А ТАКЖЕ В РЕДАКЦИИ: Телефон: (495) 926-29-83 (доб. 123); E-mail:media@con-med.ru
ИЛИ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ: индекс по каталогу «Роспечать» 18225



Как подписаться на журнал

эстетика тела
МАССАЖ



Стоимость подписки по России

2011 г.: 4 номера – 600 рублей

(цена подписки включает стоимость доставки по Москве и почтовой доставки по другим городам России)

Чтобы оформить подписку через редакцию, необходимо:

1. Заполнить купон и платежное извещение (на обратной стороне)
2. Перевести деньги на указанный р/с в любом отделении Сбербанка РФ
3. Прислать нам копию квитанции и купон по почте: Москва, а/я 37

На ваши вопросы мы с удовольствием ответим по телефону: (495) 926-29-83 (добавочный 123)

Beauty rEvolution 2011

XII

ежегодный
международный
косметологический Форум



Санкт-Петербург, Россия
18-19 ноября 2011 года

XII КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ФОРУМ

- Революционные разработки в области ухода за кожей
- Новейшие anti-age технологии и уходы
- Новые массажные методики для лица и тела
- Новые образовательные программы для специалистов
- Экспозиция новейших продуктов и технологий для профессионального применения

XII НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ANTI-AGE КОСМЕТОЛОГИИ «ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ»

- Секция «Инъекционные технологии в эстетической медицине»
- Секция «Химические пилинги в эстетической медицине»
- Секция «Современные аппаратные технологии в эстетической медицине и косметологии»

IX ШКОЛА-СЕМИНАР «ТЕХНОЛОГИИ SPA И ANTI-AGE МЕДИЦИНА»

БИЗНЕС-КЛУБ «СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ»

Семинар-практикум для руководителей медицинских центров и салонов красоты по юридическим аспектам ведения бизнеса в сфере эстетической медицины и косметологии

Информация и регистрация:
тел. +7(812) 967-45-77, e-mail: info@beautyland.ru
www.beautyland.ru



ПОДПИСНОЙ КУПОН

ДА, я хочу подписаться на 4 номера
журнала «МАССАЖ. Эстетика тела»

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Телефон _____

АДРЕС _____

Индекс _____

Город _____

Улица _____

Дом _____

Корпус _____

Квартира _____

Доставка почтой осуществляется ФГУП
«Почта России».
ООО «Медиа Медика» не несет
ответственности за сроки прохождения
корреспонденции.

Цена действительна только
на территории РФ.

В цену включена доставка.

Кассир	Издвещение	ООО «Медиа Медика» ИНН 7705931516 КПП 770501001 Р/с 40702810800000001540 в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва К/с 30101810000000000505 БИК 044579505		
	Платательщик	Ф.И.О. _____		
	Адрес (с индексом)	_____		
	Назначение платежа	Вид платежа	Дата	Сумма
	Подписка на журнал «МАССАЖ. Эстетика тела» на 4 номера		600 руб.	
	Подпись платателя	_____		
Кассир	Квитанция	ООО «Медиа Медика» ИНН 7705931516 КПП 770501001 Р/с 40702810800000001540 в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва К/с 30101810000000000505 БИК 044579505		
	Платательщик	Ф.И.О. _____		
	Адрес (с индексом)	_____		
	Назначение платежа	Вид платежа	Дата	Сумма
	Подписка на журнал «МАССАЖ. Эстетика тела» на 4 номера		600 руб.	
	Подпись платателя	_____		

Вы можете получить подробную информацию по оформлению подписки по телефону:

(495) 926-29-83

Адрес редакции: Москва, 127055, а/я 37

XI Международный конгресс по эстетической медицине имени Евгения Лапутина

Объединенный конгресс Общества Эстетической Медицины и KOSMETIK international



KOSMETIK
INTERNATIONAL

8-12 февраля 2012

**Москва,
Конгресс-центр ТПП РФ,
ул. Ильинка, 6**

IX Конференция «Антивозрастная и восстановительная медицина»

При поддержке Геронтологического общества при РАН 

- Организационно-правовые вопросы эстетической медицины.
- Клеточные технологии.
- Концептуальный подход к проблемам старения.
- Фундаментальные и практические аспекты антивозрастной и восстановительной медицины.
- Эстетическая стоматология.

Модераторы: д.м.н., проф. В.Н. Анисимов; акад. РАМН, д.м.н., проф. В.Н. Ярыгин; д-р Ж.-П. Нейм.

Дерматокосметология

- Инъекционная контурная пластика, малоинвазивные технологии — новый подход к омоложению. Мезотерапия.
- Профилактика и коррекция осложнений в практике врача-косметолога.
- Химические пилинги — сравнительные характеристики.
- Применение ботулинотерапии в дерматокосметологии.
- Трихология.

Модераторы: д.м.н., проф. О.С. Панова; к.м.н., проф. О.В. Забненкова; д.м.н., проф. О.Р. Орлова.

Международный симпозиум

«Квантовые, плазменные технологии и радиосистемы в решении эстетических проблем»

- Современные тенденции развития.
- Светотерапия. Особенности работы. Ошибки и их решение.

Модераторы: д.м.н., проф. О.С. Панова; к.м.н. А.В. Герцен.

Пластическая хирургия в эстетической медицине

- Хирургическая коррекция осложнений после введения филлеров.
- Методы омоложения области лица и шеи.


Модератор к.м.н. Е.И. Карпова

VI Международная конференция по перманентному макияжу

При поддержке Общества специалистов эстетической дермопигментации 

Модератор А.В. Савина, президент ОСЭД

IV Международный курс по дермоскопии

При поддержке Международного общества дермоскопии 

Проводит д-р, проф. Р. Хофман-Велленхоф, Медицинский университет Грац (Австрия).

MEDICAL TECHNOLOGY SRL (ИТАЛИЯ)

ЕРОРЕХ К69 СТАНЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Таблица 2.

Области применения

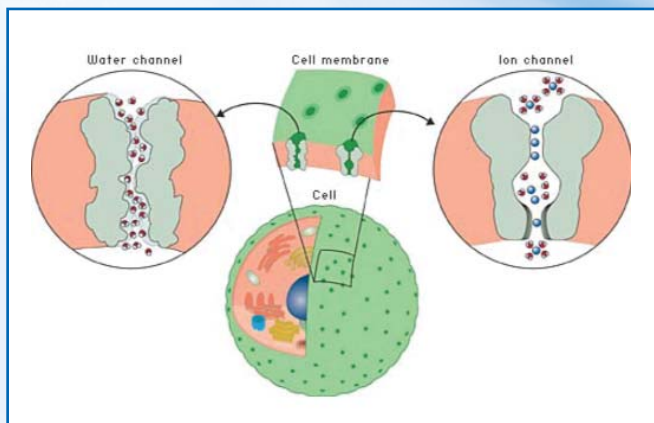
Косметологические и СПА-центры	Клиники пластической хирургии	Медицинские центры
<ul style="list-style-type: none">• омолаживающая терапия для лица• омолаживающая терапия для груди• лечение гиперпигментаций• редукция стрий• предупреждение появления целлюлита	<ul style="list-style-type: none">• омолаживающая терапия для лица• омолаживающая терапия для груди• лечение гиперпигментаций• редукция стрий• предупреждение появления целлюлита <p><i>Возможно введение лекарственных препаратов или продуктов традиционно используемых для мезотерапии</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• омолаживающая терапия для лица• омолаживающая терапия для груди• лечение гиперпигментаций• редукция стрий• предупреждение появления целлюлита <p><i>Введение лекарственных препаратов облегчающих боль гомеопатических составов</i></p> <p><i>Местных анестетиков традиционно используемых для мезотерапии</i></p>



Электропорация – это метод трансдермального переноса активных веществ – процесс временного повышения проницаемости мембран под действием интенсивного импульсного тока. Электропорацию первоначально применяли в генетике для переноса ДНК и РНК через мембраны клеток про- и эукариотов, а также для трансмембранного транспорта молекул разных размеров – неорганических ионов, полипептидов, ферментов, антител и различных лекарств. Теория электропорации предполагает, что в бислойной липидной мембране возникает локальная перестройка структуры, приводящая к появлению сквозного водного канала. Возникновение каналов в мембранах доказано различными методами, в том числе методом флуоресцентной микроскопии, а также методом детектирования меченных красителями органелл. Изобретение методов воздействия, при котором возможно образование каналов для проникновения активных веществ на различную глубину, является крайне важным решением насущных проблем современной медицины. Фаза электропорации – Активный транспорт с применением серий импульсов тока, вызывающих феномен электропорации. Перенос осуществляется не только по протокам потовых и сальных желез, но и непосредственно через временные каналы в межклеточных пространствах, которые возникают благодаря электропорации. Открытие дополнительного транспортного канала значительно ускоряет проникновение активных компонентов в клетки кожи.

Электропорация:

- Обеспечивает доставку мелко- и среднмолекулярных веществ через кожный барьер.
- Улучшает процесс метаболизма в эпидермисе, дерме и подкожной жировой клетчатке.
- Оптимизирует локальную микроциркуляцию, трофику и оксигенацию тканей.
- Способствует липолизу в жировой ткани.



Мезотерапия требует выполнения большого количества инъекций, которые требуют огромного внимания, профессионализма персонала, отнимает значительное время (около 40 мин) и физические силы.

Электропорация не воздействует на сосуды, таким образом, вводимые препараты не попадают в кровь. Отсутствие системного воздействия является огромным преимуществом во многих случаях лекарственного введения.

В некоторых ситуациях, например при болях в спине, важно достичь хорошей дисперсии продукта в ткани для достижения релаксации большой мышечной массы. Применение метода электропорации заменяет необходимость множественных инъекций, которые нужно было бы сделать для достижения подобной дисперсии вещества.

Таким образом, электропорация является уникальным многофакторным решением. Эта несложная в исполнении процеду-

ра по стандартному протоколу подходит для любого метода лечения. Противопоказаниями являются обычные противопоказания к электротерапевтическому воздействию. Метод электропорации получил одобрение государственных организаций, прошел испытания во многих медицинских и научно-исследовательских институтах. Во всем мире проведено более полумиллиона процедур по методу электропорации.

Конструкция Аппарата предполагает исключительную надежность. Аппарат не содержит подвижных частей и способен работать полные сутки. Уход за прибором состоит в очистке манипулы.

EPOREX K 69

С EPOREX K69 создано новое поколение трансдермальных систем.

Уже известные ранее методы:

- 1) **Ионофорез** – это постоянный ток, при использовании ионофореза возможно максимальное проникновение только 0,1 МА на см², на 100 см² максимум 10МА, иначе уже будут ожоги.
- 2) **Ионтофорез** – также ограничения по мощности использования. Переменный ток максимально от 0,1–0,5 МА на см².
- 3) **Изофорез** (электропорация) – мощность 20МА на см². Количество энергии увеличивается в 200 раз, и это абсолютно безопасно!!!

Молекулы, способные проникнуть через кожу, должны быть менее 5000 Дальтон, это еще одно ограничение Ионофореза. В 2003 г. два американских ученых Родерик Мак Киннон и Питер Эгри получили Нобелевскую премию за разработку метода Электропорации. Под воздействием EPOREX K69 пора открывается в 10 раз. И можно доставить вещества глубоко в кожу. При ионофорезе вещество должно быть ионизировано. При Электропорации можно использовать вещество любой поляризации.

Под воздействием электрического импульса, между 0,5 и 1,5 Вольт, трансмембранный потенциал генерируется в эпителиальные структуры клетки.

Индукция электрического импульса занимает всего несколько минут, что приводит к диффузионной проницаемости молекул даже большого веса, и позволяет им проникнуть через все ткани. Целевой электрический импульс открывает поры и этот период колеблется от нескольких секунд до 10 мин пропорционально длине волны.

EPOREX K69 И ИЗОФОРЭЗ

В методе, который называется ИЗОФОРЭЗ, используется импульсный и модулированный ток, т.е. волны низкой частоты с упруго модулированной формой волны и с модулированной интенсивностью переменного тока.

Это позволяет проникать молекулам с низкой и высокой молекулярной массой и позволяет им пройти внутриклеточно на глубину до 9–10 см при введении 90% активного вещества, необходимого для лечения.

Таким образом, достигается двойная цель:

увеличение проницаемости тканей кожи даже на самые глубокие уровни дермы и введение активных и растворимых в воде веществ с высокой молекулярной массой (например, гиалуроновая кислота, коллаген, витамин С и т.д.)

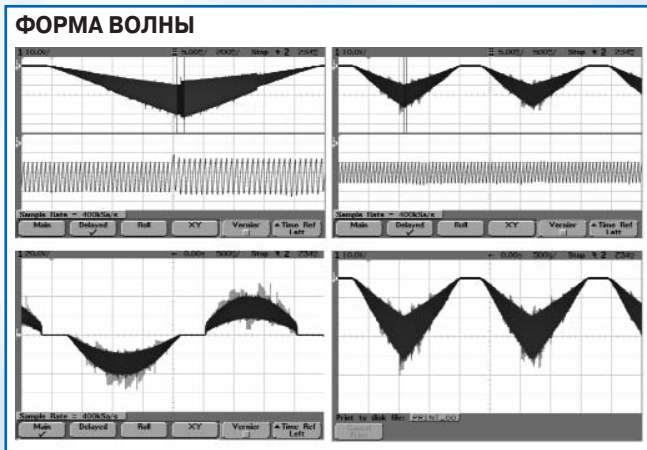
EPOREX K69 значительно отличается от других систем электропорации двумя существенными особенностями:

- 1) **модульность волны:** непрерывные отрицательные / положительные или Альтернативные импульсы с синусоидально разделенными интервалами, которые могут быть изменены по частоте волны в соответствии с уравнением:

$$Y=X - 180 + 2000$$

где **Y** – это частота в Гц и **X** – глубина в см, позволяет проводить процедуру без термического повреждения на несколько сантиметров: в самом деле, модуляции волны позволяют избежать нам поглощения слишком большого количества энергии в ткани (максимум для человеческой кожи 0,1 ма/см²) во время фазы «OFF».

Система позволяет автоматически изменять длину волны и частоту, контролируя глубину проникновения.



2) наличие ионизационной камеры в наконечнике, где поляризуются молекулы, что дает возможность проведения любых растворимых в воде веществ через открытие так называемых «электропор» во внутриклеточное пространство.

В «Изофорэзе» передача импульсов происходит в синергии постоянных процессов:

1) ионизация ВЕЩЕСТВА

«Эластопульсация» отвечает за ионизацию молекул вещества и делает его «Активным» и готовым к транспортировке в кожу.



2) передача ионизированных молекул на оптимальную глубину.



3) электропорация

После примерно 12–13 мин создаются «электропоры»: молекулы передачи веществ от одной клетки к другой.



В манипуле **EPOREX K69** находится ионизационная камера.

Ионизационная камера имеет внутреннюю конструкцию, позволяющую осуществить процесс инновационной обработки вещества, которое необходимо ввести.

В наконечнике, сухое активное вещество-порошок смешивается с проводящим гелем, специально подготовленным для **EPOREX K69**. Этот состав не содержит консервантов.

Цель метода:

1. Проникновение активных веществ (от 0,1 до 10 см).
2. Глубина Концентрации вводимого вещества более 90%.
3. Возможность введения низко- и высокомолекулярных веществ.
4. Длительное воздействие активных веществ.
5. Полное исключение болевых ощущений или дискомфорта во время лечения.

6. Безопасность.

7. Отсутствие побочных эффектов.

Специалистам компании **MEDICAL TECHNOLOGY SRL (ИТАЛИЯ)** успешно удалось совместить **EPOREX K69** с методом ультразвуковых волн в сочетании с гальваническим током, который способен повысить эффективность лечения «изофорезом». Это технологическое новшество запатентовано компанией.

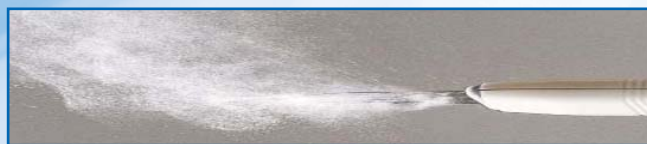
Применение Ультразвукового устройства способствует омоложению кожи и профилактике старения кожи при помощи воздействия ультразвуковых волн. Оно состоит из металлической лопатки **BRIGHT SKIN**, которая согнута на конце под углом до 45°, что дает возможность распространения ультразвуковых волн (частота 25000 КГц) по всей поверхности, используя принцип кавитации.

Это явление происходит, когда жидкость подвергается значительной депрессии. Когда абсолютное давление становится меньше «напряженности» жидкости, создается силовое поле, которое преобразует жидкость в пар. Это позволяет удалить остатки макияжа и отмершие клетки кожи и очистить поры.

Также при применении пластинки **BRIGHT SKIN**, в зависимости от выбранной программы, можно сочетать воздействие гальванического микро-тока и ультразвуковой пилинг.



Устройство **BRIGHT SKIN** осуществляет:



- **Пилинг/отшелушивание мертвых клеток** с поверхности кожи и глубокое очищение кожи от загрязнения различных факторов (смог, макияж, бактерии и т.д.). Функция кавитации в сочетании с одновременным излучением гальванических микро-токов, добавляющим ионное воздействие, позволяет совместить удаление рогового слоя с улучшением тонуса и цвета кожи.
- **Тонизирующее действие на кожу и стимуляцию внутрикожных процессов** с помощью воздействия гальванического тока в сочетании с ультразвуковой волной.
- **Экзогенное и эндогенное увлажнение:** микроионизированные активные вещества доставляются с помощью ультразвуковых волн в глубину, благодаря осмотическому эффекту активизируются при сжатии и декомпрессии интерстициальной жидкости, в результате чего достигается оптимально глубокое увлажнение кожи.
- **Восстановление обмена веществ.** Микро-импульсы упругих волн улучшают микроциркуляцию в тканях кожи, насыщая их кислородом, стимулируют выработку коллагена и эластина. Кроме того, в сочетании с применением определенных препаратов, происходит обесцвечивание меланина (пигментные пятна), повышается антиоксидантная защита.

BRIGHT SKIN используется в предварительной обработке кожи, очищает и подготавливает кожу к приему веществ под воздействием **EPOREX K69**.

Таблица 2.

Программа	Тип Волны	Уход
Глубокое очищение кожи	Длинная	Пилинг и очищение
Глубокое очищение кожи	Непрерывная комбинированная	Пилинг и глубокое очищение с гальваническим током
Повышение тонуса кожи	Пульсирующие волны (активные вещества проникают в кожу)	Тонизирующий с глубоким увлажнением
Реактивация кожи	Непрерывная волна комбинированная с гальваническим током	Клеточная стимуляция, глубокое увлажнение (активные вещества проникают в кожу)
Обновление и тонизация кожи	Пульсирующие волны с гальваническим током	Клеточная стимуляция и тонизация с глубоким увлажнением
Улучшение тонуса кожи	Пульсирующие волны с гальваническим током	Пилинг, очищение и тонизация, механический массаж

Программное обеспечение позволяет проводить с BRIGHT SKIN большое количество эстетических процедур в соответствии с типом кожи. В табл. 2 приведено 6 различных программ.

ЕПОРЕХ К69 – это Синергия методов:

Ультразвук + Изофорез

Пациент, который провел омоложения и обновления кожи лечения с **ЕПОРЕХ К69**

ФОТО – ДО: показывает неровную структуру кожи и дисхромия на щеках и шее, кожа лба шероховатая и неровная.

ФОТО – ПОСЛЕ: кожа становится гладкой и ровной. Значительное улучшение на коже лба: дисхромия и морщины стали меньше.

Обратите внимание на отличный результат на щеках и всей области шеи.

ЕПОРЕХ К 69

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И ВОЗДЕЙСТВИЕ

Медицина

Анальгетик
Анестезиологическое
Противовоспалительное
Миорелаксирующее
Антиэозематозное

Эстетическая медицина

Акне
Целлюлит
Растяжки
Моделирование и тонизация
Против старения / Морщин
Подтяжка лица
Облысение

Заключение:

- Это первая система трансдермальной доставки активных веществ, управляемая компьютером. Устройство, которое может выполнять одновременно различные виды терапии.

- Микропроцессор позволяет проводить процедуры с разными параметрами частот и проникать лечебным препаратам на различную заданную глубину.
- Каждая возможная операция отображается на современном сенсорном экране, где устанавливаются все необходимые функции.



- Аппарат прост и удобен в использовании.
- Безопасен для здоровья.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Внешнее напряжение: 110/220/240 В. V.C.A. 50-60 Гц
Внутреннее напряжение: 24 V.C.C.E
Потребляемая мощность (мощность): 40 ВА
ЗАЩИТА: Тип предохранителя R 250 мА
Класс защиты: I / VF
Размеры: 550 x 260. X 230 мм
Вес: 6 кг
СООБЩЕСТВО Policy Compliance
Электромагнитная СОЧЕТАЕМОСТЬ: 89/336 СЕЕ
НИЗКОВОЛЬТНЫЕ ПОЛИТИКА: 73/23 СЕЕ
Специальные правила: СЕI 62/39–61/150

ООО «Параизо Косметик»,

тел. 8 (499) 27-138-27, 8 (964) 531-43-34, 8 (495) 720-57-20

e-mail: medcosmed@gmail.com



2 ТИПА
ЦЕЛЛЮЛИТА



2 СЫВОРОТКИ
ДЛЯ ИХ КОРРЕКЦИИ



Избыток жира : СЫВОРОТКА «АНТИ-ЖИР».
Интенсивный двухнедельный курс.
Уменьшение жировых отложений:
89% положительных результатов.

Избыток воды: СЫВОРОТКА «АНТИ-ВОДА»
Интенсивный двухнедельный курс.
Дренаж воды:
88% положительных результатов.

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

Дистрибьютор в России:
ООО "Асэнтус" - тел.: (495) 644 46 17
Санкт-Петербург
ООО "Дистрифарм" - тел. (812) 346 70 47