

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОСМЕТОЛОГИИ

Аппаратные методы в косметологии

ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

ДУБНА
2021

В предлагаемом пособии систематизированы варианты применения вакуумного массажа в профилактических целях, рассмотрены общие принципы и даны конкретные рекомендации по его использованию в профилактике различных нарушений. Описаны методики вакуумного массажа, разработанные и апробированные сотрудниками фирмы «Медицинские инновационные технологии». Изложены основные принципы подбора рефлекторных зон для коррекции различных состояний организма с использованием классического точечного и вакуумного массажа.

Пособие предназначено для использования в качестве руководства по применению вакуумного массажа в косметологии и домашних условиях.

Под общей редакцией профессора Н.В. Чухраева

Авторы:

И.А. Князева — кандидат медицинских наук, врач-физиотерапевт.

А.В. Униченко — магистр медицинской психологии, научный сотрудник.

Рецензенты

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Общие рекомендации по проведению вакуумного массажа	7
РАЗДЕЛ I ПРИМЕНЕНИЕ ВАКУУМНОГО МАССАЖА В КОСМЕТОЛОГИИ	12
Глава 1. Теоретические основы вакуумного массажа	13
1.1. Механизм и принципы вакуумного массажа	13
1.2. Почему возникают пятна?	14
1.3. Кратко о массаже	16
1.4. Отличия вакуумного от других видов массажа	30
1.5. Показания и противопоказания к вакуумному массажу	32
1.6. Аппарат для вакуумного массажа ВМ-07 и МВТ-01	34
Глава 2. Техника проведения вакуумного массажа	36
2.1. Основы техники вакуумного массажа	36
2.2. Магнито-роликовые насадки	40
2.3. Методические особенности вакуумного массажа	41
Глава 3. Вакуумный массаж отдельных частей тела	42
3.1. Методика вакуумного массажа шейного отдела позвоночника	42
3.2. Методика вакуумного массажа спины	45
3.3. Методика вакуумного массажа ног	47
3.4. Методика вакуумного массажа области живота	49
3.5. Методика вакуумного массажа грудной клетки	50
3.6. Методика вакуумного массажа рук	51
3.7. Вакуумный массаж лица	52
Глава 4. Вакуумный массаж при лечении целлюлита и лишнего веса	54
4.1. Жировая ткань - что это?	54
4.2. Типы жировой ткани	55
4.3. Факторы, влияющие на накопление жиров	58
4.4. Как рассчитать индекс массы тела	61
4.5. Целлюлит и причины его возникновения	62
4.6. Внешние признаки и стадии целлюлита	64
4.7. Принципы и правила организации сеансов массажа для лечения целлюлита	68
4.8. Лимфодренаж	71
4.9. Ультразвуковой массаж	76
4.10. Обертывание	76
4.11. Рекомендации по поддержанию фигуры и веса	78

**РАЗДЕЛ II ПРИМЕНЕНИЕ ВАКУУМНОГО И ТОЧЕЧНОГО
МАССАЖА В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ 80**

Глава 1. Профилактика заболеваний сердца и сосудов	80
Глава 2. Профилактика заболеваний органов дыхания	89
Глава 3. Профилактика заболеваний органов пищеварения	98
Глава 4. Профилактика заболеваний печени и желчных путей	106
Глава 5. Профилактика неврологических заболеваний	109
Глава 6. Профилактика заболеваний уха, горла, носа	117
Глава 7. Профилактика заболеваний кожи	122
Глава 8. Профилактика урологических заболеваний	124
Глава 9. Профилактика заболеваний в акушерстве и гинекологии	133
Глава 10. Варианты лечения болевых синдромов	141

**РАЗДЕЛ III ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ
РАССТРОЙСТВ И СПОСОБЫ ЕЕ КОМПЕНСАЦИИ 144**

Введение

На протяжении многих тысячелетий вода, воздух, массаж и солнечная энергия являлись единственными и самыми надежными средствами профилактики большинства нарушений, сохранения здоровья и придания силы и красоты человеческому телу.

Массаж как профилактическое или лечебное воздействие – важный элемент Европейской и Восточной медицины. В настоящее время имеется множество разновидностей и школ массажа, в том числе, классический европейский, сегментарный, точечный, точно-канальный и др. Вакуумный массаж оказывает разностороннее влияние на организм: усиливает крово- и лимфообращение, обменные и трофические процессы в тканях, положительно влияет на состояние нервно-мышечного аппарата, способствует рассасыванию рубцов, спаек, нормализует функции большого органа, оказывает болеутоляющее действие. При вакуумном массаже раздражение рецепторов и определенных рецепторных зон ведет к возникновению целенаправленных рефлекторных реакций. Импульсы от рецепторов через центральную нервную систему вызывают специфические реакции во внутренних органах и во всем организме.

Изучение характера местного воздействия вакуумного массажа (ВМ) позволило установить наряду с изменениями локальных обменных процессов стимуляции неспецифических защитных сил организма с развитием адаптационных реакций. Когда воздействию подвергаются рецепторные поля кожи, особенно в области рефлексогенных зон Захарьина-Геда или слизистых оболочек, метаболические изменения на клеточном и субклеточном уровне оказывают воздействие на нервные окончания, изменяя их возбудимость. При этом изменяется характер импульсации в подкорковые структуры и кору головного мозга.

Современные концепции саногенеза и физиотерапии признают резонансное восприятие живой системой информационных сигналов, в том числе и вакуумного массажа. Отмечено, что при биорезонансной терапии происходит повышение активности важнейших биоэнергетических энзимов, стимуляция всех звеньев иммунитета, улучшение реологических свойств крови.

Вакуумный массаж, как правило, проводят ежедневно, реже – через день. Среднее количество сеансов на курс массажа составляет 10–12.

Вакуумный массаж может применяться самостоятельно, в сочетании с точечным или классическим массажем. При каждом состоянии клиента врач

разрабатывает схему выполнения массажа с учетом функционального состояния организма клиента и его индивидуальных пожеланий.

В процессе применения вакуумный массаж:

- стимулирует основные функции кожи: дыхательную и выделительную;
- оказывает стимулирующее действие на органы кровообращения, повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии, нормализует артериальное и венозное давление, улучшает кровоснабжение «усталой» и проблемной кожи, способствует ее регенерации и позволяет питательным веществам кремов проникать глубже в кожу;
- повышает иммунитет;
- регулирует деятельность печени и почек, способствует снижению веса и рассасыванию целлюлитов, в том числе, оказывает нормализующее влияние на желудочно-кишечный тракт;
- помогает при нарушениях менструального цикла и стимулирует сексуальную активность;
- способствует мышечному расслаблению, восстановлению сил после тяжелой физической или умственной нагрузки;
- оказывает антидепрессивное и антистрессовое действие;
- снижает синдром абстиненции («похмелья»).

Примечание. Вакуумный массаж не следует проводить при повышенной температуре тела и наличии острых воспалительных процессов.

Настоящее пособие рассчитано на широкий круг специалистов в области повышения качества жизни, косметологов и массажистов. Пособие будет полезным для массажистов салонов красоты, косметологических кабинетов и спортивных центров. Необходимость подобного пособия связана с тем, что в распоряжении специалистов появилась аппаратура для реализации рассматриваемого метода.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВАКУУМНОГО МАССАЖА

Вакуумный массаж как одна из разновидностей рефлекторного воздействия может использоваться самостоятельно для оздоровления или в комплексной программе профилактики многих нарушений в условиях косметологического или массажного кабинета, центра, профилактория, тренажерного зала, гостиницы или дома.

Во время проведения вакуумного массажа следует учитывать степень раздражения рефлексогенных зон, которая зависит от варианта насадки, продолжительности сеанса, области раздражения (лицо, живот, спина, конечности и пр.) и, безусловно, от состояния клиента (возраста, пола, особенностей индивидуальной реактивности, вида нарушения и др.).

Влияние и взаимодействие перечисленных факторов в целом определяют степень раздражения. Для практических целей выделяют три степени раздражения массажем:

1. Раздражение слабой степени.

Используется минимальное воздействие в режиме пульсации 1–2 раза в секунду, а само воздействие сопровождается приятными ощущениями. Продолжительность стимуляции одной зоны до 30 с. Общее время сеанса в случае использования нескольких зон до 5 мин. После сеанса на коже отмечается легкое нестойкое покраснение. Раздражение слабой степени при вакуумном массаже приравнивается к слабой стимуляции в акупунктуре или к так называемому тонизирующему методу воздействия.

2. Раздражение средней степени.

Используется среднее разрежение в режиме пульсации 1 раз в 2 секунды, а само воздействие сопровождается ощущениями легких «мурашек». Продолжительность стимуляции одной зоны до 3 мин. Общее время сеанса, в случае использования нескольких зон, до 10 мин. После сеанса на коже остается стойкое багровое покраснение. Раздражение средней степени при вакуумном массаже приравнивается к средней степени стимуляции в акупунктуре или к так называемому гармонизирующему методу.

3. Раздражение сильной степени.

Используется значительное разрежение и режим пульсации 1 раз в 3-5 секунд, а само воздействие сопровождается выраженными ощущениями «стягивания» и «давления». Продолжительность стимуляции одной зоны до 5 мин. Общее время сеанса в случае использования нескольких зон до 15 мин. Раздражение сильной степени при вакуумном массаже приравнивается к сильной степени стимуляции в акупунктуре или к так называемому тормозному (седативному) методу.

Для проведения вакуумного массажа клиент располагается в положении, удобном для проведения сеанса (лежа, сидя или стоя).

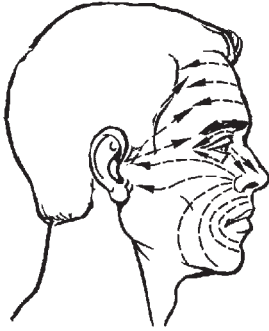


Рис.1 Зоны для линейного вакуумного массажа лица

В каждом конкретном случае зоны и степень воздействия определяются индивидуально, с варьированием их в процессе воздействия.

В профилактических целях во время первой сеанса применяют раздражение слабой степени. Последующие сеансы также начинают со слабого раздражения, но в течение сеанса усиливают его до необходимой степени. У детей, пожилых и ослабленных клиентов следует применять раздражение средней и слабой степени. В области головы, лица, шеи, живота интенсивное раздражение не применяют.

В зависимости от показаний раздражение можно применять как на пораженной, так и на симметричной здоровой стороне. Начинать сеанса рекомендуется со здоровой стороны, применяя при этом различной степени раздражение.

Сеанс можно разделить на несколько этапов.

Первый этап – воздействие общего порядка, предполагающее создание фона для возможного дальнейшего специфического лечения, предусматривает вакуумный массаж паравертебрально вдоль позвоночного столба и крестца.

Второй этап – в зависимости от задачи массажа более продолжительному и интенсивному воздействию подвергают соответствующие паравертебральные зоны (сегментарное воздействие): при заболеваниях верхних конечностей – шейный; органов грудной клетки – шейный, начиная с III шейного позвонка, и грудной, заканчивая VIII грудным позвонком; органов брюшной полости – грудной, начиная с V грудного позвонка, и пояснично-крестцовый; органов малого таза и нижних конечностей – пояснично-крестцовый. Должны также непосредственно раздражаться точки позвоночного столба, болезненные при пальпации остистых отростков.

Последующие этапы – воздействие на зоны Захарьина-Геда в соответствии с пораженным органом и на болевые (местные) зоны. Кроме того, предусматривается дополнительное раздражение специфических зон для снятия каких-либо побочных симптомов (например, нарушений сна, сопровождающих те или иные заболевания и пр.).

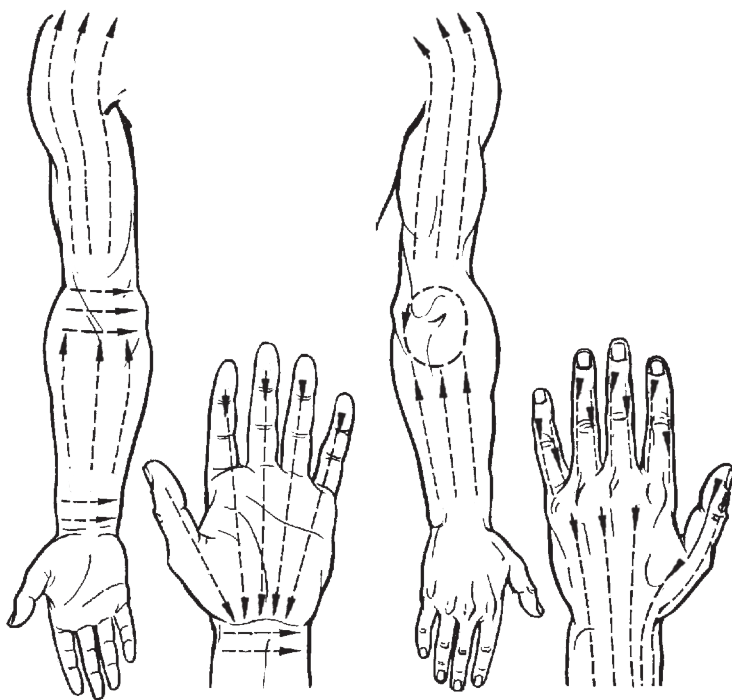


Рис.2 Зоны для линейного вакуумного массажа в области верхних конечностей

Вакуумный массаж может применяться как точечно-канальный или сухожильно-канальный, способствуя нормализации функции каналов (меридианов). Массаж необходимо проводить в зависимости от функций и состояния меридиана по ходу или против хода энергии.

Перед началом сеанса вакуумного массажа рекомендуется провести точечный массаж. Далее следуют один или два линейных «прохождения» по паравертебральным зонам. Первые прохождения делаются с малым давлением. Затем давление постепенно увеличивают. Во время одного и того же прохождения давление должно быть одинаковым на всем пути массажа.

Вакуумный массаж практически не имеет возрастных ограничений. Он оказывает положительный оздоровительный эффект при местном

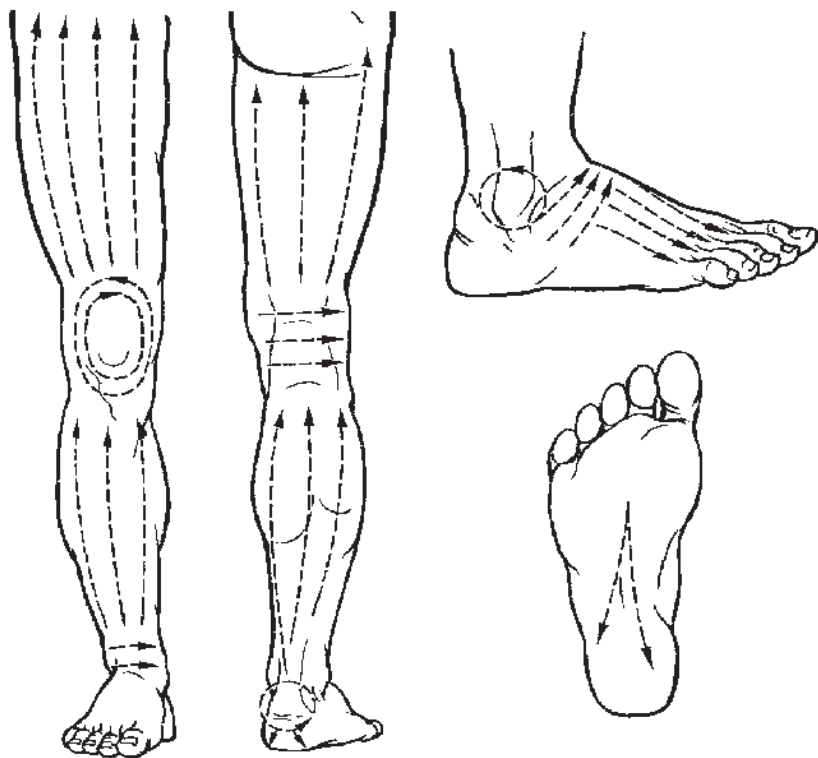


Рис.3 Зоны для линейного вакуумного массажа в области нижних конечностей

нарушении кровообращения в разных частях тела, нарушениях в органах дыхания, пищеварения и мочеполовой системы, при различных состояниях позвоночника, последствиях травм (переломах, вывихах, растяжениях) и при функциональных нарушениях эндокринной и нервной системы. Особое значение вакуумный массаж имеет в косметологии.

Следует подчеркнуть, что действие вакуумного массажа усиливается при его сочетании с точечным массажем, приемами (элементами) мануальной практики, лечебной физкультуры и некоторыми видами физиотерапии или физиопунктуры (магнитотерапия, электростимуляция, электрофорез и др.).

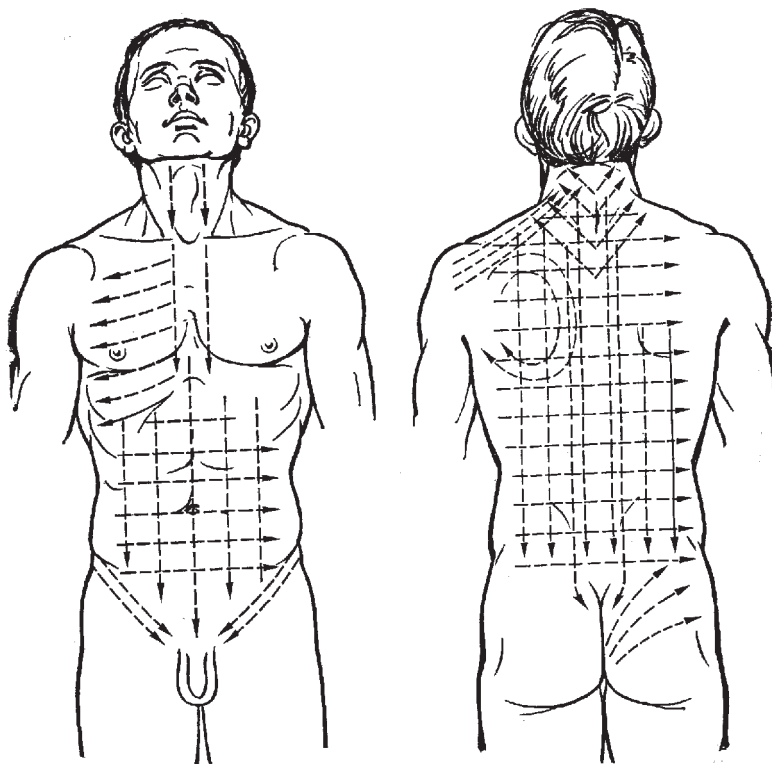


Рис.4 Зоны для линейного вакуумного массажа в области груди, живота и спины

Раздел I
Применение вакуумного массажа в
косметологии

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВАКУУМНОГО МАССАЖА

1.1. МЕХАНИЗМ И ПРИНЦИПЫ ВАКУУМНОГО МАССАЖА

Слово „вакуум” в переводе с латыни означает „пустота”.

Древнегреческое слово „massein” означает „мять”.

Массаж как лечебный сеанс, а также как прекрасное средство, помогающее снять усталость после тяжелой работы, был широко распространен в странах Древнего Востока.

Для воздействия не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие мягкие ткани были созданы приспособления для простейшего получения разреженного воздуха, т.е. – известные всем медицинские банки. Все основные формы банок сохранились до нашего времени.

Лечение нарушений с помощью банок получило широкое распространение в странах Востока – Китае, Японии, Корее. Банки, которые здесь использовали, были различных форм и размеров, выполненные из стекла, керамики и бамбука.

На Руси банки широко использовались для избавления от простуды. Попытка дать научную трактовку применению банок была предпринята только в 20-х годах XX столетия. Выдающийся советский терапевт В.Х.Василенко обнаружил, что сразу после применения банок на 20 мм рт. ст., снижается систолическое давление и на 20 ударов в минуту замедляется частота пульса. Т. е. использование банок приводит к повышению неспецифической резистентности организма, к повышению сопротивляемости нарушениям.

А.К. Коломийцев (1960 г.) считал, что эффекты, которые наблюдаются после целенаправленного воздействия на организм вакуумного массажа, связаны с тем, что нервные волокна усиленно выделяют медиаторы нервной проводимости – ацетилхолин и адреналин. То есть метод вакуумного массажа получил свое подтверждение и на биохимическом уровне.

Кто хоть раз проводил сеанс вакуумного массажа знает, что кожа сразу после воздействия банок краснеет и на ней появляются стойкие пятна.

Исследования Д.М. Табеевой и Е.С. Вельховера показали, что воздействие вакуумных банок приводит сначала к временному покраснению кожи (гиперемии), а затем образуются мелкоточечные кровоизлияния (петехии). Они рассасываются в течении 3-5 дней.

1.2. ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ПЯТНА?

Каждый, кто хоть однажды испытал на себе действие банок, знает, что после нее на спине образуются пятна.

Абсолютное большинство людей, даже дипломированные специалисты, видя пятна на коже человека после сеанса массажа, часто говорят: «Да это же гематомы!».

Что такое гематома? Это ограниченное скопление крови в тканях, которое происходит из-за полного разрыва сосудов. При этом образуется полость, содержащая жидкую или свернувшуюся кровь.

Петехии – пятна, сыпь, разновидность геморрагических пятен.

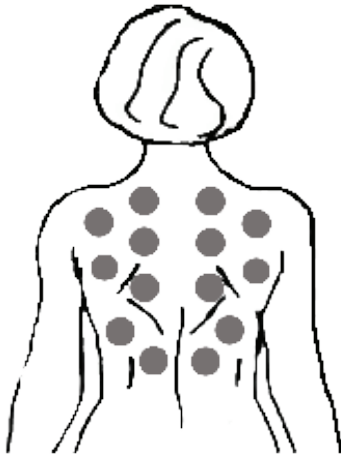


Рис.5 *Общий вид пятен после вакуумного массажа горячими банками*

Они возникают на коже или слизистых оболочках в результате мельчайших капиллярных кровоизлияний из-за структурных функциональных изменений сосудистой стенки.

Это очень важно. Происходит изменения стенок сосудов, а не разрыв!

Многолетняя практика вакуумного массажа показывает, что даже при использовании максимальных значений вакуума целостность сосудистых стенок капилляров не нарушается, а возникают лишь точечные кровоизлияния – экстрavasаты. Изменяется только проницаемость сосудистой стенки. Это имеет принципиальное значение для понимания сути явлений.

Феномен возникновения пятен после сеанса вакуумного массажа нужно рассматривать как важный составляющий элемент диагностики и восстановления.

Пятна – это дозированные микрокровоизлияния на коже, включающие в себя следующие вещества: форменные элементы крови, белковые субстраты плазмы крови, эндогенные, то есть внутреннего происхождения, физиологически активные вещества, такие как гистамин, простагландины, нейромедиаторы, гормоны и другие.

Вся эта совокупность веществ – в микродозах! – оказывает мощный стимулирующий эффект и на весь организм, и на определенную область, мощно «встряхивает» мягкие ткани. И такое влияние длится несколько суток – до тех пор, пока пятно не рассосется.

Массовое выделение биологически активных веществ, которые являются носителями энергии, свободно циркулируют в крови и межклеточной жидкости. Многочисленные нарушения исчезают только за счет мобилизации внутренних резервов организма.

Есть весьма интересные особенности возникновения пятен. Обычно после сеанса вакуумного массажа даже с минимальными степенями вакуума образуются мелкоточечные микрокровозлияния на коже – пятна, иногда с припухлостью по краям. Они возникают уже в первые минуты, и даже секунды после воздействия вакуумом. Иногда проявление пятен идет более медленно, через 1-2 часа после сеанса вакуумного массажа, даже при высоких степенях вакуума. В большинстве случаев проявление пятен на коже совпадает с зонами болевых ощущений или болевого синдрома. Это обстоятельство имеет исключительно важное значение для диагностики нарушений.

Процесс образования пятен происходит, как правило, в течение первых четырех сеансов вакуумного массажа. В последующие сеансы идет обратное их развитие, то есть пятна полностью рассасываются и больше не образуются. Это свидетельствует об исчезновении условий для их развития: происходит нормализация капиллярного крово- и лимфотока, активизация процессов структурно-функционального восстановления в тканях, исчезают признаки застоя в тканях. Все это сопровождается улучшением общего самочувствия, пропадают болевые ощущения.

Сопоставляя картину пятен с характером нарушения и жалобами клиента, пришли к выводу, что темно-багровые с отчетными краями пятна – это признак мощных застойных процессов в глубине тканей.

Красные пятна с мелкоточечными кровоизлияниями, но без припухлости указывают на более поверхностные изменения в коже, подкожной и жировой клетчатке.

Замедленное образование пятен свидетельствует о глубинной природе застойных процессов.

Пятна образуются в областях, где мышцы выполняют преимущественно большие статические нагрузки (мышцы шеи, спины, околоуставные ткани), в местах прикрепления мышечных сухожилий к костям.

При повторном курсе вакуумного массажа пятна уже не образуются даже при высокой степени разрежения воздуха, а также практически отсутствуют болезненные ощущения.

Пятна возникают после сеанса вакуумного массажа не только у людей с нарушениями опорно-двигательной системы, но и у клинически здоровых людей, причем у людей разного возраста.

После курса массажа пятна больше не образуются. Это объясняется тем, что воздействие стресса и других неблагоприятных факторов (гиподинамии, больших статических нагрузок у школьников и т. д.) формирует условия для возникновения застойных процессов в мягких тканях в любом возрасте. Постепенно в тканях происходит формирование определенных условий для развития патологии (спазмы, застой крови, лимфы, накопление метаболитических шлаков), которые впоследствии могут реализоваться в конкретных нарушениях, таких как остеохондроз, артрозы суставов, болезни внутренних органов. Когда в дальнейшем после сеансов вакуумного массажа пятна уже не образуются, мы можем говорить о том, что проведение массажа способствовало устранению нарушений, произошла нормализация взаимоотношений во внутритканевых структурах. Клинически это всегда проявляется в улучшении самочувствия, исчезновении болевых ощущений, хорошем расслаблении мышц, стимуляции умственной и физической работоспособности, повышении эмоционального настроения.

Таким образом, пятна можно рассматривать в качестве своеобразного индикатора состояния тканей и движения жидкостей в них.

1.3. КРАТКО О КЛАССИЧЕСКОМ МАССАЖЕ

Массаж – это метод коррекции и профилактики нарушений, который состоит из приемов различного механического дозированного воздействия на различные участки тела человека. Массировать можно как руками, так и при помощи специальных приспособлений.

В основе действия массажа лежат сложные процессы, которые обусловлены нервно-рефлекторным, гуморальным и механическим воздействием на различные органы и ткани человека. Приемы массажа, действуя на ткани, вызывают возбуждение рецепторов, которое с помощью сложного механизма передачи импульсов передается по чувствительным путям в центральную нервную систему.

Все приемы массажа действуют на основе рефлексов и вызывают изменения функционального состояния различных отделов центральной

нервной системы. Возбудимость нервной системы может повышаться и понижаться в зависимости от ее состояния и методики воздействия. Массаж может иметь также анальгезирующее (обезболивающее) действие. В целом под воздействием массажа в организме возникает сложная реакция, которую можно разделить на три взаимосвязанных компонента: местный, сегментарный и общий.

Местная реакция в ответ на воздействие с помощью массажных приемов обусловлена рефлекторной и общей вегетативной реакцией. Она выражается в изменении кровенаполнения участка кожи, температуры, чувствительности, величины электрического потенциала, является источником длительной импульсации в нервные центры. Организм мобилизует свои ресурсы – усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, высвобождается глюкоза, перераспределяется кровоснабжение (кровь направляется в наиболее важные на данный момент органы и ткани), в кровь поступают вещества, способные выделять больше энергии, доставляется большее количество кислорода.

Сегментарная реакция связана с принципом соответствия отделов спинного мозга и внутренних органов. Так, нижнешейные и верхнегрудные отделы спинного мозга связаны с системой иннервации головы; верхнегрудной отдел иннервирует сердце и легкие; деятельность кишечника связана с нижнегрудным отделом спинного мозга; деятельность почек и органов малого таза – с поясничным отделом.

Общая (генерализованная) реакция возникает в результате поступления сигналов с периферии в корково-подкорковые структуры головного мозга. Специфическая импульсация, идущая по спинномозговым и вегетативным путям, изменяет функциональное состояние неспецифических систем мозга. Эта реакция проявляется в нормализации и перебалансировке содержания гормонов и других биологически активных веществ, играющих роль в регуляции различных физиологических процессов организма. Реакция проявляется и в форме нормализующих сдвигов в системе эндокринных функций, что приводит к повышению защитных свойств организма.

Техника классического массажа

Техника массажа – это использование основных и вспомогательных приемов. К основным приемам классического массажа относятся поглаживание, растирание, разминание и вибрация.

Поглаживание

Представляет собой такой прием, когда рука массажиста скользит по коже и, не сдвигая ее в складки, производит различной степени надавливание. Поглаживание бывает плоскостное и обхватывающее. При *плоскостном поглаживании* кисть держат свободно, без напряжения. Применяют его на больших плоских участках кожи – на животе, спине, груди. При *обхватывающем поглаживании* кисть также расслаблена, большой палец отведен и противопоставлен остальным. Этот прием используется для массажа конечностей и участков тела округлой конфигурации (например, плеч).

Эффект: при поглаживании усиливается кровообращение в поверхностно расположенных сосудах массируемой области и сосудах, отдаленных от места воздействия. Известно обезболивающее и успокаивающее действие этого приема. Энергичное и глубокое поглаживание оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему. Поглаживание улучшает питание неглубоко лежащих тканей, очищает кожу от слущивающихся клеток эпидермиса, стимулирует функцию потовых и сальных желез. Приемы поглаживания выполняются медленно, ритмично, в темпе 24-26 движений в минуту.

Растирание

Это прием, когда рука при своем движении смещает подлежащие ткани в разных направлениях. При выполнении этого приема рука не скользит по коже, а сдвигает ее. Происходит растяжение тканей, «перетирание» патологических уплотнений. Растирание можно производить как по ходу лимфатических и кровеносных сосудов, так и против тока лимфы и крови. Растирание производят в основном пальцами и подушечками пальцев, локтевым краем ладони, опорной частью кисти.

Эффект: Приемы растирания обладают выраженным успокаивающим действием на центральную нервную систему, снижают рефлекторную возбудимость мышц. В тканях повышается температура на 1-3 градуса, появляется приятное ощущение тепла, улучшаются трофические процессы. Растирание увеличивает подвижность тканей, способствует растяжению рубцов, спаек при сращении кожи с подлежащими тканями. Растирание как прием классического массажа обязательно используют при нарушениях суставов.

Разминание

Прием, предназначенный для воздействия непосредственно на мышцы. Сущность его состоит в том, что массируемая мышца захватывается руками, немного приподнимается, сдавливается и как бы отжимается. При этом происходит растяжение мышечных волокон, которое вызывает соответствующие рефлексy, изменяющие состояние центральной нервной системы. При медленном и глубоком разминании снижаются возбудимость коры головного мозга и тонус мышц, а при быстром по темпу и непродолжительном по времени разминании возбуждательный процесс в коре головного мозга и тонус мышц повышается.

Различают продольное и поперечное разминание. Продольное разминание выполняют одной или двумя руками. Выпрямленные пальцы при отведенном в сторону большом пальце накладывают на массируемую область, затем мышцу оттягивают, как бы приподнимают и поступательными отжимающими движениями производят продольное ее разминание по направлению от края к центру. Кисть массажиста должна пальцами и ладонью «прилипнуть» к тканям, воздушных зазоров быть не должно. *Продольное разминание* чаще всего используется для массажа конечностей, таким образом обрабатываются также края трапециевидной, большой грудной, ягодичной и других мышц.

Поперечное разминание выполняется двумя руками. Массируемую мышцу обхватывают ладонной поверхностью обеих рук так, что с одной стороны находятся большие пальцы, а с другой стороны – все остальные. Мышцу захватывают и оттягивают кверху, сдавливают и отжимают одной рукой по направлению от себя, а другой – к себе. Затем, не перемещая рук, производят такие же движения в обратном направлении. Поперечное разминание применяют на конечностях, на спине, на животе. Разминание следует проводить при максимальном расслаблении массируемых мышц. Приемы выполняются в медленном темпе. Воздействие на мышцы должно быть глубоким, но безболезненным, недопустимы перекручивание мышц, резкие рывки.

Эффект: Разминание оказывает благотворное воздействие на организм, способствует улучшению крово- и лимфообращения в мышцах, удалению из тканей продуктов обмена веществ, ускорению регенерации тканей.

Вибрация

Прием массажа, при помощи которого массируемые ткани приводятся в колебательные движения с различной амплитудой. Ручная вибрация оказы-

вает разностороннее действие на организм. Различают прерывистую и непрерывную вибрацию.

Непрерывная вибрация заключается в сообщении мягким тканям серии длительных колебательных движений, во время которых рука массажиста, надавливая на ткани, не отрывается от массируемого участка. Прием выполняется одним (на небольших мышечных массивах), двумя или всеми пальцами (на больших массивах мышц). Скорость вибрации 5-15 колебаний в секунду, затем делается пауза на 3-5 секунд. В это время выполняется поглаживание. В начале приема частота колебаний небольшая, потом она увеличивается и вновь уменьшается. К непрерывной вибрации относятся потряхивание, сотрясение, стряхивание. Непрерывную вибрацию ладонью применяют, когда нужно оказать воздействие на внутренние органы – сердце, печень, желчный пузырь, желудок, кишки. Прием оказывает положительное действие на функцию органа, расслабляет мышцы и в целом снимает утомление.

Прерывистая вибрация – это прием, при котором рука массажиста наносит одиночные, ритмичные, следующие друг за другом удары. После каждого удара рука отводится от массируемой области, то есть движение прерывается.

Ударные приемы – это приемы сильного воздействия.

Различают рубление, поколачивание и похлопывание.

Похлопывание осуществляется ладонной поверхностью кисти (большой палец прижат) или кистью при согнутых пальцах. Этот прием выполняется одной или двумя руками попеременно, мягко.

Поколачивание выполняется кулаком (его локтевым краем) и кончиками пальцев. Движения следуют одно за другим, а сила нанесения удара зависит от места воздействия.

Рубление ребром кисти: пальцы выпрямлены или разведены и при ударе расслаблены так, что удар смягчается. Выполняется одной или двумя руками попеременно и ритмично, рубление проводится в продольном или поперечном направлениях.

Техника классического массажа отдельных частей тела

Массаж шеи

Массажист располагается сзади или сбоку от сидящего клиента. Применяемые приемы – поглаживание, растирание в области сосцевидных отростков, кольцевое растирание затылочной области одной или

двумя руками. На грудино-ключично-сосцевидной мышце проводится шипцеобразное поглаживание и растирание по направлению волокон мышцы от места ее прикрепления к сосцевидному отростку и до грудино-ключичного сочленения. Применяется также растирание: кругообразное подушечками четырех пальцев; кругообразное фалангами согнутых пальцев. Заканчивается массаж шеи успокаивающим легким поглаживанием.

Массаж грудной клетки

Массажные движения должны быть направлены от нижних ребер (реберной дуги) к большой грудинной мышце дугообразно вверх, а в боковой и нижней частях груди – к подкрыльцовой впадине и подмышечной ямке. На груди массируются большие грудные, межреберные, передние зубчатые мышцы и диафрагма. Положение клиента – лежа на спине или сидя. Подготовительный массаж груди включает плоскостное и обхватывающее поглаживание ладонями обеих рук. Массажные движения проводят широкими штрихами, охватывая грудную клетку, в направлении снизу вверх и наружу, а также к подмышечным ямкам. Учитывая веерообразное расположение мышечных волокон больших грудных мышц, движения эти надо выполнять от грудины к плечевой кости по ходу мышечных волокон. Помимо поглаживания выполняются круговые растирания кончиками пальцев, растирание основанием ладони, а также разминание одной или двумя руками.

Массаж передней зубчатой мышцы лучше проводить в положении клиента на боку. Применяемые приемы: поглаживание, разминание и растирание. Движения должны быть направлены к нижнему углу лопатки и позвоночному столбу. В таком же направлении проводят круговое растирание и продольное разминание попеременно с поглаживанием.

Массаж наружных межреберных мышц выполняется кончиками пальцев в направлении от грудины по межреберным промежуткам к позвоночному столбу.

Массаж спины

Спину массируют по двум направлениям – сверху вниз и снизу вверх. Массируются широкие, длинные и трапециевидные мышцы. Положение клиента – лежа на животе, руки слегка согнуты в локтевых суставах и располагаются вдоль туловища. В начале сеанса применяется поглаживание одной рукой, а затем плоскостное и обхватывающее попеременное поглаживание обеими руками. Движения выполняются от крестца и гребня подвздошных костей вверх параллельно остистым отросткам позвоночного

столба до надключичных ямок, после чего ладони возвращаются в исходное положение и выполняют поглаживающие движения на некотором расстоянии от позвоночного столба до надключичных ямок, после чего ладони вновь возвращаются в исходное положение, и движения на некотором расстоянии от позвоночного столба продолжаются до подкрыльцовых впадин. При попеременном и комбинированном поглаживании одна рука движется большим пальцем вперед, а другая – вперед мизинцем.

Наиболее часто используют приемы растирания: прямолинейное подушечками и буграми больших пальцев; кругообразное подушечками четырех пальцев одной руки или с отягощением; кругообразное фалангами четырех пальцев; концентрическое большими и указательными пальцами, основанием ладони, фалангами согнутых пальцев с отягощением.

Разминание выполняется обеими руками на каждой стороне спины как продольно, так и поперечно, при этом движения могут проводиться в восходящем и нисходящем направлениях. Применяется кругообразное разминание подушечкой большого пальца; массажист кладет руку на поясницу так, чтобы большой палец лежал вдоль позвоночного столба, а четыре были отведены в сторону; подушечкой большого пальца прижимает мышцу к костному ложу и круговыми вращательными движениями разминает ее, продвигаясь вверх.

При массаже широких мышц спины показано ординарное, двойное кольцевое разминание и основанием ладони.

При массаже длинных мышц – разгибателей спины, которые тянутся от крестца до затылка, применяется глубокое линейное поглаживание ладонной поверхностью больших пальцев обеих рук в направлении снизу вверх и сверху вниз, движения же при растирании проводятся в продольном и поперечном направлениях. Заканчивается массаж длинных мышц спины поглаживанием.

Трапециевидную мышцу, занимающую область затылка и среднюю часть спины, подлопаточную и надлопаточную области, массируют в соответствии с направлением ее мышечных волокон, которые в нижней части идут кверху, в средней – горизонтально, в верхней части – к акромиальному отростку. При массаже применяются все основные приемы, в том числе обязательно: поперечное разминание основанием ладони, вибрация, растирание реберным краем кисти и кончиками пальцев.

Растирание вдоль позвоночного столба может быть кругообразным подушечками больших пальцев, кулаками и подушечками III—IV пальцев, фалангами согнутых пальцев, основанием ладони. На всей поверхности спины применяют рубление и ударные приемы. Заканчивают массаж успокаивающим поглаживанием.

Массаж живота

Границами живота считают сверху – нижний край грудной клетки; снизу – паховые связки и подвздошные гребни. Массаж выполняется при максимальном расслаблении мышц брюшной стенки. Вначале проводятся подготовительные приемы: плоскостное поглаживание одной рукой, при этом большой палец является опорным – этот прием помогает расслабить мышцы живота и рефлекторно возбуждает перистальтику кишечника. Далее применяются следующие приемы: растирание, пересекание, продольное и поперечное разминание мышц брюшной стенки, вибрация и разминание косых мышц живота. Затем по ходу толстого кишечника, начиная с восходящей его части, выполняют поглаживание, растирание и разминание кончиками пальцев одной руки.

Массаж верхних конечностей

Он осуществляется в такой последовательности: пальцы, кисть, лучезапястный сустав, предплечье, локтевой сустав, плечо и надплечье, плечевой сустав, нервные стволы. Положение клиента лежа (рука при этом свободно свисает) или сидя.

Пальцы вначале поглаживаются и растираются – каждый палец в отдельности. Применяются щипцеобразные приемы растирания, кругообразное растирание подушечкой большого пальца: при этом большой палец растирает тыл, а указательный – ладонную поверхность; прямолинейное растирание. В области лучезапястного сустава выполняют круговое обхватывающее поглаживание, растирание при помощи больших пальцев обеих рук как на тыльной, так и на ладонной поверхностях. Затем применяют поглаживание до середины предплечья. Применяются щипцеобразные приемы, кругообразное и спиралевидное растирание пальцами и ребром ладони. Массаж предплечья проводится так: одной рукой массажист фиксирует кисть клиента, а другой выполняет плоскостное поглаживание тыльной стороны кисти, начиная от кончиков пальцев. Затем эти движения переходят в обхватывающее непрерывное поглаживание. Кисть разворачивают и движения повторяют. Применяют приемы разминания – продольного и поперечного, растирания и вибрации.

Затем поглаживают и растирают локтевой сустав, который должен находиться в слегка согнутом состоянии. Массаж плечевых мышц проводится с применением непрерывного обхватывающего поглаживания и полукружного растирания. Раздельно массируется каждая группа мышц – сгибатели, разгибатели и дельтовидная мышца. При этом применяются обхватывающее поглаживание, концентрическое растирание, растирание подушечками четырех пальцев, основанием ладони, кругообразное фалангами четырех пальцев, разминание одной и двумя руками.

Массаж плечевого сустава проводят при положении клиента сидя, предплечье его несколько опущено на одноименное бедро клиента или на стол. Проводится ординарное поглаживание дельтовидной мышцы и веерообразное по всей поверхности сустава. Затем выполняется круговое растирание, при этом большой палец упирается в область плечевой кости, остальные пальцы круговыми движениями глубоко входят в связочный аппарат. Применяются все виды растирания и вибрация. Заканчивают массаж легкими поглаживающими движениями.

Массаж нижних конечностей

Массаж производится при положении клиента лежа на животе и на спине; для удобства и лучшего расслабления мышц под коленные и голеностопные суставы подкладываются валики. Массаж делают в такой последовательности: сначала массируются стопа, голеностопный сустав, голень, коленный сустав, бедро, нервные стволы.

Массаж пальцев стопы осуществляется по той же методике, что и массаж пальцев руки. Затем массируется тыльная поверхность стопы от кончиков пальцев до голеностопного сустава. Применяется поглаживание, затем концевыми фалангами больших пальцев растираются межкостные мышцы; движения производят кругообразные, прямолинейные, спиралевидные. На подошвенной поверхности стопы также используются поглаживание и все виды растирания. На голеностопный сустав воздействуют одновременно с передней и боковой поверхности. Массаж делается от пяточной кости до начала икроножной мышцы. Выполняется непрерывное круговое обхватывающее поглаживание, затем переходят к растиранию и щипцеобразным приемам. Акцент делают на область ахиллова сухожилия. Приемы проводятся медленно и чередуются с поглаживанием.

Голень сначала поглаживают энергичными обхватывающими движениями от кончиков пальцев стопы до мышечков бедра, затем переходят к растираниям. В области икроножных мышц применяют приемы вибрации

(сотрясения), непрерывные и прерывистые. Отдельно растираются все группы мышц. Икроножную мышцу растирают и разминают двумя руками одновременно, в продольном и поперечном направлениях, подушечками пальцев и основанием ладони.

В области коленного сустава применяют обхватывающее и концентрическое поглаживание обеими руками одновременно, затем делают разминание и растирание, включая щипцеобразные приемы.

Массаж бедра включает также проработку ягодичных мышц. Вначале делается предварительный массаж с применением обхватывающего непрерывного поглаживания и непрерывной вибрации всей группы мышц, затем каждая из них растирается и разминается отдельно. Применяют энергичное поглаживание, концентрическое растирание, продольное и поперечное разминание, вибрацию; движения следуют снизу вверх. Заканчивают массаж легкими поглаживаниями.

Массаж головы

Массажные линии на голове начинаются на макушке и радиально расходятся от нее во все стороны, то есть массировать голову нужно строго по росту волос. При правильно проведенном массаже волосы не спутываются, а сам массаж не вызывает никаких болезненных ощущений. Подготовительные движения: разминание надбровных дуг, от внутреннего края дуг и переносицы к вискам; после чего разминают ткани по краю так называемого «сухожильного шлема». Далее необходимо разделить волосы на пробор; кончиками одного или двух пальцев одной руки разминают кожу по ходу пробора от макушки до границы волосяного покрова. Движения должны быть спиралеобразными, давящими со средней силой. После чего разделяют волосы на следующий пробор и таким образом обрабатывают всю голову. Затем кончиками согнутых четырех пальцев смещают волосяной покров вдоль каждого пробора вперед и назад. Круговое разминание волосистой части головы: кисти рук параллельны друг другу. Правую кисть кладут на теменную область, левую – на затылочную. Производят движения только правой рукой, а левой поддерживают голову. Движения выполняют кругами, против часовой стрелки; далее кожу вместе с лежащими под ней тканями смещают одновременно в противоположных направлениях вперед и назад и навстречу друг другу. Такие движения повторяют по всей поверхности головы. В заключение обязательно массируют шею.

Классический массаж лица и передней поверхности шеи



Рис.6 Массажные линии лица

Основные массажные линии. Кожа вообще и кожа на лице особенно обладает способностью растягиваться. Но она растягивается не во всех направлениях одинаково.

Есть направления наименьшего растяжения кожи, которые называются массажными, или кожными, линиями. Кожные линии на лбу идут от бровей к краю волосяного покрова, ход их совпадает с ростом волос на бровях. На висках эти линии располагаются в форме спирали. Под глазами кожные линии идут в сторону носа. На носу – от кончика носа к его основанию. На подбородке кожные линии направлены сверху вниз. На щеках кожные линии направлены от боковых поверхностей

носа и верхней губы в стороны и вниз – к уху и краю нижней челюсти (рис.6).

Основное правило массажа – проводить движения соответственно расположению и направлению кожных линий, либо пересекать их под очень острым углом.

Подготовительные приемы массажа лица и шеи:

Поглаживание по ходу передней лицевой вены и кровеносных сосудов шеи производят подушечками больших пальцев, которые помещают между бровями. Слегка надавливая, скользят пальцами по боковым поверхностям носа вниз и в стороны, направляясь к краю нижней челюсти. От угла нижней челюсти ладонной стороной сомкнутых пальцев, за исключением большого, делают легкое поглаживание боковых поверхностей шеи сверху вниз. Одновременное поглаживание шеи с двух сторон ведет к усиленному оттоку крови из сосудов. Нельзя это делать слишком энергично!

Поглаживание передней поверхности шеи производится широким движением сомкнутыми пальцами снизу вверх – по ходу волокон подкожной мышцы шеи. Когда кончики пальцев достигают края нижней челюсти, продолжают поглаживание от ее края к ушной мочке, под которой пальцами делают легкое надавливание. Этот прием повторяют 3-4 раза. Когда движения

достигают шеи, следует помнить о щитовидной железе. Не надо надавливать на дыхательное горло.

Поглаживание кожи лица по направлению кожных линий ведется от средней линии к ушам в трех направлениях. Первое направление – от верхней губы и подбородка. Пальцы помещают так, чтобы они заходили за среднюю линию, причем указательные пальцы располагают на верхней губе, средние – в подбородочной ямке, четвертые и пятые – под подбородком. Второе направление – от спинки носа к щекам. Это движение выполняется на носу кончиками трех пальцев – без большого пальца и мизинца, а на щеках – ладонными поверхностями четырех пальцев, без большого. Оканчивая поглаживание в этом направлении, пальцами надавливают на околоушную область. Третье направление – от спинки носа по краю круговой мышцы глаза к височной ямке. Поглаживание в этой области заканчивается легкой вибрацией в височной ямке. Каждое поглаживание делают четыре раза.

Поглаживание в области глазниц: движение начинается от височной ямки. После вибрации подушечками средних пальцев поглаживают кожу нижнего края глазницы по направлению к носу. Этим же штрихом поглаживают кожу верхнего края глазниц. У внутреннего края, когда средние пальцы достигают бровей, присоединяют еще вторые или четвертые пальцы и продолжают поглаживать по верхнему краю глазниц к височным ямкам, как бы зажимая брови между пальцами. Следует избегать круговых поглаживаний век. Поглаживание кожи области глазниц можно дополнить такими движениями: захватив бровь между пальцами, зигзагообразным штрихом отглаживают верхний край глазницы. Повторяют не более двух-трех раз.

Поглаживание лба. Ладонной поверхностью сомкнутых пальцев поглаживают лоб снизу вверх – от надбровных дуг до края волосяного покрова. Это направление соответствует ходу волокон лобной мышцы. Поглаживание выполняют непрерывно то одной, то другой рукой. Сначала поглаживают среднюю часть лба, затем боковые части.

Поглаживание лица по ходу лимфатических сосудов начинают от середины лба и ведут параллельно краю волосистой части головы до околоушной области. Следующее направление – от носа и верхней половины щек к углу нижней челюсти. Третье направление – от крыльев носа и нижней половины щек к подчелюстным железам. Последнее – от нижней губы вниз к подбородочным железам.

Это – подготовительные приемы. Теперь приступаем к детальному массажу, то есть к массажу отдельных частей лица.

Массаж отдельных частей лица

Растирание подбородка, носа, верхней губы. Кончиками двух или трех пальцев производят круговые растирания подбородка снизу вверх к подбородочной ямке. Затем делают растирания по направлению к углам рта и по верхней губе и, наконец, не отрывая пальцев, продолжают растирания по направлению к крыльям носа. Такими же круговыми движениями растирают боковые поверхности носа. Растирание на носу делают по ходу часовой стрелки и продолжают по направлению к переносице. Здесь круговые движения переходят в поглаживания по краю круговой мышцы глаза к височной области. Прием заканчивается в височной впадине легкой вибрацией. Растирание носа, подбородка и верхней губы делают 3-4 раза.

Растирание носа. Подушечками больших пальцев растирают круговыми движениями против хода часовой стрелки боковые поверхности носа, продвигаясь одновременно от кончика носа вверх.

Растирание лба. Кончиками двух или трех пальцев растирают лоб круговыми движениями – от середины лба по направлению к височным областям. Сделав в височной области легкую вибрацию, продолжают растирание круговыми движениями до околушных областей. Затем пальцами левой руки фиксируют кожу височной области слева, концами пальцев правой руки растирают лоб зигзагообразными движениями. Растирание это проводят от левой височной впадины к правой. То же повторяют в обратном направлении.

Растирание нижней части подбородка и щек. Ведется по двум направлениям: концами двух-трех пальцев растирают круговыми движениями щеки от височной области к верхней губе и от ушных отверстий к углам рта. От середины подбородка делают растирание круговыми движениями по направлению к ушной мочке. Растирание повторяют 3-4 раза, затем делают общие поглаживания всего лица.

Разминание щек. Указательным и большим пальцами обеих рук захватывают всю толщу кожи щеки по ходу кожных линий в направлении от средней части лица к уху и нижней челюсти. Разминание кожи отличается от щипка: при разминании захваченная кожная складка слегка сдавливается и прижимается к лицевым костям; при этом складка не должна оттягиваться. При щипке, наоборот, кожная складка только оттягивается. При следующем движении разминание делают на каждой стороне попеременно кончиками указательного и большого пальцев обеих рук, соответственно направлению

кожных линий. Затем переходят к заключительному массажу, для чего вновь повторяют поглаживания, затем поколачивание и вибрацию.

«*Пальцевый душ*». Кончиками четырех пальцев поколачивают кожу лица круговыми движениями сначала на лбу, затем на щеках и подбородке.

Массаж против морщин

На этом основная часть гигиенического массажа заканчивается. Но если на лице есть морщины, рекомендуется усилить эту схему дополнительными приемами.

Обязательно используйте массажное масло или массажный крем (идеально для этой цели подходит масло какао). Прежде чем накладывать на лицо крем для массажа, его растирают на ладонях рук до получения консистенции мягкого масла. Крем не должен застывать на лице, иначе он будет мешать массажу.

Поперечное растирание морщин: указательным и средним пальцами левой руки придерживают кожу вдоль морщинок. Концами тех же пальцев правой руки производят круговые растирания по ходу морщин; эти растирания делают в височных областях, между бровями и около уголков рта. На лбу таким образом массируют каждую морщинку. Движение повторяют 2-3 раза.

Перемежающее поперечное сдавливание морщин: кончиками большого и указательного пальцев обеих рук захватывают кожные складки перпендикулярно ходу морщин. Массируя по ходу каждой морщинки, передвигают пальцы от угла глаза к височной впадине. Носогубная складка массируется снизу вверх, морщины на лбу и шее – справа налево и наоборот. Если морщин уже много, как это часто бывает на шее и лбу, нужно массировать каждую морщинку в отдельности. Эти приемы следует повторять 3-4 раза и чередовать их с общими приемами гигиенического массажа.

Давящие поглаживания от подбородка к середине лба. Ладонной поверхностью выпрямленных и сомкнутых четырех пальцев кожу лица последовательно прижимают и поглаживают. Такие давящие движения проводят от подбородка к краю волосяного покрова. Производя давящее поглаживание, следует приподнимать кожу, нельзя при надавливании смещать ее книзу. Прижимания во время давящих поглаживаний делают сначала на подбородке, затем около углов рта, на верхней губе – в области верхней челюсти около крыльев носа, между бровями и, наконец, на лбу у края волосяного покрова. Давящее поглаживание от подбородка к височной впадине. Это движение производят от подбородка в стороны к височным

областям. Придавливания делают, не отрывая пальцев, плавно перенося их с одной точки на другую, в следующем порядке: в области верхней челюсти под скуловой костью, затем в височной впадине, у края волосяного покрова головы.

Давящее поглаживание от подбородка к уху делают от подбородка до околоушной области, это повторяют 4 раза. Пальцы при этом передвигают параллельно краю нижней челюсти. Затем по этим же направлениям производят, как бы подтягивая кожу щек, обычные поглаживания, которые повторяют 3-4 раза.

Поколачивание кончиками пальцев: кончиками пальцев или ладонной стороной их производят поколачивания по всему лицу, особенно на щеках. Поколачивание можно заканчивать круговым подхлестыванием.

Круговое растирание щек. При выполнении этого движения пальцы должны быть согнуты. Средними фалангами их производят круговые растирания, стараясь приподнять и поддержать отвисшую кожу. Во время этих движений пальцы передвигают вперед и назад. Круговое движение начинается снизу, из-под края нижней челюсти, дальнейшее его направление – к носу, затем к скуловой кости, к уху и, наконец, вниз – к исходному положению. Повторять на каждой щеке не меньше четырех раз.

Волнообразное поглаживание подбородка. Исходное положение: подушечки больших пальцев помещают в подбородочной ямке, концами остальных пальцев обхватывают подбородок. Сначала делают поглаживание снизу вверх до соприкосновения с большими пальцами, затем пальцами зигзагообразно поглаживают кожу от подбородка до мочек ушей.

Поглаживание верхней части шеи (профилактика двойного подбородка). Кисти обеих рук накладывают на заднюю и боковые поверхности шеи так, чтобы большие пальцы помещались на краю волосяного покрова, а остальные – на боковых поверхностях шеи. Кисть должна прилегать к коже, но не надавливать на нее. Нельзя это делать слишком энергично – кровь может резко отлить от головы, и дело закончится обмороком. Движение производят ладонной поверхностью сомкнутых пальцев, попеременно то одной, то другой рукой, в направлении от правого уха к левому и наоборот. Делают 2-3 раза.

Поколачивание верхней части шеи (профилактика двойного подбородка). Тыльной поверхностью выпрямленных пальцев поколачивают одновременно обеими руками подчелюстную область. Этот прием повышает температуру кожи, усиливает обмен веществ в ней, оказывает рефлекторное воздействие на весь организм.

Заканчивают массаж легкими успокаивающими поглаживаниями, соответствующими основным массажным линиям.

Внимание! Массаж лица и головы нельзя делать при гипертонии, лихорадочных состояниях, гнойничковых высыпаниях на лице, коже головы и шее.

1.4. ОТЛИЧИЯ ВАКУУМНОГО ОТ ДРУГИХ ВИДОВ МАССАЖА

Вакуумный массаж позволяет прорабатывать глубокие слои мышц, связок и другие тканевые структуры, а также более интенсивно, по сравнению с другими видами массажа, воздействовать на микроциркуляцию жидкостей – крови, лимфы и межтканевой жидкости, включать в работу „спавшие” (не функционирующие) капилляры; усиливать обменно-регуляторные процессы.

Обычный классический массаж оказывает на организм мощное оздоравливающее действие.

Механическое натяжение тканей, возникающее при обычном массаже, некоторым образом изменяет структуру клеток, в результате чего клетки тканей начинают активно выделять так называемые регуляторы регионального кровотока (гистамин, простагландины), необходимые для воздействия на капиллярное кровообращение.

Количество функционально активных капилляров после сеанса классического массажа может увеличиться в 45 раз, а объемная скорость кровотока в них – в 140 раз. При этом ускоряется выход продуктов метаболизма, устраняются застойные явления в тканях. Но воздействие при всех приемах классического массажа не проникает дальше поверхностных тканей. Добраться до глубоких структур, застой в которых накапливается и усиливается в течение всей жизни с помощью рук совершенно невозможно. Но воздействие на глубокие мышечно-фасциальные структуры можно достичь с помощью вакуумного массажа. Глубина проработки мягких тканей прямым образом зависит от силы воздействия, а воздействие, оказанное в ходе вакуумного массажа, энергетически более сильное и результативное.

Преимущества вакуумного массажа перед классическим:

- глубинная проработка тканей: по глубине воздействия на мягкие ткани метод не имеет аналогов;
- пролонгированное (длительное) воздействие: один сеанс вакуумного массажа оказывает действие в течение 3-5 суток;
- визуальный контроль: по наличию пятен и (или) отеков можно с высокой степенью достоверности судить о наличии застойных явлений в

том или ином участке тела, а также, по отсутствию пятен - об эффективности лечения.

Вакуумный массаж не блокирует метаболические шлаки внутри организма, а способствует выведению их наружу, освобождая мягкие ткани от продуктов обмена веществ, которые годами накапливались в них.

Оздоровительный эффект вакуумного массажа также связан с:

- активным лимфодренажем и сосудистой «гимнастикой»;
- профилактикой многих нарушений;
- антистрессовым действием;
- активацией иммунной системы организма;
- со структурно-функциональным обновлением тканей и организма в целом, то есть омоложением организма.

При этом метод вакуумного массажа абсолютно физиологичен, безвреден для человека и является универсальным средством профилактики и оздоровления.

1.5. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВАКУУМНОМУ МАССАЖУ

Назначение курса вакуумного массажа требует предварительного клинического обследования, а в некоторых случаях – рентгенологических и специальных обследований. Необходимо контролировать артериальное давление и пульс, провести тщательный телесный осмотр клиента, учесть все жалобы.

После того как вся имеющаяся в распоряжении информация будет сопоставлена, необходимо разработать индивидуальный план. Очень важно постепенно наращивать силу воздействия банок с учетом индивидуальных особенностей. Курс вакуумного массажа обычно включает в себя 10–15 сеансов, которые проводятся через 2 суток. Но вполне могут быть и другие варианты: в зависимости от состояния клиента количество сеансов, время и сила воздействия и другие параметры могут быть сокращены или увеличены. Правильный выбор дозировки, адекватный состоянию клиента, имеет решающее значение, а это требует от специалиста соответствующей квалификации.

Использовать метод вакуумного массажа можно при самых разных нарушениях. И прежде всего – в целях профилактики.

Показания:

Патологии опорно-двигательного аппарата: остеохондроз позвоночника; миофасциальные боли в шее, спине, конечностях; миозиты и нейромиозиты; радикулиты дискогенного и вертеброгенного происхождения; ишиас

и ишиомиалгический болевой синдром; грыжи дисков позвонков; артрозы суставов, в том числе и меих; ревматические артриты в фазе ремиссии; сколиоз позвоночника; контрактуры суставов;

Неврологические расстройства и патологии сосудистой системы: невриты и невралгии посттравматической, инфекционной и другой этиологии; головные боли и бессонница вертеброгенного характера; нарушения, связанные с нарушением микроциркуляции крови и лимфы, – эндартерииты; начальные проявления недостаточности мозгового кровообращения и их последствия; умеренный атеросклероз мозговых сосудов; ДЦП; болезнь Паркинсона; полиневриты, шейно-плечевой синдром;

Внутренние болезни: хронический трахеобронхит, хроническая пневмония; бронхиальная астма; вегетососудистая дистония; язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в фазе ремиссии, хронический запор;

Травматология: боли в шее, суставах, голени, стопе, пальцах; посттравматическая реабилитация после операций; спортивные травмы;

Урология: ишурия; недержание мочи; импотенция;

Дерматология: нейродермиты; крапивница; остеофолликулиты; хронический фурункулез; дерматозы; герпес;

Стоматология: артрозы верхнечелюстных суставов; невриты и невралгии лицевого нерва; пародонтоз; спазмы мимической и жевательной мускулатуры;

Косметология: преждевременное увядание кожи; атония глубоких мышц лица; двойной подбородок; целлюлит; преждевременное старение.

Абсолютные противопоказания:

- опухоли любого характера и локализации;
- резкое истощение организма;
- острые инфекционные нарушения и лихорадочные состояния;
- выраженный склероз сосудов со склонностью к тромбозам и кровоизлияниям;
- неврозы с аффективными состояниями и судорожными припадками;
- нарушения сердечно-сосудистой системы: острые воспалительные процессы в миокарде, эндокарде, перикарде, пороки сердца в стадии декомпенсации, гипертоническая болезнь III степени, инфаркт миокарда в остром периоде, частые приступы стенокардии, острая сердечно-сосудистая недостаточность;
- варикозное расширение вен II-III степени, тромбофлебит;
- гнойные и грибковые поражения кожи;
- беременность.

Относительные противопоказания:

- неясный диагноз;
- состояние после тяжелой физической нагрузки (после горячих ванн перед проведением сеанса Клиенту требуется отдых в течение как минимум двух часов);
- грудной или старческий (до 3-х и старше 80-ти лет) возраст;
- состояние алкогольного опьянения, психические расстройства.

1.6. АППАРАТЫ ДЛЯ ВАКУУМНОГО МАССАЖА VM-07 и MBT-01

Аппараты для вакуумного массажа модель VM-07 и модель MBT-01 (рис.7) предназначены для выполнения вакуумного массажа и вакуумно-магнитного массажа за счет формирования локального разрежения в специальных насадках.

Применение вакуумного массажа усиливает крово- и лимфообращение, обменные и трофические процессы в тканях, положительно влияет на состояние нервно-мышечного аппарата, способствует рассасыванию рубцов и спаек, нормализует функцию больного органа и через периферическую нервную систему вызывает специфические реакции во внутренних органах и в организме в целом.

Целесообразно применение вакуумного массажа перед проведением других косметологических и лечебных процедур, что способствует очистке и раскрытию пор кожи, увеличению кровенаполнения в области воздействия.

В косметологии аппарат незаменим для выполнения общего баночного массажа и в качестве средства, увеличивающего действие косметических препаратов.

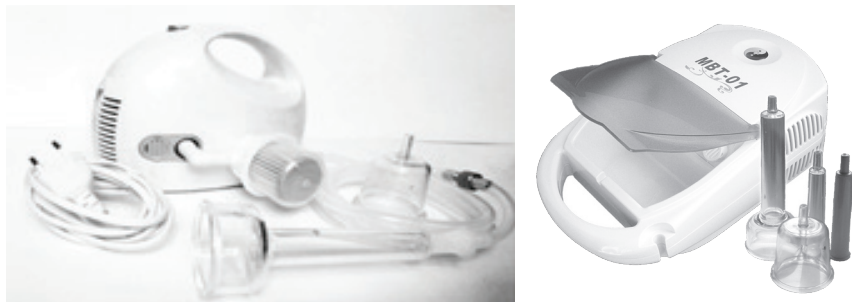


Рис.7 Вакуумные массажеры VM-07 и MBT-01

Вакуумный массаж может применяться самостоятельно, в сочетании с точечным или классическим массажем.

Вакуумные банки:

Специальные банки для массажа изготовлены из оргстекла толщиной около 5 мм, их края тщательно отшлифованы и закруглены, чтобы не повредить мягкие ткани.

Вакуумные банки малого диаметра (внутренний диаметр 1,5 см и точечный вкладыш) – для массажа небольших площадей, узких анатомических образований (например, лица, шеи.)

Вакуумные банки среднего диаметра (внутренний диаметр 4,5 см) подходят для обработки практически всей поверхности тела.

Вакуумные банки большого диаметра (внутренний диаметр 10,5 см) – необходимы для работы с крупными массивами мышц на спине, ягодичной области, бедрах у людей с большой массой тела.

Для эффективного проведения антицеллюлитного массажа рекомендуется использовать магнитно-роликовые насадки (рис.8), выполняющие одновременно магнитомассаж и вакуумный массаж.

Принцип действия насадки основан на том, что при проведении массажа в насадку втягивается кожа проблемных зон, производя разрушение жировых капсул и выведение их содержимого через лимфатическую систему и поры кожи. Применение магнитного ролика способствует увеличению текучести жира, усилению проницаемости сосудов и снятию отека.

Аппарат рекомендуется применять в лечебных и реабилитационных медицинских учреждениях, центрах страховой и спортивной медицины, косметологических салонах и кабинетах, в домашних условиях.

Краткие технические характеристики аппарата МВТ-01:

- создаваемое разряжение в насадке – 0,8 А.Д.;
- количество массажных насадок – 10 штук;
- аппарат работает от сети переменного тока с частотой 50 Гц и напряжением 220 В;
- потребляемая мощность – 50 Вт.



Рис. 8 Магнито-роликовые насадки

ГЛАВА 2. ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВАКУУМНОГО МАССАЖА

2.1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВАКУУМНОГО МАССАЖА

С помощью влажных салфеток очистить кожу.

Клиенту перед началом сеанса желательно принять теплую ванну или душ, если есть возможность – сауну.

Массируемые области тела смазывают специальным кремом или маслом для массажа.

Вначале сеанса проводят классический разогревающий массаж со всеми его основными приемами: поглаживанием, растиранием, разминанием и вибрацией.

После чего приступают непосредственно к вакуумному массажу при помощи аппарата «МВТ-01». Вакуумную банку присоединяют к силиконовому шлангу. В вакуумных банках степень разрежения регулируется при помощи отверстия в банке или при помощи переходника, вставленного в силиконовую трубку (при открытии отверстий на переходнике уменьшается разрежение в вакуумной банке и наоборот).

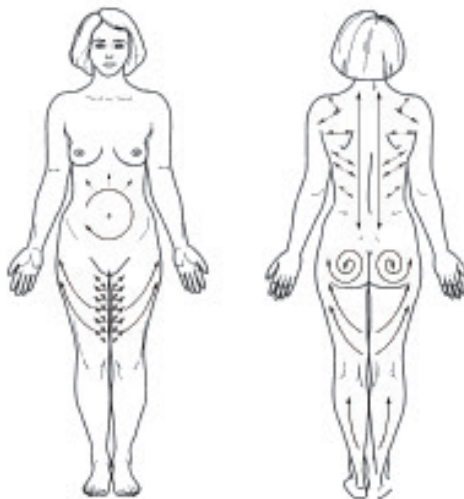


Рис.9 Направление движений вакуумных банок при выполнении вакуумного антицеллюлитного массажа

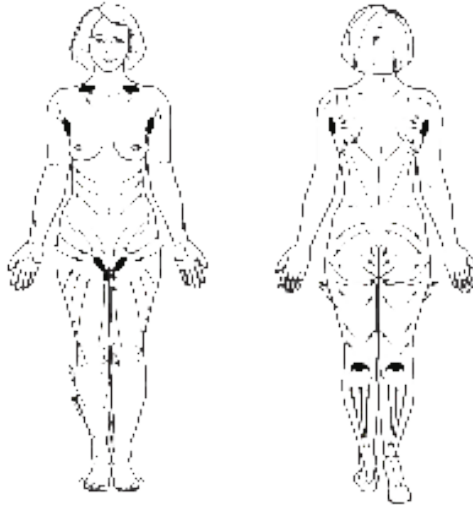


Рис.10 Направление движений вакуумных банок при выполнении лимфодренажа

При использовании банок различной величины (в зависимости от зоны воздействия) применяют стабильную и (или) лабильную методики воздействия. В первом случае банку располагают неподвижно на одном месте, а во втором – перемещают по поверхности кожи клиента, находящегося в положении лежа прямолинейными или спиралевидными движениями по массажным линиям по ходу лимфатических сосудов в направлении к ближайшим лимфатическим узлам. При этом участки кожи то втягиваются в банку, то выходят из-под нее и, таким образом, выполняется массажная процедура, представляющая собой довольно интенсивный прием “растирания-разминания”.

В зонах максимальной болезненности, а также в местах, где определяются уплотнения, воздействие повторяется большее количество раз и держится немного дольше, чем на других участках.

Заканчивают сеанс «поглаживанием».

Рекомендуется после сеанса принять душ, чтобы смыть с кожи выделенный пот и токсины.

Нельзя проводить вакуумный массаж при высокой температуре тела, при лихорадочных состояниях, при воспалительных процессах в остром периоде.

Критерием вашей работы является самочувствие клиента.

Договоритесь о том, что он будет сообщать вам все свои ощущения. При превышении порога чувствительности ослабьте силу вакуума.

Внимание! Необходимо помнить, что вакуумный массаж вызывает временное повышение температуры тела (Клиент чувствует легкий озноб) – это нормальная реакция организма, когда кровь, лимфа и межтканевая жидкость приливают не только к поверхности кожи, но и к внутренним органам.

По образующимся после сеанса пятнам можно судить о степени нарушений поверхностных и глуболежащих мягких тканей. Пятен не нужно бояться: с одной стороны, это своеобразный индикатор застойных явлений в мягких тканях организма, а с другой – пятна, вернее биологически активные вещества, которые выходят в мягкие ткани на месте образования пятна, сразу же начинают оказывать лечебное воздействие.

В последующие сеансы, проводящиеся через 1-2 суток, пятна постепенно рассасываются, отеки исчезают и больше уже не возникают. Самочувствие улучшается. Если болевой синдром не исчезает необходимо обратиться к специалистам.

Внимание! Нельзя выполнять массаж при острых болях в животе. Не накладывают банки на область ушей, глаз, сердца, молочные железы.

Общая продолжительность проводимых ежедневно или через день-два процедур составляет 5-10 мин. на зону воздействия, курс 10-15 процедур.

При проведении вакуумного массажа, также как и при выполнении других лечебных процедур, важна регулярность

Лечебные эффекты: липолитический, лимфодренажный, сосудорасширяющий.

Техника проведения массажа.

Положение клиента – лежа на спине.

Границы живота: сверху – нижний край грудной клетки, снизу – паховые связки и подвздошные гребни таза, боковые отделы.

Сначала необходимо с помощью приемов классического массажа – поглаживания, пересекания, разминания и вибрации – разогреть мышцы живота. Движения направлены по часовой стрелке вокруг пупка.

Массаж проводится большой банкой.

Положение клиента: лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях и немного разведены или под колени подложен валик.

Массаж живота требует особенно внимательного дозирования усилий: массаж выполняется щадяще!

Клиент должен перед началом сеанса опорожнить мочевой пузырь и кишечник.

В начале сеанса необходимо добиться максимально возможного расслабления мышц брюшного пресса за счет легких круговых поглаживаний рукой по часовой стрелке и вибрации.

Затем выполняются поглаживания банкой сверху вниз, чередующиеся с легкой вибрацией в направлении сверху вниз.

Пульсирующий массаж движениями по часовой стрелке прорабатывают ткани живота в течение 5-10 мин. Начало процедуры с левой нижней части живота, далее по ходу толстого кишечника. Акцент делаем на правом подреберье, тонком кишечнике и поджелудочной железе. Эти действия повторяют несколько раз за один сеанс, при этом делают акцент на проблемные участки: массивные жировые отложения, целлюлит, рубцовые изменения кожи.

Курс состоит из 9-11 процедур, которые выполняют с постепенным наращиванием уровня вакуума от сеанса к сеансу.

Повторные курсы проводят с интервалом в 10-15 дней, в зависимости от показаний. При использовании метода вакуумного массажа в области передней стенки живота пятна практически не образуются, за весьма редким исключением, и даже в этом случае они имеют слабую степень выраженности. По всей видимости, это обусловлено анатомическими особенностями этой области тела – мышечно-фасциальные слои здесь очень тонкие, а также за счет постоянной динамической нагрузки на эти структуры.

После вводного ручного массажа выполняется баночный вакуумный массаж при помощи

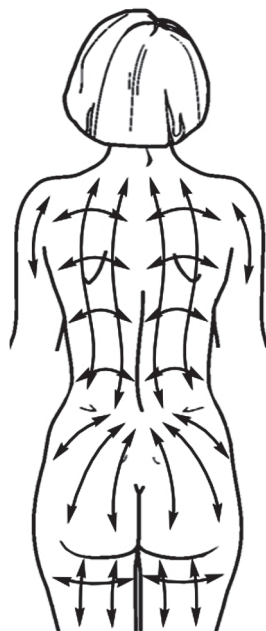


Рис.11 Направление массажных линий

аппарата «МВТ-01». Для этого необходимо смазать кожу массажным маслом. Вакуумную банку присоединяют к силиконовому шлангу. В вакуумных банках степень разрежения регулируется при помощи отверстия на банке или переходнике, вставленного в силиконовую трубку (при открытии отверстий на переходнике уменьшается разрежение в вакуумной банке и наоборот).

При использовании банок различной величины (в зависимости от зоны воздействия) применяют стабильную и лабильную методики воздействия. В первом случае их располагают неподвижно на одном месте, а во втором – перемещают по поверхности кожи клиента, находящегося в положении лежа прямолинейными или спиралевидными движениями по массажным линиям по ходу лимфатических сосудов к ближайшим лимфатическим узлам. При этом участки кожи то втягиваются в банку, то выходят из-под нее и, таким образом, выполняется массажная процедура, представляющая собой довольно интенсивный прием растирания-разминания.

Общая продолжительность проводимых ежедневно или через день процедур составляет 5-20 мин на зону воздействия, курс 20-25 воздействий. При необходимости повторный курс вакуумного массажа проводят через 5-6 мес.

Антицеллюлитный вакуумный массаж наиболее эффективно выполнять при помощи магнито-роликовых насадок.

2.2. МАГНИТО-РОЛИКОВЫЕ НАСАДКИ (входятся Ноу-Хау авторов)

Одно-роликовая и трех-роликовая магнитные насадки позволяют выполнять одновременно магнитомассаж и вакуумный массаж.

Три параллельно расположенных ролика (центральный - магнитный) захватывают поверхностные участки кожи и образуются кожные “складки”, которые “перекатываются” в направления перемещения вакуумной насадки. Кроме того, ролик имеет цилиндрическую форму с нарезками по спирали Архимеда, благодаря чему происходит еще и радиально-поперечный массаж обрабатываемой мышцы. В результате многократного перемещения кожи повышается ее кровоток и усиливается липолиз в более глубоких пластах дермы. Вероятность травмирования сосудов, то есть капилляров и вен, сведена до минимума. Дозированное влияние локальной декомпрессии и циклических перемещений роликов на лимфатические сосуды вызывает их расширение и повышение лимфооттока из тканей (эффект лимфодренажа). Механическое влияние на скелетные и гладкие мышцы повышает их тонус (механический лифтинг) и тонус периферических сосудов. При этом

усиливается венозный отток и метаболизм всех слоев кожи, что само по себе является профилактикой образования складок. В результате снижаются мышечный тонус и болезненность в мышцах, возникает ощущение легкости, усиливаются функции внутренних органов и систем.

При проведении сеанса необходимо учитывать следующие особенности:

- движения однороликовой насадкой можно выполнять прямолинейно, спиралевидно, кругообразно во всех направлениях, трехроликовой - прямолинейно;
- движения выполняются в медленном темпе, плавно, без рывков, толчков, надавливаний;
- необходимо следить за тем, чтобы мышцы массируемого были расслаблены, т.к. напряжение, возникающее во время массажа, указывает на неадекватность воздействия.

2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВАКУУМНОГО МАССАЖА

1. Перед проведением сеанса вакуумного массажа и после нее, необходимо выполнить очистку кожи клиента.

2. Рекомендуется начинать сеанс массажа с глубоких дыхательных упражнений в медленном темпе, которые позволят Клиенту максимально расслабиться, успокоиться, настроиться на позитивное восприятие предстоящих манипуляций.

3. Перед началом вакуумного массажа, массируемую область тела необходимо смазать массажным маслом (можно оливковым) до появления стойкого тонкого слоя масла на поверхности кожи (излишки масла попадают во внутрь аппарата, что негативно сказывается на сроке службы аппарата).

4. Массаж начинается и заканчивается поглаживанием ладонной поверхностью кистей массируемой области в течение 2-3 минут.

5. Вакуумный массаж относится к разряду процедур сильного воздействия. Поэтому первые несколько процедур необходимо проводить с минимальной силой воздействия, которая определяется натяжением кожи внутри массажной банки. Это правило распространяется на всех без исключения Клиентов.

6. Проведение сеанса вакуумного массажа должно выполняться под словесным контролем клиента и ни в коей мере не вызывать у него неприятных ощущений.

7. При проведении массажной сеанса массажисту необходимо правой рукой держать вакуумную банку, а левой выполнять поглаживание кожи клиента вслед за движением вакуумной банки.

ГЛАВА 3. ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Вакуумный массаж – это:

- один из самых эффективных и физиологичных методов немедикаментозного оздоровления организма, который действует за счет мобилизации собственных ресурсов;
- один из действенных способов предупреждения целого ряда нарушений;
- метод, который позволяет быстро и безопасно снимать болевые синдромы при целом ряде нарушений;
- метод, активизирующий микроциркуляцию всех жидкостных сред в организме, что особенно важно для обновления и омоложения тканей;
- метод, позволяющий быстро и качественно очистить организм от накопившихся шлаков.

Применение смазывающих веществ при вакуумном массаже:

В качестве основы для проведения динамического массажа используется массажное масло (можно – оливковое).

При работе по телу по антицеллюлитной программе с применением магнито-роликовых насадок, рекомендуется наносить антицеллюлитное массажное масло, а после окончания сеанса – специальные кремы, гели и выполнять последующие сеансы (обертывания, ультразвуковой форец, миостимуляцию, вибромассаж и т.д.).

Показано также применение различных разогревающих мазей и кремов.

Массаж с разогревающими мазями и кремами способствует усилению кровоснабжения массируемого участка тела, а с противовоспалительными – снижению отека, воспаления и боли.

3.1. МЕТОДИКА ВАКУУМНОГО МАССАЖА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Дозированные воздействия в области шеи способны оказывать лечебное воздействие. А. Е. Щербак еще в 1933 году разработал рефлекторно-сегментарный воротниковый метод лечебного воздействия на область шеи. Его метод основан на стимуляции шейного вегетативного нервного аппарата. В результате происходит коррекция многих функциональных нарушений, которые разворачиваются в головном мозге, нервных сплетениях «верхнего этажа» организма и различных внутренних органах. Тем самым мы влияем на те органы и системы, которые имеют рефлекторную связь с шейей.

Мышцы шеи, поддерживая позу, выполняют в течение жизни огромную статическую нагрузку. Затылочные мышцы должны держать вес рук, а также связаны с шейными позвонками и с головой. Именно в них, а также в лежащих под ними суставах находятся многочисленные рецепторы, отвечающие за положение головы в пространстве. Эти рецепторы реагируют на неправильную, чрезмерную нагрузку, когда мы часами сидим, наклонив голову вперед и удерживая ее в неестественной позе. Перегрузка проявляется головной болью, нарушениями сна, зрения, слуха или даже депрессиями.

Эти мышцы подвергаются стрессорному воздействию больше, чем какие-либо другие мышцы. Поэтому шея – это «больное место» у многих людей. Здесь часто возникают перенапряжения, спазмы, застойные процессы, которые способствуют и определяют развитие различной патологии – функциональные блокады, плекситы (поражения нервных сплетений – двигательными, чувствительными и трофическими расстройствами), невриты, миофасциальные болевые синдромы и т. д.

Еще одна важная особенность анатомического строения шейной области заключается в том, что близко к поверхности здесь расположены крупные кровеносные сосуды и шейное лимфатическое сплетение. Лимфатические сосуды сопровождают яремные вены и несут лимфу в шейные и надключичные узлы.

Вот почему очень важно уделять особое внимание профилактике застойных явлений мягких тканей шейного отдела позвоночника с помощью вакуумного массажа. Вакуумный массаж шеи многократно увеличивает отток венозной крови и лимфы из полости черепа и его покровов, нормализуя общую гемодинамику в организме.

Обычный массаж с классическими приемами разминания, растирания и т. п. не позволяет эффективно прорабатывать глубинные тканевые структуры, в которых часто разворачиваются основные патологические процессы. Соответственно, результативность такого лечения чрезвычайно низка. Вакуумный массаж шейной области рекомендуется при острых миозитах, остеохондрозе шейного отдела позвоночника, мышечных спазмах, острых мышечных болях (цервикалгиях), радикулитах, корешковых синдромах, перенапряжении мышц шеи, скаленус-синдроме, цервикобрахеалгии с мышечнотоническими или вегетососудистыми проявлениями, мигрени.

Техника проведения сеанса.

Клиент находится в положении сидя или лежа. Вначале проводим подготовительный этап с использованием приемов классического массажа: поглаживание, различные виды растираний с акцентом на область сосцевидных отростков, а также по всей площади трапециевидной мышцы и воротниковой зоны в целом. После этого проводим массаж этой зоны наименьшей или «спиралевидной» банкой.

Основные направления массажных линий:

- от затылка до задней поверхности шеи и трапециевидной мышцы к гребешку лопатки;
- из-за уха вдоль грудино-ключично-сосцевидной мышцы к плечевому суставу;
- из-за уха по верхнему краю трапециевидной мышцы к дельтовидной мышце;
- поперечно по задней поверхности воротниковой зоны;
- концентрично вокруг седьмого шейного позвонка;
- от грудино-ключично-сосцевидной мышцы через верхние края трапециевидной – к лопаткам.

Помните, что направление движения должно соответствовать ходу венозного и лимфатического оттока крови!

В зависимости от наличия проблем в результате первых 1-3 процедур могут образовываться пятна различной интенсивности окраски, свидетельствующие о застойных процессах в глубинных структурах тканей.

Область шеи – это одна из стрессозависимых зон и проявление здесь пятен есть закономерный результат влияния стресса и статических нагрузок. В последующие сеансы, начиная обычно с третьего, образование пятен уже не наблюдается. Происходит и рассасывание припухлостей. Исчезает болевой синдром, улучшается самочувствие, возвращается хорошая подвижность шейного отдела, ригидные мышцы расслабляются, их функции восстанавливаются.

Сеанс вакуумного массажа заканчивают мягкими поглаживаниями с аппликацией бальзамической мази на поверхность кожи. Это повышает проникновение лечебных элементов через кожу, активизируя биологически активные зоны.

Курс лечения составляет 7-9 сеансов, которые проводят через 2-3 суток. Перерыв между курсами составляет 1-2 недели.

Внимание! Особую осторожность необходимо соблюдать при проведении вакуумного массажа у пожилых людей со склеротически измененными сосудами.

3.2. МЕТОДИКА ВАКУУМНОГО МАССАЖА СПИНЫ

Человеческое тело представляет собой функциональное единство: все части скелета связаны между собой. Мышечные цепочки связывают тело не только по вертикали и горизонтали, но и по диагонали и в косом направлении. Важнейшим элементом этой системы является спинная мускулатура. В ней различают поверхностный слой, состоящий из трапециевидных мышц и широчайшей мышцы спины. Они приводят в движение плечи и руки и оказывают огромное влияние на позвоночник.

Под этими структурами расположены разгибатели и сгибатели спины, которые идут от таза к затылку. Под ними находятся еще несколько слоев косорасположенных мышц. Ими человек не управляет осознанно, но они имеют огромное значение для поддержания позвоночника.

Мягкие ткани спины – это многослойная структура, состоящая из кожи, подкожной жировой клетчатки, поверхностных мышц и фасций, глубоких мышц и фасций связок позвоночного столба. Основная функция этих структур – поддержание функционального состояния позвоночника.

Техника проведения массажа.

Положение клиента – лежа на животе, голова располагается в отверстии массажного стола, руки согнуты в локтевых суставах и вытянуты вдоль туловища.

Сеанс начинают с подготовительных приемов классического массажа: поглаживаний, растираний, разминаний и т. д.

С учетом современных представлений о двух противоположных токах лимфатической жидкости в различных плоскостях, расположенных одна под другой, массировать спину необходимо в двух направлениях – сверху вниз и снизу вверх.

Основные направления массажных линий:

- двустороннее движение от позвоночника по ходу ребер;
- двустороннее движение от ягодиц через широчайшие мышцы к лопаткам и обратно, определяемое наличием двух направлений лимфотока (снизу-вверх и сверху-вниз);

- двустороннее движение от затылка к пояснице и обратно паравертебрально – справа и слева от позвоночника;
- от поясницы через зубчатые мышцы к подмышечным впадинам;
- поперечные движения на правой и левой стороне туловища – от линии остистых отростков к боковым частям туловища по межреберным промежуткам;
- круговые вращения банкой по этим же линиям.

Первоначально проводят статический вакуумный массаж в течение 0,5-1 мин паравертебрально и приступают к кинетической массажа, т.е. проводят скользящий вакуумный массаж прямыми и круговыми движениями сверху вниз и снизу вверх. Таким образом, в течение 5-10 мин обрабатываются мышечные массивы всей поверхности спины и ягодичной области.

Особый акцент надо сделать в области мышечных уплотнений, в болевых точках. Здесь время воздействия немного увеличивают.

Заканчивают сеанс вакуумного массажа ручными приемами массажа.

Количество сеансов 7-9, через 2-3 суток. При острых миофасциальных синдромах сеансы проводятся с интервалом в одни сутки.

Как правило, после первых же сеансов вакуумного массажа на спине образуются пятна, локальные припухлости, иногда возникают болевые ощущения, дискомфорт. Все это – нормальная реакция организма на воздействие. При проведении первых сеансов у большинства клиентов наблюдается некоторое повышение порога чувствительности, которое исчезает в последующие сеансы. Также проходят болевые ощущения, чувство дискомфорта, после сеанса клиенты начинают испытывать чувство легкости, расслабленности.

У подавляющего большинства клиентов (85-90%) после курса вакуумного массажа в области спины и ягодиц наблюдается стойкое уменьшение размеров и массы тела.

Вакуумный массаж области спины проводят:

при остеохондрозе позвоночного столба (различных его отделов) острых миофасциальных болевых синдромах, перенапряжении мышц, мышечных спазмах, мышечных болях грудной клетки, плечелопаточном болевом синдроме, радикулитах, люмбаго, люмбоишиалгиях; при хронической усталости организма, хронических пневмониях, трахеобронхитах; бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни; нарушениях сердечно-

сосудистой системы – гипертонической болезни I-II стадии, при вегетососудистой дистонии; а также в посттравматическом периодах с целью реабилитации.

Внимание! Любому здоровому человеку с целью профилактики этих и многих других нарушений начиная с пяти лет рекомендуется получать регулярные сеансы вакуумного массажа.

С профилактическими целями сеансы вакуумного массажа необходимо повторять, в зависимости от состояния тканей, от одного раза в неделю до одного раза в месяц. При регулярном проведении вакуумного массажа (первоначальный курс с последующими профилактическими сеансами) в течение полугода наблюдается весьма заметная структурно-функциональная перестройка мягких тканей организма; другими словами, происходит его омоложение. Кожа становится эластичной, мягкой и нежной на ощупь, исчезают мышечные уплотнения (миогелозы), в том числе и так называемые «горбы» – характерные уплотнения ткани с заметным выпячиванием в области остистого отростка седьмого шейного позвонка. Увеличивается степень свободы движений в суставах, нормализуется общее состояние организма, снижается масса тела.

3.3. МЕТОДИКА ВАКУУМНОГО МАССАЖА НОГ

Мышцы ног – это сгибатели и разгибатели. Разгибатели мы используем, чтобы шагнуть вперед, достичь твердой опоры для стопы, передвинуть ось ноги вперед и тем самым перенести тело. Разгибатели проходят через большие ягодичные мышцы и далее связаны с разгибателями спины. Эти мышцы составляет функциональное единство.

Сгибательная цепь, которая начинается от мышц – поднимателей стопы, продолжается в мышцах, сгибающих колено и бедро, и переходит в косые мышцы живота. Это значит, что поднятая нога должна прочно удерживаться брюшными мышцами. Это очень важное требование, потому что без нормального функционирования этих мышц страдают практически все органы и системы организма. Очень важно поддерживать эти структуры в «рабочем» состоянии! А поскольку, как уже говорилось, мышцы ног связаны с мускулатурой спины и живота, то важно проводить вакуумный массаж и этих частей тела, не ограничиваясь только обработкой мягких тканей нижних конечностей. Это важно для того, чтобы эффект от вакуумного массажа был полным.

Вакуумный массаж нижних конечностей проводят после подготовительного периода, включающего использование приемов классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы. Вначале выполняют массаж рефлексогенных зон, которые соответствуют крестцовому, поясничному, нижнегрудному сегментам позвоночника, и далее ягодичных областей, крестца, гребней подвздошных костей, реберных дуг. После этого применяют вакуумный массаж.

Техника проведения сеанса.

Мышцы туловища и ног должны быть максимально расслаблены.

Диаметр вакуумных банок распределяется соответственно размерам мышц: большой диаметр банок используется на области ягодиц и верхней части бедер, средний диаметр – на нижнюю часть бедра и верхнюю треть голени; малый диаметр – на голень. Экспозиция и параметры вакуума те же. Проход банками повторяют 2-3 раза за один сеанс, стараясь захватить как можно большую площадь для проработки мягких тканей.

Массаж передней поверхности бедра.

Для массажа этих зон применяется средняя, большая и магнитороликовые банки.

Положение клиента: лежа на спине, под коленную область подложен валик.

Основные направления массажных линий:

- от коленного сустава снизу вверх прямолинейными или спиралевидными движениями по направлению к паховым лимфатическим узлам;

Массаж задней поверхности бедра.

Положение клиента: лежа на животе или на боку, одна нога согнута в колене под углом 45°.

Основные направления массажных линий: от подколенной ямки снизу вверх к подъягодичной складке и к паховым лимфатическим узлам прямолинейными или спиралевидными движениями.

На ногах пятна образуются гораздо реже по сравнению с областью спины, и, как правило, через 1-2 сеанса они уже не появляются.

При этом проведение массажа на нижних конечностях, сопровождается болезненными ощущениями. Это происходит из-за перенапряжения мышц задней и боковой поверхности бедра и голени. Поэтому степень разрежения

воздуха в банках, используемых на нижних конечностях, всегда меньше, чем при массаже других участков тела.

Продолжительность сеанса – 15-20 мин.

Заканчивают сеанс поглаживанием и встряхиванием конечностей.

Курс состоит из 15-20 процедур, которые проводят ежедневно или через день.

Уже после первого сеанса большинство Клиентов отмечает улучшение общего самочувствия, облегчение и раскованность в суставах, их «воздушность», существенное уменьшение болей вплоть до полного их исчезновения.

Вакуумный массаж является действенным средством для лечения целого ряда неврологических расстройств в нижних конечностях, в частности при ишиомиалгиях, различных формах люмбаишиалгии, судорожном синдроме и спазмах в голени, синдроме грушевидной мышцы, мышечных болях, артрозах, артритах, контрактурах суставов, пяточной шпоре, при различных посттравматических состояниях.

3.4. МЕТОДИКА ВАКУУМНОГО МАССАЖА ОБЛАСТИ ЖИВОТА

Брюшные мышцы являются антагонистами мышц спины и тянут тело вперед. Брюшные мышцы уравнивают также мышцы – разгибатели бедра, кроме того они участвуют в системе дыхания, обеспечивая движение диафрагмы. Нарушение функций этих структур влечет за собой развитие патологий как в опорно-двигательном аппарате, так и в органах брюшной полости, а также в системе кровообращения.

Вакуумный массаж – прекрасное средство для тонизации мышц живота, стимуляции функций кишечника и устранения застойных явлений в органах брюшной полости.

Сеансы вакуумного массажа проводят при запорах, при ожирении, целлюлитах, для рассасывания послеоперационных рубцов; для укрепления мышц брюшного пресса.

Внимание! При острых болях в животе проводить вакуумный массаж запрещается.

Техника проведения массажа.

Техника проведения описана на странице 37.

3.5. МЕТОДИКА ВАКУУМНОГО МАССАЖА ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Вакуумный массаж грудной клетки проводят при невралгиях межреберных нервов, хронических трахеобронхитах, хронических пневмониях; бронхиальной астме и других застойных явлениях в легких.

Техника проведения сеанса.

Массаж проводят средней банкой.

Положение клиента: лежа на спине, руки вдоль туловища, под колени подложен валик или в положении лежа на боку.

Подготовительный этап включает в себя основные элементы классического массажа: поглаживания, растирания большой грудной мышцы, межреберных мышц. При этом движения направлены параллельно ребрам от середины грудины и ее краев к спине.

Основные направления массажных линий:

- массируются мышцы в области ключицы, акцент делается в местах прикрепления ребер к грудины, так как именно в этих отделах обнаруживаются мышечно-фиброзные уплотнения.
- скользящими движениями проводят вакуумный массаж спиралевидными движениями по грудины, грудинно-реберному сочленению сверху-вниз и наоборот. Особый акцент делается на область радиальной грудинно-реберной связки и большой грудной мышцы.

Заканчивают вакуумный массаж поглаживаниями.

Внимание! Запрещается ставить вакуумные банки непосредственно на область сердца; не накладываются банки на молочные железы.

В результате вакуумного массажа могут образовываться пятна различной степени окраски и интенсивности, которые свидетельствуют о наличии застойных процессов в этой области. После нескольких сеансов вакуумного массажа пятна исчезают и в дальнейшем уже не образуются. Следует отметить, что первые несколько сеансов достаточно болезненны, поэтому начинать надо с небольших параметров вакуума, а между сеансами делать более длительные интервалы, чем обычно.

Курс вакуумного массажа состоит из 7-9 сеансов, интервал между ними составляет 2-3 суток. Параметры вакуума начиная с четвертого сеанса

увеличивают. Повторный курс, состоящий из 3-5 сеансов, проводят спустя 1-2 месяца после первого.

3.6. МЕТОДИКА ВАКУУМНОГО МАССАЖА РУК

Вакуумный массаж проводят при следующих нарушениях и патологических состояниях верхних конечностей: артритах, артрозах, невритах, мышечных болях, онемении в руках; при коррекции контрактур суставов, посттравматических состояний, «теннисного локтя».

Сначала проводят вакуумный массаж затылочной области в точках выхода затылочных нервов, составляющих шейное и плечевое сплетения. Подготовительный массаж проводят в следующей последовательности: пальцы, кисти рук, лучезапястный сустав, плечо, надплечье, плечевой сустав. Используют приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, щипковые приемы, затем применяют вакуумный массаж.

Техника проведения массажа.

Положение клиента – сидя или лежа на спине.

Используют преимущественно статический вакуумный массаж. На фалангах пальцев используют специальные узкие вакуумные банки малого калибра, на кистях, предплечье, плече и плечевом суставе – среднего и малого калибров.

В области плечевого сустава и плечелучевой мышцы, с целью глубокой проработки, параметры вакуума постепенно увеличиваются

Процедуру повторяют несколько раз за один сеанс и заканчивают поглаживанием и встряхиванием конечностей.

Время проведения сеанса – 15-20 мин. Курс лечения состоит из 7-9 сеансов, через 1-2 суток.

Повторный курс спустя 2-4 недели после первого.

В результате вакуумного массажа на верхних конечностях образуются пятна различной интенсивности, особенно они выражены в области плечевого сустава: темно-багровые, с отечными краями, длительно не проходящие (даже в течение 5-7 дней). На других участках пятна менее выражены и проходят достаточно быстро. В особо запущенных случаях

может наблюдаться повторное образование пятен, затем они медленно рассасываются и исчезают. Если повторно пятна не образуются, это говорит о нормализации микроциркуляторного русла, устранении застойных процессов, восстановлении трофики тканей.

3.7. ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

Никакая другая часть тела человека не подвергается воздействию неблагоприятных факторов среды, как лицо, которое всегда открыто ветрам, морозам, солнечным лучам. Стресс также оставляет на лице весьма заметные следы.

Морщины, глубокие мимические складки, дряблая кожа, снижение тонуса мышц – все это выдает, к сожалению, наш возраст. Правильный уход имеет немаловажное значение для состояния кожи.

Но гораздо важнее здоровое и сбалансированное питание, которое является лучшим способом поставить организму все необходимые элементы, нужные для полноценного обмена веществ. Этот способ куда действеннее, чем попытка «накормить» витаминами кожу с помощью кремов и прочих витаминизированных косметических средств. И еще очень важно, чтобы питательные вещества усваивались кожей. То есть чтобы в мягких тканях лица происходил полноценный обмен веществ.

Состояние тканей лица отражает функциональное состояние всех органов и систем организма и в первую очередь зависит от процессов, которые происходят в подкожно-жировой клетчатке, нейромышечных структурах, капиллярах кровеносных и лимфатических сетей.

Некоторые патологические процессы, которые происходят в мягких тканях лица, связаны с нарушением иннервации мимической и жевательной мускулатуры, а также с нарушением трофики тканей.

Лечение этих нарушений, а также предупреждение преждевременного увядания кожи лица вполне под силу вакуумного массажа. Вакуумный массаж лицевой части головы в последнее время начал практиковаться в некоторых косметических салонах.

Техника проведения сеанса.

Положение клиента – лежа на спине или полусидя в кресле с откинутой назад головой. Мышцы лица должны быть полностью расслаблены. Сначала проводится подготовительный этап. Это могут быть различные согревающие компрессы, в том числе и с использованием лекарственных трав. Затем проводится классический массаж лица.

ГЛАВА 4. ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ ПРИ ЦЕЛЛЮЛИТЕ, ЛИШНЕМ ВЕСЕ И КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

4.1. ЖИРОВАЯ ТКАНЬ - ЧТО ЭТО?

Если глаза – это зеркало души, то наше тело – визитная карточка нашего здоровья и социальной успешности. Не зря же на Западе давно существует культ здорового тела: считается, что цивилизованный человек обязательно найдет время и возможность позаботиться и о своем здоровье, и о своем привлекательном внешнем виде. Когда мы говорим, что женщина выглядит ухоженной, мы, как правило, не имеем в виду, что она значительно моложе своих лет. Нет, ухоженность – это прежде всего забота о себе и своем здоровье. Такое отношение к своему телу подразумевает определенный социальный и культурный уровень человека, свидетельствует о психологической зрелости и сформированности личности.

Жир поступает в организм с пищей. А также в жир могут быть превращены и углеводы, и белки, если они поступают в количестве, превышающем в данный момент потребности организма. Практически любая пища может стать жиром, если вы не расходуете в полной мере поступающую энергию.

Если вы чрезмерно увлекаетесь едой, отложившийся жир превращается из «запасов на черный день» в «место захоронения отходов». При появлении целлюлита добиться расщепления жиров простыми методами – ограничениями в еде, возросшей физической нагрузкой – практически невозможно. Вообще, отложение жиров происходит намного легче, чем расщепление, даже при целлюлите.

Жир, образующийся в нашем организме расходуется: на производство гормонов, формирование нервной ткани, создание оболочек клеток, построение кожи и других органов, биохимические реакции – например, усвоение жирорастворимых витаминов А, Е, К и D.

Из вышесказанного очевидно, что к проблеме избыточного веса у женщин после сорока лет следует подходить с максимальной осторожностью. Жировая ткань способна синтезировать женские половые гормоны (так называемый экстрагонадный синтез). Дополнительный источник гормонов может смягчить протекание климакса, уменьшить вымывание кальция из костей, снизить риск онкологических нарушений.

Избыточный вес и целлюлит это две стороны одной медали – решать эти проблемы по отдельности бессмысленно. Как правило, избыточный вес у женщин обязательно сопровождается целлюлитом, а изменения под-

кожно-жировой клетчатки, то есть целлюлит, сопровождаются локальным ожирением.

Именно так, в комплексе, современная косметология и предполагает решать эти проблемы.

Когда избыточный вес превышает норму более чем на 100%, – в таких случаях необходимо обращаться к врачам и серьезно лечить обменные нарушения. Мы же будем говорить о лишнем весе и целлюлите прежде всего как о эстетических недостатках, способных существенно снизить качество нашей жизни.

Знание законов образования и развития жировой ткани необходимо каждому, кто всерьез задумывается над проблемой коррекции веса и фигуры. Такие базовые знания помогут вам избежать серьезных ошибок на пути обретения долгожданной стройности.

Существует принципиальная разница между лечением ожирения как нарушения, наносящего существенный вред здоровью, которое проводят врачи-специалисты, и исправлением недостатков внешности. Если женщине не нравится ее фигура, поскольку *«тут слишком висит, а здесь выпирает»*, то никакой врач не сочтет это заболеванием. С точки зрения медицины вы здоровы. Но разве кто-нибудь подсчитывал, сколько страданий причиняют женщине эти неэстетичные бугры. В таком случае врач-косметолог – это единственный спасательный круг. Он сможет подобрать для вас индивидуальную программу, которая устранил как косметические недостатки, так и поможет оздоровить ткани – мышцы, кожу, жировую ткань.

4.2. ТИПЫ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

Всю жировую массу принято делить на три слоя, которые отличаются друг от друга не только локализацией, но и особенностями обмена.

1-й слой – самый поверхностный. Это подкожная жировая клетчатка. Находится между кожей и оболочкой мышцы. От его состояния зависит гармония очертаний и пропорций фигуры. Он расположен на всех без исключения участках тела, значительно варьируясь по плотности и толщине. Именно в этом слое возможно возникновение целлюлита. Количество первого слоя определяется толщиной жировой складки. Вы можете сами выполнить простой щипковый тест. Захватите двумя пальцами в положении стоя слой жира там, где пожелаете, например на животе. Расстояние между пальцами и будет характеризовать толщину поверхностного слоя жира. Как ни парадоксально, но избавиться от жировых отложений в этом слое проще, чем от жира другой

локализации. Поэтому, если расстояние между вашими пальцами достигает значительного размера, вы можете порадоваться – этот жир, скорее всего, удастся «растопить» достаточно легко.

2-й слой – глубокий. Расположен под мышечной фасцией (соединительно-тканная оболочка, образующая футляры мышц), как бы между мышцами. Главной особенностью этого слоя является то, что он мало подвержен уменьшению при общем похудении. Интенсивные и нерегулярные физические нагрузки вперемежку с периодами обжорства способствуют отложению жира именно между мышцами. Такого жира много у борцов сумо и беконных свинок.

3-й слой – внутренний (висцеральный). Расположен внутри брюшной полости. Выраженная гипертрофия этого слоя больше характерна для мужчин, что выражается в виде больших, выпуклых, упругих животов. При известном синдроме «пивного живота» слой жира между пальцами при щипковом тесте может достигать всего лишь 2 см, следовательно, основную массу жировых отложений составляет жир 3-го, глубокого слоя.

Последнее время довольно распространены и популярны методы хирургического удаления жира – различные виды липосакций. При этом липосакцию проводят только в поверхностном слое – подкожной жировой клетчатке, в котором он в дальнейшем действительно не восстанавливается. Но если вы будете продолжать неправильно питаться, вести малоподвижный образ жизни, жир начнет накапливаться во внутренних слоях – во 2-м и 3-м.

Уместность и безопасность липосакций обсуждается, однако совершенно очевидно, что проблем избыточного веса она решить не может. Более того, массивное разрушение поверхностного слоя при нарушениях жирового обмена провоцирует отложение жира между мышцами и в брюшной полости. Это сильно затрудняет работу по коррекции фигуры и рождает заметные диспропорции.

У всех млекопитающих жировая ткань представлена двумя типами – *белой* и *бурой*. При борьбе с целлюлитом представляет интерес белая жировая ткань.

Функции *белой жировой ткани*:

1. Теплоизоляция.
2. Механическая защита (смягчение ударов).
3. Накопление энергии в виде жира. Как основной источник энергии организм использует углеводы, но не может создать существенного их запаса. Когда организмом израсходованы все углеводы, поступившие вместе с пи-

шей, он начинает расщеплять гликоген, который находится в мышцах и печени. Таким образом, получает необходимую глюкозу— источник энергии. Но при повышенном потреблении запасы гликогена быстро кончаются, тогда организм начинает расходовать жиры, расщепляя их на глюкозу.

4. Продуцирование целого спектра веществ-регуляторов. В частности, жировая ткань способна синтезировать эстроген – женской половой гормон. Особенно важна эта функция жировой ткани в период менопаузы.

5. В жировой ткани задерживаются некоторые токсичные вещества (пестициды и другие яды, содержащиеся в пище и воде).

Есть мнение, что целлюлит— это способ обезопасить внутренние органы от конечных и не очень полезных продуктов обмена. Таким образом, когда при лечении целлюлита мы выводим отходы из жировой ткани, то не только улучшаем формы своей фигуры, но и существенно оздоравливаем внутреннюю среду организма.

Буря жировая ткань локализуется между лопатками, около почек и щитовидной железы. Ее много у ребенка, находящегося в утробе матери. После рождения ее количество существенно уменьшается. Основная функция бурой жировой ткани – поддержание температуры тела, хотя в настоящее время ее функции исследованы не полностью.

Жировая ткань состоит из жировых клеток – адипоцитов, располагающихся группами в рыхлой соединительной ткани. «Адипо» по латыни означает «жир». Адипоцит состоит из одной большой капли жира, оттесняющей ядро и остальные органы клетки к периферии. Количество жира в белой жировой ткани может достигать до 85%. Неприятное свойство адипоцитов – их способность быстро увеличиваться в объеме (рис. 12). Их диаметр может возрасти в 27-40 раз.

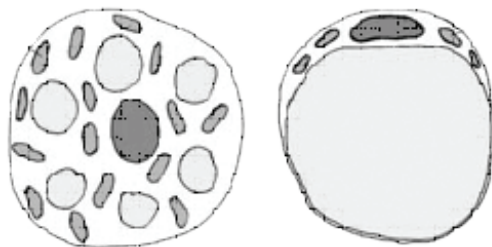


Рис.12 Адипоцит: а – нормальный; б— гипертрофированный (жировая вакуоль занимает почти весь объем адипоцита)

Кроме адипоцитов жировая ткань содержит клетки – предшественники жировых – *преадипоциты*. Долгое время считалось, что число адипоцитов не меняется после полового созревания. И действительно, зрелый адипоцит утрачивает способность к размножению. Но, к сожалению, для нас с вами, так называемые преадипоциты способны превращаться в адипоциты. (В данный момент эти клетки изучены весьма мало.) Таким образом, в любом возрасте возможно увеличение количества жировых клеток при *неправильном питании* или *нарушениях гормонального обмена*.

Сосудов в жировой ткани немного, но каждая здоровая жировая клетка контактирует, по крайней мере, с одним капилляром. Таким образом, в клетку поступают различные вещества и удаляются продукты распада. При ожирении и целлюлите далеко не все клетки оказываются связанными с капиллярами, что приводит к зашлаковыванию жировой ткани продуктами обмена (рис.13).

4.3 ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НАКОПЛЕНИЕ ЖИРОВ

Объем жировой ткани зависит от числа и размера адипоцитов – жировых клеток. Различают гиперплазию и гипертрофию жировых клеток. *Гипертрофия* – увеличение в размерах каждой жировой клетки. *Гиперплазия* – увеличение количества жировых клеток за счет активного их размножения.



Рис.13 Жировая ткань: а – нормальная (каждый адипоцит контактирует хотя бы с одним капилляром); б – целлюлит (жировые клетки увеличены и сгруппированы в гроздья; кровоснабжение ухудшается)

Есть всего два периода в жизни человека, когда активно увеличивается количество адипоцитов. Первый такой период – последние три месяца беременности и первые восемнадцать месяцев жизни ребенка. Если ваша мамочка любила в этот период побаловать себя чем-нибудь вкусеньким в избыточном количестве или закармливала любимое чадо, то, будьте уверены, тем самым она создала предпосылку для вашей предрасположенности к полноте, так как количество адипоцитов в течение жизни практически не меняется, и все они при удобном случае будут стремиться заполнить свои вакуоли, то есть максимально увеличиться в объеме.

Следующий период увеличения количества жировых клеток приходится на подростковый период, когда человек становится по-взрослому красивым, а красота, как известно, «не более чем удачное распределение подкожного жира». Перекармливание подростков в этот период очень отражается на дальнейшем состоянии жировой ткани.

При обычном ожирении тоже может увеличиваться общее количество жировых клеток. Эта фаза включается только тогда, когда масса человека превышает на 100% его нормальный вес. Такое ожирение уже не поддается коррекции с помощью диет и физических нагрузок и свидетельствует о серьезных эндокринных и церебральных нарушениях.-

Все проблемы, связанные с ожирением, возникают на фоне избыточного питания. Эта мысль очень проста, но не слишком приятна.

Человек как биологический вид не имеет приспособительных механизмов от переедания. Длительно поступающая избыточная пища не может утилизироваться без отрицательных последствий для организма. Привычки человека к перееданию длительное время формировались, в том числе, и общественным сознанием. Например, раньше полнота считалась обязательным признаком высокого общественного положения (и до сих пор считается у представителей некоторых этнических групп). Но на фоне не слишком большой продолжительности жизни издержки переедания не приводили к столь пагубным последствиям, как в настоящее время.

Проблема значительно усугубилась с увеличением продолжительности жизни, осложняясь к тому же длинным списком болезней, до которых люди раньше просто не доживали.

Липогенез – процесс синтеза, то есть накопления жиров, *липолиз* – процесс расщепления жиров.

Синтез жиров регулируется реакциями углеводного обмена, и, что очень важно, количество запасаемых жировых клеток определяется количеством

содержащихся в рационе углеводов, а не жиров. Проще говоря, если вы употребляете в пищу много углеводов – кондитерские изделия, сладости, макароны и т. п., – велика вероятность отложения новых жировых запасов.

Липогенез и липолиз – сложные многоступенчатые процессы. В них принимает участие множество ферментов и некоторые гормоны. На мембранах жировых клеток существуют молекулярные структуры – рецепторы, активация которых запускает биохимические процессы. За накопление жира отвечают α -2-рецепторы, а за выделение – β -рецепторы. К большому сожалению для нашей стройности, следует сказать, что жировая ткань женщин содержит очень много α -2-рецепторов и очень мало β -рецепторов. Таким образом, сама природа создала женщину идеально приспособленной для накопления жиров. В этой же связи низкокалорийные диеты практически не способны помочь женщинам.

Таблица 1 позволяет понять, почему мы худеем, когда нервничаем, то есть у нас повышается в крови уровень адреналина, и толстеем, когда курим. Нелишним будет заметить, что чашечка кофе действительно способствует расщеплению жиров.

Таблица 1

Способствуют выведению жира	Способствуют накоплению жира
Адреналин, норадреналин и гормоны, сходные с ними по действию	Инсулин
Гормоны щитовидной железы	Салицилаты
Кофеин	Никотиновая кислота (витамин PP)

Следует особо обратить внимание, что в таблетках для похудения, поступающих к нам из Кореи и Китая иногда содержатся гормоны щитовидной железы, которые, как видно из таблицы, способствуют расщеплению жирового слоя. И вы действительно похудеете после приема этих снадобий. Но общеизвестен факт, что организм уменьшает выработку гормонов, если они поступают извне. Таким образом, после прекращения курса приема таблеток ваша щитовидная железа может отказаться выполнять свои функции, и вы растолстеете больше прежнего.

Больше всего на обмен в жировой ткани влияет кровообращение в ней. А как мы с вами уже поняли, именно застойные явления приводят к увеличению жирового слоя. Обильный кровяной поток обеспечивает быстрое удаление жиров, выделяемых адипоцитами. Чем лучше и обильнее кровоснабже-

ние тканей, тем скорее жир попадет туда, где он необходим. Следовательно, чтобы скорректировать свой вес, необходимо улучшать кровообращение, в том числе и аппаратными средствами.

Жировая ткань – это нормальная, полезная составляющая организма. Она выполняет множество функций и совершенно необходима каждому человеку. Жир образуется не только под кожей. Поэтому не нужно стремиться к тому, чтобы избавиться от всего жира и везде.

4.4. КАК РАССЧИТАТЬ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Ожирение называют хроническим рецидивирующим заболеванием, сопровождающимся значительным увеличением жировой ткани.

Индекс массы тела (ИМТ) позволяет в удобной и доходчивой форме определить свою упитанность. Вот его формула:

$$ИМТ = \frac{вес(кг)}{рост(м)^2}$$

При оценке ИМТ принято использовать следующие нормы.

До 18,5 – официальная медицина считает таких людей крайне худыми. Большинство манекенщиц имеют индекс до 16, что по меркам врачей соответствует крайнему истощению.

От 18,5 до 25 – это норма (по медицинским критериям).

От 25 до 30 – такой индекс сигнализирует о наличии избыточной массы тела, и хотя официальная медицина оставляет еще 15 кг до границы ожирения, вам, скорее всего, необходима помощь специалиста.

От 30 до 40 – если это ваш индекс, следует обратиться к врачу, так в этом промежутке тучность уже весьма существенна.

Свыше 40 – немедленно следует заняться лечением ожирения, так как такой вес уже осложнен рядом серьезных нарушений.

Специалисты называют отложение жира по мужскому типу, «яблоко», *абдоминальным* (или андройдным, центральным), по женскому типу, «груша», – *гиноидным* (ягодично-бедренным). Существует и смешанный тип отложения жира.

У женщин жировые отложения, прежде всего, появляются в области талии, ягодиц и бедер.

У мужчин – преимущественно в верхней части туловища – плечах, груди, животе. Но это не значит, что у женщин не может откладываться жир по типу «яблоко». Такое вполне возможно. Более того, если «яблоко» – это ваш силуэт, жировые отложения по этому типу уходят легко и быстро. Но, правда, так же быстро и возвращаются.

Если же ваша фигура больше напоминает грушу – приготовьтесь к длительной и упорной борьбе за красивую фигуру. Отложения жира по этому типу чрезвычайно устойчивы. Но если вам все-таки удалось решить эту проблему – результат будет вас радовать долгое время. Правда, при одном условии. В любом случае после достижения положительного эффекта нужны поддерживающие сеансы.

Распределение жира в теле зависит от пола, возраста и расовой принадлежности.

Практически каждая женщина может определить, где у нее находятся проблемные зоны. Это участки, которые ухитряются набирать вес первыми, а сбрасывать – последними.

Женщинам типа «груша» хорошо известен феномен – при снижении веса сначала уходит жир со щек и куда-то совсем исчезает грудь, и только после невероятных усилий можно уменьшить жировые отложения на бедрах. Таким образом, любая диета или серьезные ограничения в питании могут негативно отразиться на вашей внешности. Сразу хочу предупредить, что колебания веса усиливают диспропорцию – каждый новый цикл сброс-набор веса оставляет лишние килограммы именно в проблемных зонах.

В отличие от диет, а также препаратов, препятствующих усвоению жира и снижающих аппетит, аппаратные методы щадяще относятся к непропорциональным фигурам. Аппаратная косметология тем и хороша, что может воздействовать локально. Например, только на бедра. Бедра будут, быстрее или медленнее, «подтягиваться» и уменьшаться в объеме, при этом другие «детали» фигуры, которым коррекция не нужна, не пострадают.

4.5. ЦЕЛЛЮЛИТ И ПРИЧИНЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Целлюлит – это структурные изменения в подкожно-жировом слое, ведущие к нарушению микроциркуляции и лимфатического оттока. Его можно охарактеризовать как застойные явления в жировой ткани, приводящие к ее дистрофии.

Специалисты-медики до сих пор термином «целлюлит» предпочитают не пользоваться, а называют это явление «гипоидная липодистрофия».

Поскольку целлюлит в какой-то степени является вторичным женским половым признаком, то избежать его совсем невозможно. Именно поэтому бороться с незначительными явлениями «апельсиновой корки» на бедрах и ягодицах лишено смысла – это как если бы вы стали отрицать, что вы женщина.

В этом смысле целлюлит можно считать целиком эстетической проблемой.

Но когда к увеличенным жировым клеткам присоединяется нарушение микроциркуляции и метаболизма жировой ткани, можно говорить о патологических изменениях жировой ткани, а это уже серьезная проблема.

Целлюлит способен приносить дискомфорт и на физическом уровне. При стечении некоторых обстоятельств и на определенной стадии развития целлюлит может принести существенный вред вашему здоровью.

В частности, при варикозном расширении вен образуется порочный круг: варикоз провоцирует развитие целлюлита, который затрудняет отток венозной крови (особенно в отечной стадии), что опять же способствует развитию варикозного расширения вен. Кроме этого, возможно выраженное ухудшение микроциркуляции в области бедер и ягодиц, что приводит к нарушениям гормонального обмена, которое по механизму обратной связи вызывает нарушения функции яичников.

Следует отличать целлюлит от простой мышечной дряблости.

Итак:

- целлюлит не только косметическая проблема, но и признак нездоровья – это «мертвая зона», где ткани не получают нужных веществ, а продукты обмена не выводятся. Таким образом, наступает настоящая интоксикация жировой ткани, постепенно формируются стойкие рубцовые изменения;
- целлюлит нужно и можно лечить – это поможет избежать в дальнейшем более серьезных проблем со здоровьем.

Периоды целлюлитного риска:

- период полового созревания;
- применение оральных контрацептивов;
- беременность;
- период пре-менопаузы.

Причины возникновения целлюлита.

Среди множества факторов, являющихся прямыми или косвенными причинами нарушения кровообращения и жирового обмена и, следовательно, целлюлита, с достаточной долей вероятности сформулированы следующие.

1. Гормональный дисбаланс, прежде всего дисфункция яичников, нарушения щитовидной железы и другая гормональная патология.
2. Воздействие внешних факторов – нарушение правильного режима питания, гиподинамия.
3. Острые и хронические стрессовые ситуации.
4. Наследственно-конституциональные факторы.

Какая бы причина ни была ведущей в основе процесса, первопричиной целлюлита всегда является нарушение микроциркуляции. Восстановление локально нарушенной микроциркуляции и есть главная задача в лечении целлюлита. А это значит, что ваша жировая ткань перестанет быть «мертвой зоной», активно включится в процесс обмена, а следовательно, станет возможным уменьшение содержания жира в клетках.

При целлюлите:

1. Увеличивается объем адипоцитов – жировых клеток.
2. Появляется отечность.
3. Соединительно-тканые волокна, коллаген и эластин теряют эластичность и разделяют жировые клетки, наступает эффект «замурованности» клеток.
4. Образуются скопления клеток – те самые неэстетичные бугры, напоминающие гроздь винограда.
5. Накапливаются продукты метаболизма и жиры.
6. Пережимаются нервные окончания – меняется чувствительность кожи и тонус сосудов.
7. Затрудняется крово- и лимфообращение.

4.6. ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ И СТАДИИ ЦЕЛЛЮЛИТА

Лимонная (апельсиновая) кожура, матрас, гроздь винограда – это все нелицеприятные названия целлюлита.

Врачи, работающие в области косметологии, используют еще такие термины, как «плотный» целлюлит и «мягкий» целлюлит.

Форма целлюлита определяется по консистенции кожи и жировой клетчатки.

Различают плотный, мягкий, отечный и смешанный целлюлит.

Плотный целлюлит наблюдается у молодых женщин, которые ведут физически активный образ жизни (тип крепкой русской женщины, которая «коня наскоку остановит»). Проявления целлюлита не изменяются в зависимости от положения тела (стоя или лежа). Этот вид целлюлита часто сопровождается растяжками и наиболее часто встречается у подростков.

Мягкий целлюлит наблюдается у неактивных женщин. Он сопровождается дряблостью мышц, встречается у женщин, резко сбросивших вес. Мягкость поверхности очевидна, кожа сотрясается вместе с движением и изменяется в зависимости от положения тела. Часто сопровождается сосудистыми звездочками (телеангиоэктазии) и варикозом.

Отечный целлюлит проявляется в виде увеличения объема нижних конечностей (не только бедер, но и голеней, и стоп). При надавливании на ткани пальцем некоторое время сохраняется след – признак отека. Кожа прозрачная и тонкая. Наиболее частыми жалобами являются чувство тяжести и болезненности в ногах. Это наиболее серьезная, но редко встречающаяся форма целлюлита.

Смешанный целлюлит встречается наиболее часто и характеризуется разными типами консистенции кожи у одного клиента на различных участках.

Каждая из форм целлюлита может проходить в своем развитии 4 стадии.

Врач определяет стадии для того, чтобы представить, что происходит в жировой ткани и как развивается процесс. Это поможет в лечении и повысит его эффективность. Вам подберут нужные сеансы, подходящие именно вам. Поэтому не пугайтесь, если вдруг обнаружите у себя самую последнюю степень целлюлита: просто обратите на это внимание – вашей жировой ткани и организму нужна помощь.

1-я стадия – предцеллюлитная.

Тканевые процессы. Все начинается с замедления тока крови в капиллярах, увеличения проницаемости их стенок, нарушения венозного оттока и циркуляции жидкости в лимфатической системе.

Видимых признаков на данном этапе нет. Единственным намеком на ранний целлюлит можно считать более продолжительное, чем обычно, заживление царапин и синяков, появление синяков от малейших ударов, незначительную отечность тканей.

2-я стадия – начальная.

Тканевые процессы. Начинающийся отек. Лимфатические сосуды передавлены, скапливаются токсины, поступает мало кислорода.

Внешние признаки. Кожа и жировая клетчатка на ощупь теплые. Изменения видны только при взятии кожи в складку или при мышечном напряжении в виде эффекта «апельсиновой кожуры». Отмечается некоторая бледность, понижение температуры и эластичности кожи в пораженных областях.

3-я стадия – микронодулярная.

Тканевые процессы. Жировые клетки спаиваются в гроздья (целлюли) и окружаются рубцовой тканью. Эластичные перегородки жировой клетчатки становятся грубыми тяжами, похожими на рубцы. Отечность и нарушения микроциркуляции прогрессируют

Внешние признаки. Явный эффект «апельсиновой кожуры» без специальных тестов, стоя и лежа. У кожи мелкоузловатый вид. Можно прощупать многочисленные мелкие и средние узелки. Заметный отек тканей. Бледность и снижение температуры кожи, капиллярные звездочки, болезненность при глубоком надавливании.

Если вы видите у себя на коже заметные бугры, впадины и выпуклости – это уже не меньше чем 3-я стадия. Целлюлит такой степени можно считать заболеванием, он часто сопровождается нарушением кровоснабжения, отеками, расширением вен.

4-я стадия – макронодулярная.

Тканевые процессы. Застой лимфы, отек, нарушен венозный отток. Недостаток кислорода способствует еще большему образованию рубцов и отеков (порочный круг).

Внешние признаки. 4-я стадия является финальной и отличается от 3-й более выраженными изменениями: узлы явные, крупные, болезненные, спаянные с кожей. Крупные узелки можно легко прощупать руками, есть впадинки и участки отвердения. Выраженный отек тканей, болезненность при пальпации пораженной области, имеется локальное изменение температуры тканей.

Часто внешне трудно отделить 3-ю стадию целлюлита от 4-й, но в любом случае это уже болезненные процессы, требующие лечения, не говоря о неэстетичности внешнего вида жировой ткани.

Хочется отметить, что при обследовании проблемных зон вы можете обнаружить целлюлит в разных стадиях проявления. Например, целлюлит на бедрах 3-й стадии, а на животе – 2-й.

Большей частью в настоящее время степень целлюлита определяется пальпацией. Но такой способ нельзя считать полностью достоверным, и,

как правило, только большой опыт позволяет правильно определить степень целлюлита путем пальпации и визуального осмотра.

При пальпации целлюлита оценивают следующие показатели:

- увеличение толщины подкожных тканей;
- изменение плотности;
- увеличение чувствительности и болезненность;
- уменьшение подвижности.

Гораздо более информативен метод *контактной термографии*. Он очень прост в использовании и представляет данные в виде цветовой картинки. Метод основан на том, что температура поверхностных участков кожи в проблемной зоне ниже, чем в нормальных тканях, из-за значительного ухудшения микроциркуляции и лимфооттока. К коже прикладывают специальную термопленку, и через 1-2 минуты проступают цветовые пятна, по характеру которых можно четко определить нарушения и диагностировать стадию целлюлита. Естественно, метод удобен и тем, что в ходе лечения можно достоверно наблюдать изменения в жировой ткани и вносить необходимые коррективы в курс. Такая термопленка продается в аптеках и доступна практически каждому салону красоты.

Образно говоря, пышнотелые русские красавицы на картинах Кустодиева – типичный пример плотного целлюлита: кожа гладкая, натянутая, никаких бугров и впадин, кажется, что есть только ожирение, а целлюлит отсутствует. На самом деле такой внешний вид связан с увеличением плотности тканей, и работать с таким целлюлитом сложнее, так как сначала необходимо провести лимфодренажные сеансы, направленные на устранение отечности, и лишь затем перейти к другим способам воздействия.

Кстати, после удаления отечности, целлюлит проступает на поверхности кожи во всей своей красе. И если Клиентке вовремя не объяснить, что последует такой эффект, она может посчитать, что сеансы лишь ухудшили ее состояние, и прекратить лечение.

Успех в лечении целлюлита зависит от следующих факторов:

- стадии целлюлита;
- выбранной программы (метода) лечения;
- системы (периодичности процедур);
- профессионализма косметолога.

4.7. ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СЕАНСОВ МАССАЖА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

При лечении целлюлита в зависимости от формы его проявлений нужны разные подходы.

При плотном целлюлите основные усилия направлены на размягчение тканей:

- вакуумный массаж, по лабильной методике;
- ультразвуковая массаж;
- лимфодренаж;
- электролиполиз;
- интенсивный антицеллюлитный массаж;
- медовый массаж;
- разогревающие обертывания.

И, конечно же, нужна тщательная корректировка питания.

В результате правильно проведенных процедур целлюлит размягчится, станет податливее, и в этот период можно подключать миостимуляцию.

Объемы и тем более вес меняются далеко не сразу, сначала изменяется плотность подкожного жира.

Мягкий целлюлит можно тонизировать с применением:

- индивидуально подобранных физических нагрузок;
- миостимуляции;
- холодных и водорослевых обертываний;
- вакуумного массажа;
- миостимуляции и электролечения.

При отечной форме целлюлита главной процедурой является лимфодренаж. Он может быть ручным или аппаратным. В комплексной программе целесообразно применение мочегонных средств и оксидантов (Витаминов А и Е).

Всегда улучшает результаты массаж стоп, способствующий улучшению кровообращения в ногах. Неудобная обувь, каблуки и узкая одежда усугубляют тяжесть любого целлюлита, и отечного в особенности.

Смешанные формы, впрочем, как и остальные, требуют творческого подхода к лечению.

Для работы с целлюлитом необходимо пристальное внимание к его проявлениям. Чаще всего сеанса будут изменяться каждые 3—4 сеанса вместе с изменениями в проблемных зонах.

Методы, выбранные для воздействия на целлюлитную ткань, должны обеспечивать:

- липолиз – сжигание жира;
- улучшение кровоснабжения жировой ткани и мышц;
- выведение из жировой ткани лишней жидкости.

Теперь обратим внимание на стадию процесса.

При 1-й и 2-й стадиях необходимо применять:

- обертывание целлюлитных зон;
- лимфодренаж;
- ручной и вакуумный массаж;
- миостимуляцию и электролечение.

При 3-й стадии необходимо применять (особенно важно воздействовать на разрастающуюся соединительную ткань):

- ультразвуковую массаж;
- вакуумный и медовый массаж целлюлитной зоны, чередуя их с лимфодренажем и обертываниями;
- электролиполиз, миостимуляцию и другие варианты лечения.

При 4-й стадии необходимо применять:

- ультразвуковую массаж;
- лимфодренаж;
- электростимуляцию;
- вакуумный массаж.

Однако проводимые мероприятия часто оказываются малоэффективными. Грубые фиброзные изменения и сопутствующие нарушения (варикозные вены, плоскостопие, избыточный вес) затрудняют работу. Но в любом случае то, что можно сделать, надо делать, чтобы если не улучшить, то стабилизировать состояние кожи и общего здоровья.

Комплексную антицеллюлитную программу обычно строят с применением:

- местных препаратов;
- аппаратных воздействий;
- диеты;
- биологических активных добавок (БАД);
- упражнений, гимнастики;
- массажа.

При составлении комплексной программы на начальных стадиях целлюлита акцент делается на лимфодренаж, миостимуляцию, массаж.

При лечении целлюлита воздействие электрическими токами должно сочетаться с другими антицеллюлитными методами в зависимости от его типа.

Практические советы по лечению целлюлита.

Целлюлит без ожирения – вакуумный массаж, электростимуляция с массажем или обертываниями в течение одного сеанса или через день.

Целлюлит с ожирением по андрогинному типу («яблоко») – вакуумный массаж, электростимуляция, водорослевые обертывания, электролиполиз.

Целлюлит с ожирением по ганоидному типу («груша») – вакуумный и медовый массаж, электростимуляция с ультразвуковой терапией, электролиполиз, лимфодренаж.

Количество процедур определяется индивидуально. Зависит от состояния жировой ткани, здоровья и возраста клиента.

Промежуток между курсами программы по коррекции фигуры должен быть не меньше, а лучше больше, чем продолжительность одного курса.

Таблица 2

Методы лечения	Проблема	
	Лишний вес	Целлюлит
Массажи	В качестве вспомогательного средства	Различные виды массажа, в том числе самомассаж
Упражнения	Лечебная физкультура Дозированная физкультура	Специальные комплексы для борьбы с проблемными жировыми отложениями

4.8. ЛИМФОДРЕНАЖ

Мало кто знает, как важна эта процедура. Она не просто важна, она жизненно необходима. Любая антицеллюлитная программа должна включать лимфодренажные сеансы. Без этого невозможно ни победить целлюлит, ни уменьшить локальные жировые отложения.

Лимфодренаж – это устранение избыточной жидкости из жировой ткани. Увеличение объема жидкости – процесс универсальный, неспецифический. Его можно наблюдать при многих нарушениях и состояниях, таких как увеличение общей массы тела, локальные жировые отложения, целлюлит, рубцы. Нарушения микроциркуляции и внутренний отек – неотъемлемая часть воспалительных процессов, дистрофии тканей и естественного процесса старения.

Лимфодренаж показан не только при болезненных состояниях, но является профилактическим методом, направленным на поддержание нормального метаболизма у здоровых людей.

При целлюлите сосуды, в том числе и лимфатические, пережаты рубцовыми перегородками, это вызывает и провоцирует отеки, с которой необходимо бороться. Если Клиенту сразу начать делать, например, миостимуляцию без лимфодренажных процедур (в случае плотного целлюлита), то уже после первых сеансов у него могут возникнуть заметные отеки ног. Отечность всегда сопровождает целлюлит, так как нарушен нормальный крово- и лимфоотток. Именно с отеком связана и болезненность тканей при целлюлите. И самая первая, неотложная помощь организму – восстановление «природного насоса».

Для жизнедеятельности организма очень важна слаженная работа кровеносной и лимфатической систем. Недостаточность кровоснабжения тканей и плохой отток внутритканевой жидкости через вены и лимфатические сосуды приводит к нарушению трофики (питаний) тканей, ведет к образованию целлюлита.

Лимфа, омывая ткани, собирает и удаляет вредные вещества. Необходимо ясно представлять, как выводятся токсины из организма.

Кровь состоит из красных кровяных телец – *эритроцитов*, переносящих кислород, *лейкоцитов*, уничтожающих болезнетворные микроорганизмы и отвечающих за иммунитет, *тромбоцитов*, участвующих в свертываемости крови, и *плазмы*, богатой белком жидкости, содержащей питательные вещества, гормоны, продукты жизнедеятельности организма и воду.

По артериям кровь доставляет тканям питательные вещества и кислород. В тканях артерии разветвляются на артериолы, а те, в свою очередь, на мельчайшие капилляры, густой сетью пронизывающие ткани и органы. Капилляры имеют способность закрываться и открываться при необходимости изменения притока крови к какому-либо участку или органу. Кровообращение на этом уровне называется капиллярным кровообращением.

Отдав кислород и питательные вещества, кровь по венулам и венам возвращается в сердце и далее в легкие для получения новой порции кислорода.

Жидкость, содержащаяся в крови (плазма), проходит через стенки капилляров и проникает в ткани. Теперь это межтканевая жидкость. Она просачивается в межклеточные пространства, питает клетки и забирает токсичные продукты их жизнедеятельности. Часть межтканевой жидкости собирается венами, остаток выводится лимфатическими сосудами. Межтканевая жидкость, попавшая в лимфатические сосуды, называется *лимфой*.

Лимфатическая система дополняет венозную систему: крупные белковые частицы, которые не могут проникать через стенки кровеносных капилляров, поступают в лимфатическую сеть.

Лимфатическая система начинается с множества мелких замкнутых капилляров во всех тканях и органах. Эти капилляры впадают в лимфатические сосуды. Сосуды несут лимфу к лимфатическим узлам. Там она проходит специфическую очистку и обогащается иммунными клетками. Потом лимфа собирается в два крупных лимфатических протока – шейный и грудной. Они в свою очередь впадают в подключичные вены. Лимфатические сосуды служат только для оттока лимфы, то есть выполняют функции дренажной системы, удаляющей избыток тканевой жидкости. В здоровом организме существует равновесие между скоростью лимфообразования и скоростью оттока лимфы.

Факторы, влияющие на передвижение лимфы:

1. Сокращение скелетных мышц, окружающих лимфатические сосуды.
2. Отрицательное давление в грудной полости и увеличение объема грудной клетки при вдохе, которое вызывает расширение грудного лимфатического протока. Это приводит к присасыванию лимфы из лимфатических сосудов.
3. Наличие в лимфатических сосудах клапанов, препятствующих обратному току лимфы (рис.14).
4. Гладкие мышцы в стенках крупных лимфатических сосудов.
5. На скорость образования (фильтрации) лимфы влияет также тканевое давление – упругость окружающих тканей.

Поэтому для ускорения образования лимфы применяют обертывания и специальный дренажный массаж, увеличивающие давление в тканях.

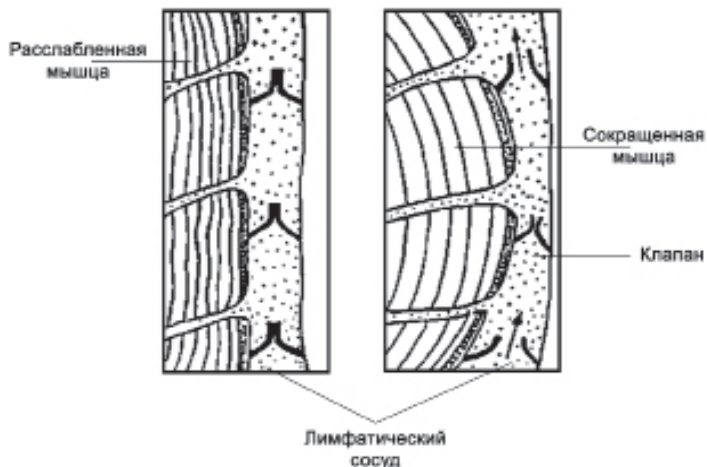


Рис.14 Механизм работы «мышечного насоса»: сокращение мышцы продвигает лимфу по сосуду, а наличие клапанов препятствует ее обратному току

Способы проведения лимфодренажа

Мероприятия, призванные активизировать работу лимфатической системы, называются лимфодренаж.

Способы проведения лимфодренажа различны. По основному действующему фактору их можно разделить следующим образом.

1. Медикаментозные:

- местные сосудистые препараты, улучшающие тонус вен, расширяющие капилляры;
- грязевые, водорослевые и другие варианты обертываний.

2. Аппаратные:

- импульсные токи: последовательная стимуляция мышц, микротоковая стимуляция лимфоузлов;
- прессомассаж;
- вакуумный массаж.

3. Ручные:

- лимфодренажный массаж.

Любая антицеллюлитная программа начинается с лимфодренажа. Лимфодренаж обеспечивает более равномерное распределение жидкости или частичное удаление ее из организма. Уходит отечность, а вместе с ней и масса продуктов жизнедеятельности, отравляющих ткани.

Преобразуются контуры тела, из проблемных зон уходит избыток жидкости и токсических веществ, а следовательно, в них восстанавливается нормальная жизнедеятельность. Ткани, очищенные от продуктов распада, становятся более чувствительными к другим лечебным процедурам.

Лимфа двигается под давлением сокращения окружающих мышц. Именно этот механизм задействован в лимфодренаже с помощью импульсных токов.

Методика проведения лимфодренажа

Лимфодренаж можно проводить при помощи аппаратов для баночного вакуумного массажа или аппаратов для миостимуляции. При миостимуляции обязательным условием является достаточное количество каналов (минимум 2, рассчитанных на 4 электрода) и кольцевого режима их работы. В таком случае серии импульсов на каналы подаются по очереди, и если электроды расположены правильно, получается последовательная волна сокращений от периферии к центру, «отжимающая» лимфу из тканей. Поскольку лимфатические сосуды снабжены клапанами, жидкость по ним двигается только в одну сторону, к лимфатическим узлам.

Современная косметологическая аппаратура, имеющая функцию лимфодренажа, позволяет проводить этот вид процедур максимально комфортно, синхронизируя подачу импульса с сердечным ритмом клиента.

Во время сеанса происходит много таких дренажных «поглаживаний», и ткани успевают значительно освободиться от лишней жидкости и содержащихся в ней продуктов обмена. Кроме того, происходит венозный дренаж – улучшение движения крови в венозной системе. Вены тоже снабжены клапанами, и движение крови в них зависит от активности окружающих мышц. Лимфодренаж, как и все сеансы с применением импульсных токов, оказывает нормализующее действие на основные системы организма в целом.

Для дренажа лимфы чаще применяют миотонические токи со сверхнизкими частотами – 65-80 Гц или 37,5. Импульсы могут быть моно- и биполярными, различной формы.

При проведении сеанса лимфодренажа важно правильно расположить электроды (рис. 15). Здесь имеет большое значение то, какому каналу они принадлежат.

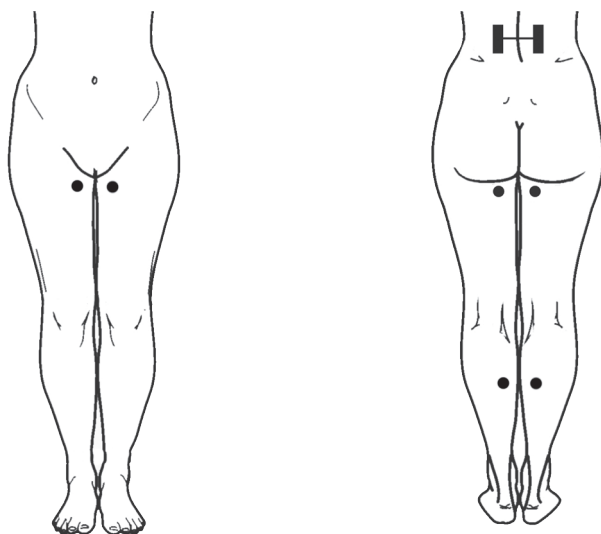


Рис.15 Расположение электродов для проведения последовательного лимфодренажа

Во время сеанса не следует стремиться к высокой интенсивности воздействия, достаточно небольшого видимого сокращения мышц.

Лимфодренаж можно сочетать с миостимуляцией.

В этом случае продолжительность лимфодренажа не превышает 15 минут.

Если лимфодренаж выполняют как самостоятельную процедуру, то его продолжительность может быть увеличена до 20-25 минут.

Общий курс составляет 5-15 процедур, проводимых ежедневно или через день. Лимфодренаж можно сочетать с другими процедурами, такими как массаж, обертывание, ультразвуковая массаж.

4.9. УЛЬТРАЗВУКОВОЙ МАССАЖ

Суть этого метода заключается в воздействии на проблемные зоны ультразвуковыми волнами (44 кГц), которые разрушают не только жировые клетки, но и подкожные рубцы, деформирующие кожу.

Излучение низкой частоты способствует более глубокому проникновению и наиболее безопасно для организма.

Считается, что методика настолько эффективна, что положительный результат может быть виден уже после 3-4 сеансов. Предполагается, что после окончания курса объем зоны, подвергаемый лечению, способен уменьшиться на 4-5 см.

Курс предусматривает 6-10 сеансов, проводимых каждые 2-3 дня. Можно чередовать процедуру с сеансами миостимуляции. Так как разрушение жировых клеток сопровождается выделением внутриклеточной воды, в программу вводится прием диуретиков, без которых велика вероятность образования локальных отеков.

4.10. ОБЕРТЫВАНИЕ

Обертывание – самый древний и самый известный способ борьбы за красивую фигуру. Парниковый эффект приводит к активизации кровообращения и усилению деятельности потовых и сальных желез. В результате из обернутых зон выводятся шлаки.

Обертывание не просто эффективный способ коррекции фигуры, но и очень комфортный.

Показания:

- кожа, потерявшая упругость после снижения веса, родов и т.д.;
- целлюлит и локальные жировые отложения;
- сухая, грубая кожа с явлениями гиперкератоза (чрезмерное утолщение рогового слоя кожи);
- проблемная кожа с застойными пятнами и инфильтратами;
- чувствительная кожа, склонная к шелушению и стягиванию.

Противопоказания:

- обертывания с высоким содержанием йода противопоказаны, если есть нарушения работы щитовидной железы и аллергия на йод;
- новообразования;
- воспаления вен;
- хронические нарушения дыхательных путей;
- сердечно-сосудистые проблемы;
- беременность.

Считается, что обертывания особенно показаны в тех случаях, когда желаемый результат хочется получить как можно быстрее.

В состав антицеллюлитных растворов для обертываний вводят сегодня целый комплекс компонентов: усиливающие “сжигание жира” (карнитин, экстракт орехов кола, йодированные протеины и водоросли), разогревающие кожу (производные никотиновой кислоты), восстанавливающие микроциркуляцию (арника, эскузан) и пр.

Обертывание может быть полным (от шеи до пят) и частичным, когда ограничиваются бинтованием отдельных частей тела. Считается, что полное обертывание более эффективно. Помимо решения конкретных косметических задач процедура обертывания включает в себя еще и дополнительный уход за кожей, которая всегда в этом нуждается.

Один из вариантов обертываний – с помощью бандажей (эластичных бинтов), если в качестве активного препарата применяют раствор. В таком случае бандаж помещают в емкости с раствором, где бинты активно его впитывают. Затем бандаж слегка отжимают и оборачивают клиента там, где это необходимо.

Другой вариант – компрессионное обертывание с помощью пленки. В качестве активного вещества применяют гелевые формы с экстрактами различных нежных веществ. Они быстро впитываются в кожу и не оставляют следов. Тугое бинтование пленкой является хорошим способом лимфодренажа за счет увеличения тканевого давления. Его также можно сочетать с другими процедурами.

Выбор вида обертываний – холодные, горячие или другие зависит от стадии и формы целлюлита. Но помните, что даже очень эффективные горячие обертывания не следует проводить в самый пик летнего зноя.

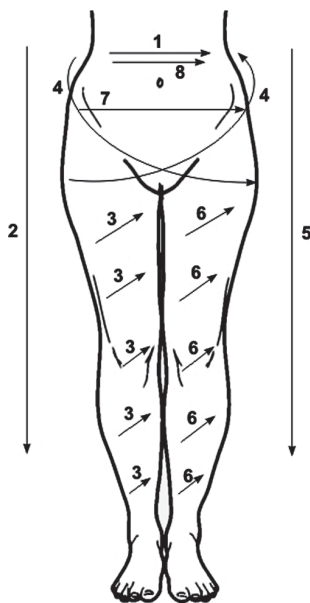


Рис. 16 Последовательность бинтования пленкой для обертывания

Время воздействия – от 60 до 90 минут. Кроме того, обертывания наиболее эффективны, если подразумевают не 1-2 сеанса, а курс от 10 до 20 процедур (оптимальный вариант - 15).

Эффект, получаемый с помощью обертываний :

- активизация циркуляции лимфы, что способствует быстрому выведению токсинов из организма (это наиболее физиологичный способ удаления шлаков);
- насыщение содержащимися в активных препаратах минеральными веществами кожных покровов;
- через выводные протоки сальных и потовых желез за счет осмоса и диффузии выводятся шлаки, их место в клетках занимают минералы и микроэлементы, содержащиеся в активных препаратах.

4.11. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ФИГУРЫ И ВЕСА

Победить целлюлит можно только совместными усилиями врача и клиента, и потому мы хотим дать Вам конкретные рекомендации по поддержанию формы.

- Скажите стрессам – “нет!” – Чем больше Вы нервничаете – тем быстрее у Вас развивается целлюлит.
- Измените структуру питания: ешьте больше овощей, фруктов, продуктов из зерна и круп, отруби – в них мало калорий, но много клетчатки и питательных веществ. Теряя килограммы – Вы будете терять и целлюлит. Откажитесь от жареных блюд, жирного мяса, ветчины, колбасы, копченостей, соленья, маринада, сдобной выпечки, тортиков с кремами.
- Пейте больше воды – не меньше 2-3 л ежедневно. Это самый эффективный способ очистить организм от шлаков. Содовые и газированные напитки лучше заменить соками, морсом, зеленым чаем.
- Уменьшите употребление поваренной соли – она задерживает в организме жидкость, а значит, способствует развитию целлюлита.
- Баня, душ, ванна – не только для расслабления, но и для массажа щеткой или венником. Не забывайте про контрастный душ – он прекрасно улучшает кровообращение. Если нет возможности принимать душ ежедневно – растирайтесь щеткой или губкой всухую.

- Используйте антицеллюлитные средства для массажа, втирая их энергичными массирующими движениями снизу вверх. Перед этим полезно делать пилинг всего тела - 1 раз в неделю. Так вы поможете коже впитывать недешевые антицеллюлитные средства.
- Откажитесь от курения. Никотин мешает правильному кровообращению, что ухудшает обмен веществ на клеточном уровне, а также разрушает витамин С, отвечающий за кожу и соединительные ткани.
- Найдите время для физических нагрузок. Интенсивно работающие мышцы дряблыми не бывают. Даже ежедневная утренняя гимнастика весьма эффективное средство.
- Тесная одежда и обувь на каблучке способствуют застою лимфы и нарушению кровообращения.
- Избегайте долгого пребывания в одной и той же позе, особенно в положении стоя. Если по роду работы вам приходится долго сидеть, обязательно устраивайте небольшие перерывы, чтобы сделать 2-3 упражнения и размять затекшие конечности.

Раздел II

Применение вакуумного и точечного массажа в профилактических целях

ГЛАВА 1. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Вакуумный массаж при нарушениях сердечно-сосудистой системы показан при гипертонической болезни, гипотонии; стенокардии в межприступном периоде без тяжелых органических поражений сердца, особенно в сочетании со спондиллезом; при церебральном атеросклерозе, миокардиодистрофии, кардионеврозах и пороках сердца без декомпенсации; при атеросклерозе периферических артерий.

Вакуумный массаж левой стороны грудной клетки, руки и плеча в значительной степени улучшают кровообращение сердца, что сопровождается нормализацией показателей электрокардиограммы. Вакуумный массаж оказывает наиболее благотворное влияние при нарушениях сердца, связанных с болевыми ощущениями, чувством сжатия и стеснения в груди. Назначение массажа противопоказано при тяжелых формах стенокардии, остром инфаркте миокарда и острых воспалительных процессах миокарда и клапанов.

При нарушениях сердца достаточно эффективен массаж сегментарных зон сердца с учетом их болезненности.

Так, при коронарной недостаточности – это зоны и точки в области большой грудной мышцы слева (сегменты DIII–DVI); при стенозе митрально-

го клапана – в местах прикрепления ребер к груди и в области большой грудной мышцы слева; при коронаросклерозе – в области трапециевидной мышцы (CIV–CVI), от плечевого сустава к шее. Эффективно массирование по переднему краю грудино-ключично-сосцевидной мышцы и на спине в области позвонков CI–CVII и DIII–DV.

В народной медицине Востока особое значение при болезнях сердца придается массажу меридианов сердца и перикарда на левой руке (что соответствует иррадиации боли). Акцент делают на точках меридиана сердца, меридиана перикарда и на точках, расположенных на концевых фалангах каждого пальца (используются специальные насадки). Массаж меридиана сердца и меридиана перикарда осуществляется против хода энергии в них.

На рис. 1 показаны зоны для вакуумного массажа при нарушениях работы сердца и зоны традиционного точечного массажа. Эти приемы массажа целесообразно комбинировать.

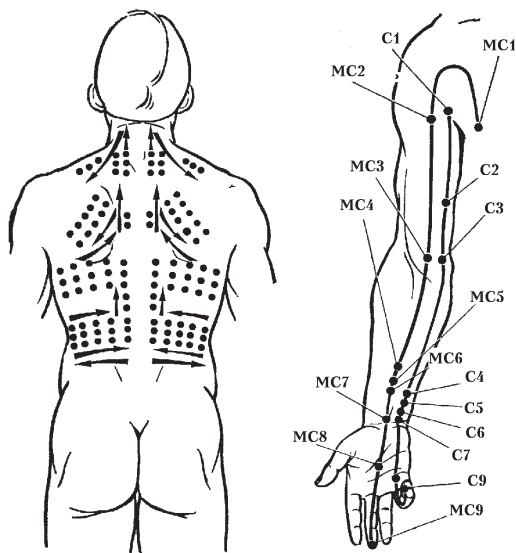


Рис.1 Зоны точечного и вакуумного массажа и направления массажных линий при нарушениях работы сердца: зоны вакуумного массажа спины и точки традиционного точечного или линейного массажа на руке

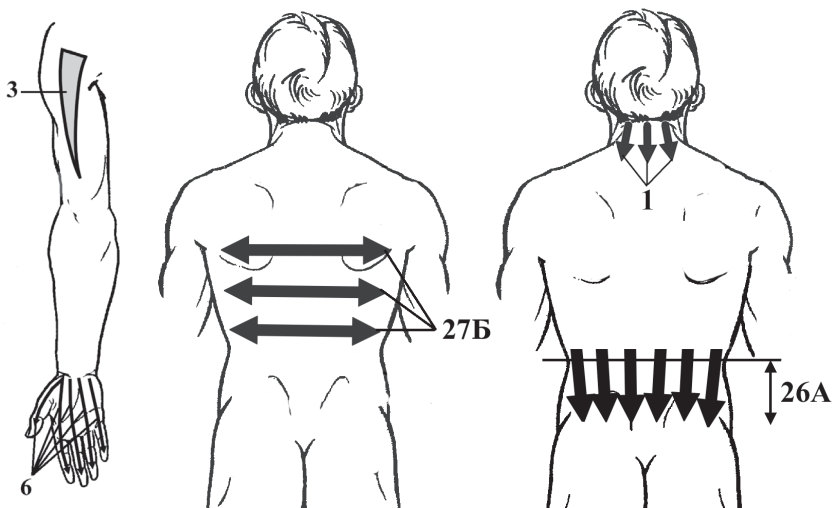
НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Артериальная гипертензия

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	1,5
Поясничный отдел спины	26а	2
Нижнегрудной отдел спины	27б	1,5
Внутренняя поверхность плеча	3	1,5 x 2
Внутренняя поверхность запястья	6	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
Общее время сеанса 10 мин
Периодичность проведения сеансов через день
Количество сеансов на курс массажа 10-15

Максимальная эффективность достигается комбинированной терапией (лазеромассаж каротидного треугольника или КВЧ-массаж на ту же область).

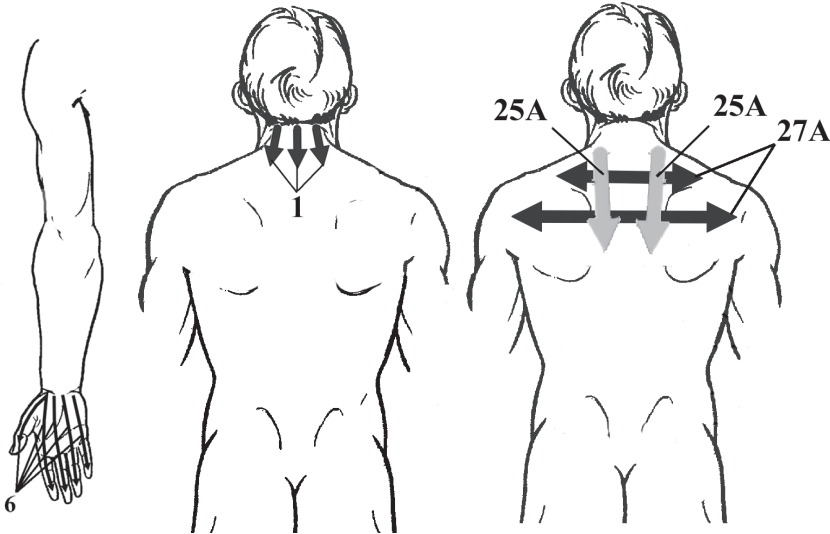


Артериальная гипотензия

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	2
Верхнегрудной отдел спины	25а	1,5 x 2
Верхнегрудной отдел спины	27а	2
Внутренняя поверхность запястья	6	1,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов через день
 Количество сеансов на курс массажа 8

Максимальная эффективность достигается комбинированной терапией (лазеромассаж каротидного треугольника или КВЧ-массаж на ту же область).

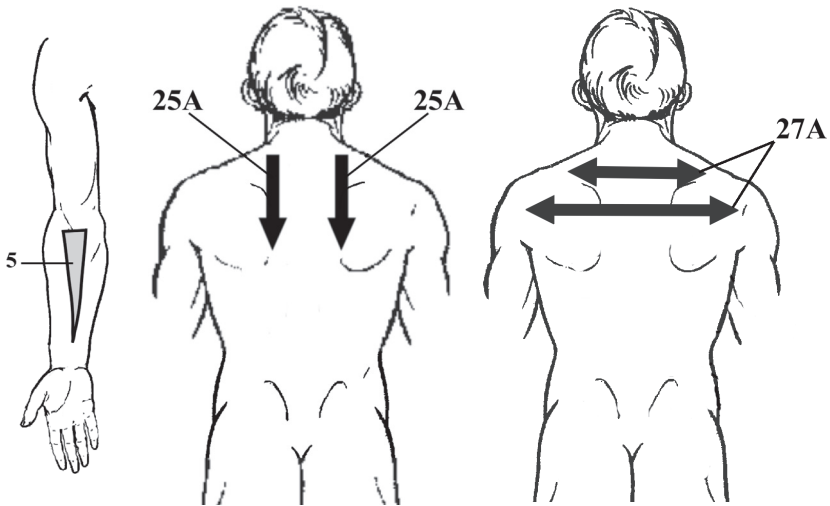


Стенокардия

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Верхнегрудной отдел спины	25а	2 x 2
Верхнегрудной отдел спины	27а	2
Внутренняя поверхность предплечья	5	2 x 2

Интенсивность воздействия средняя
Общее время сеанса 10 мин
Периодичность проведения сеансов ежедневно
Количество сеансов на курс массажа 10

Максимальная эффективность достигается комбинированной терапией (лазеромассаж каротидного треугольника или КВЧ-массаж на ту же область).

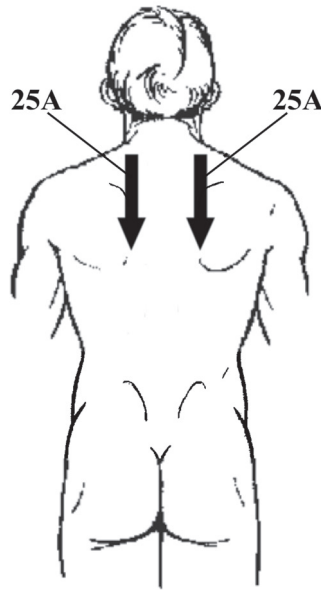
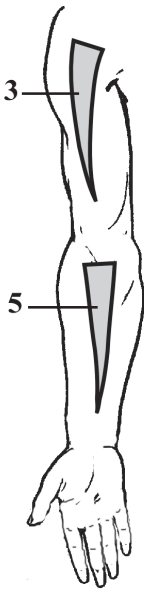


Пароксизмальная тахикардия

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Верхнегрудной отдел спины	25а	2 x 2
Внутренняя поверхность плеча	3	1,5 x 2
Внутренняя поверхность предплечья	5	1,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 5–10

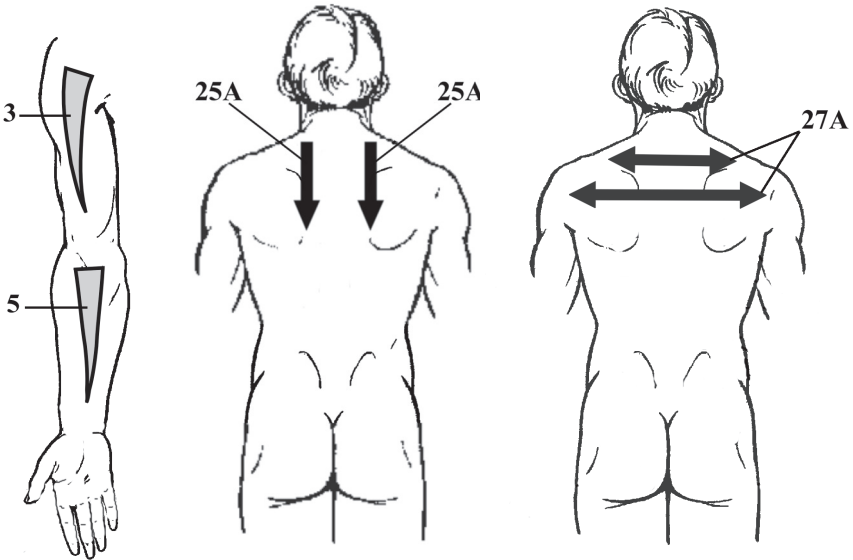
Максимальная эффективность достигается последующей аурикулотерапией в точки AP100, AP51, AP42, AP29, AP101.



Экстрасистолия

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Верхнегрудной отдел спины	25а	1,5 x 2
Верхнегрудной отдел спины	27а	1,5
Внутренняя поверхность плеча	3	1,5 x 2
Внутренняя поверхность предплечья	5	1,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 5–10



Облитерирующий эндартериит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Нижнегрудной отдел спины	27б	2
Внутренняя поверхность бедра	18	1 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2
Наружная поверхность бедра	20	1 x 2
Наружная поверхность голени	21	1 x 2
Дополнительные:		
Голеностопный сустав	17	0,5 x 4
Тыл стопы	13	3 x 2

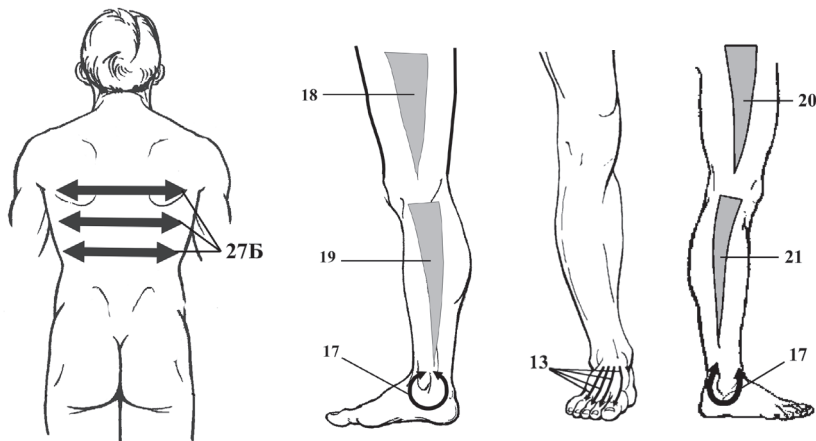
Интенсивность воздействия средняя или сильная (по состоянию клиента)

Общее время сеанса 15 мин

Периодичность проведения м..... 2–3 раза в неделю

Количество сеансов на курс массажа 5–10

Максимальная эффективность достигается последующей КВЧ-терапией в симптоматические точки.



Болезнь Рейно

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Верхнегрудной отдел спины	25a	2 x 2
Верхнегрудной отдел спины	27a	1
Внутренняя поверхность плеча	3	1 x 2
Внутренняя поверхность предплечья	5	1 x 2
Дополнительные:		
Наружная поверхность плеча	7	1 x 2
Наружная поверхность предплечья	8	1 x 2

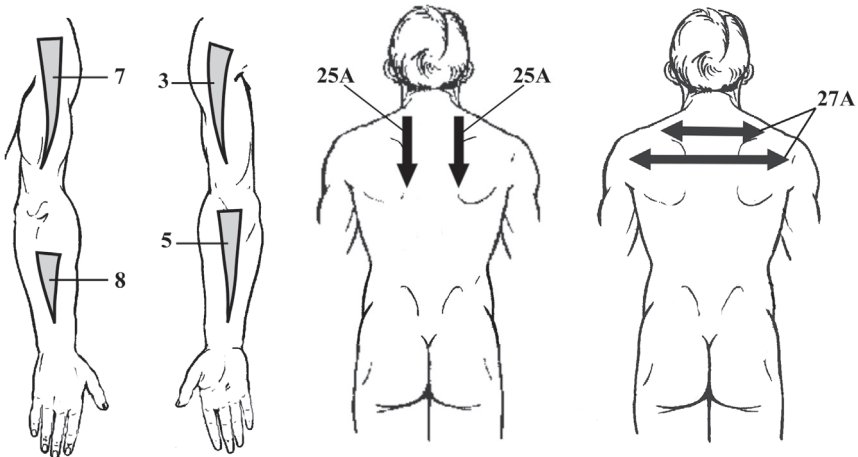
Интенсивность воздействия средняя или сильная (по состоянию клиента)

Общее время сеанса 10–15 мин

Периодичность проведения сеансов 2–3 раза в неделю

Количество сеансов на курс массажа 5–10

Максимальная эффективность достигается комплексной терапией.



ГЛАВА 2. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

При нарушениях легких и плевры вакуумный массаж способствует рассасыванию экссудата и инфильтратов в легких, повышает подвижность грудной клетки, устраняет спазмы мышц, участвующих в акте дыхания, значительно увеличивает пластичность легких и улучшает их кровоснабжение. Вакуумный массаж показан при следующих нарушениях: бронхиальной астме, эмфиземе легких, хронической пневмонии и при остаточных явлениях ранее перенесенного плеврита.

Применение вакуумного массажа при пневмонии облегчает отхождение мокроты, улучшает кровообращение в легких и расслабляет спазмы мышц грудной клетки. У больных плевритом к массажу можно приступать только через несколько дней после нормализации температуры тела и СОЭ. Вакуумный массаж ускоряет рассасывание остаточного экссудата и устраняет боли, обусловленные повышенным тонусом мышц, увеличивает жизненную емкость легких и экскурсию грудной клетки и диафрагмы.

Рефлекторные явления при бронхиальной астме и хронической эмфиземе легких чаще всего проявляются болями в области хрящей в месте соединения ребер с грудиной и подключичной зонами. Места проведения массажа при нарушениях органов дыхания представлены на рис.2 (а, б). При всех

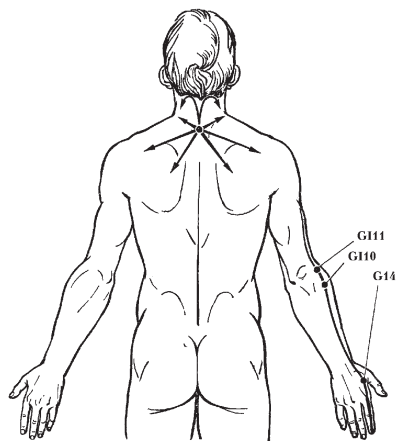


Рис.2-а Зоны точечного и вакуумного массажа при заболеваниях органов дыхания в области рук и шейно-воротниковой области

легочных нарушениях воздействуют на область плечевого пояса, спины, грудной клетки, заднюю поверхность шеи.

Во всех случаях, кроме массажа нижних отделов передней поверхности грудной клетки, массажные движения ведут по направлению снизу вверх (см. рис.6–б). Плечевой пояс спины и переднюю поверхность грудной клетки массируют в лежачем положении больного на животе или спине, а затылочную область – в положении сидя.

При эмфиземе и бронхиальной астме вакуумный массаж должен сочетаться с дыхательной гимнастикой, преследуя цель мак-

симального облегчения выдоха. Больной делает глубокий вдох – грудная клетка расширяется, после чего массажист, стоя позади больного, обеими руками сжимает его грудную клетку, и больной делает выдох. По команде «вдох» массажист быстро убирает руки. При этом больной должен дышать через нос, закрыв рот. После массажа экскурсия грудной клетки и движение диафрагмы увеличиваются, больной чувствует себя лучше. Заканчивается ручной массаж вакуумным воздействием на выше указанные зоны (см. рис.2).

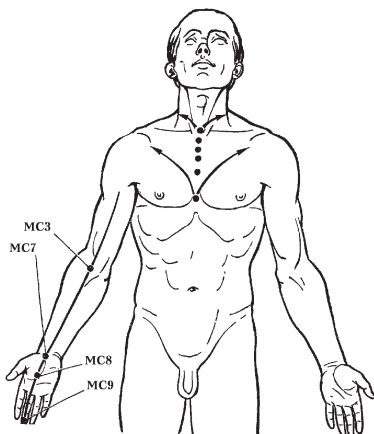


Рис.2–б Зоны точечного и вакуумного массажа при заболеваниях органов дыхания в области рук и грудной клетки

Значительное облегчение достигается при вакуумном массаже наиболее активных точек плечевого пояса, так называемого «паукообразного» массажа (рис. 3).

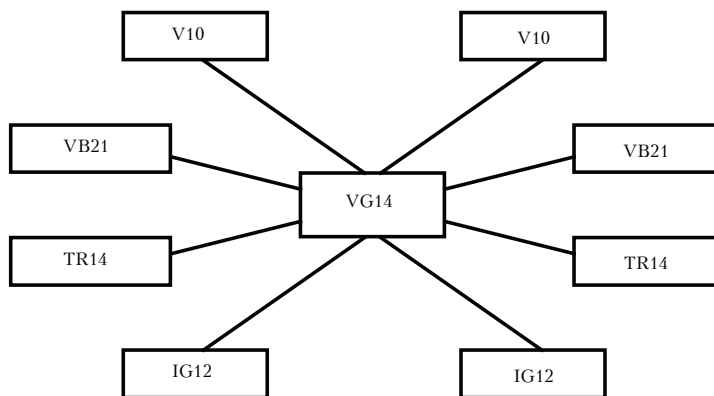


Рис.3 Основные пункты для проведения вакуумного и точечного массажа при заболеваниях органов дыхания

При бронхиальной астме, как правило, очень напряжены участки шейно-грудных мышц. Поэтому особое внимание прежде всего уделяется их ослаблению, что может быть обеспечено предварительным ручным массажем.

Следует иметь в виду, что при лечении бронхиальной астмы особое значение имеет одновременное воздействие как на область шейно-грудного отдела (начиная с позвонка С7 во всех направлениях), так и на область передней поверхности грудной клетки. Направление движений представлено на рис.6–а. Начинают воздействовать от позвонка С7 по направлению к наружному краю трапециевидной мышцы, где проходит ветвь загилочной артерии и загилочного нерва. затем скользящий вакуумный массаж проводится от С7 по направлению к акромиальному отростку лопатки и вверх к С4. Воздействие на область спины заканчивают «акцентом» в области лопаточной кости. Таким образом, массаж должен охватить весь плечевой пояс, все ткани спины. После чего массируется передняя поверхность грудной клетки в направлении снизу вверх.

НАРУШЕНИЯ БРОНХО-ЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ

Кашель

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Зона лопаток	24	1,5 x 2
Задняя поверхность шеи	1	1
Переднебоковая поверхность шеи	26	1 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность плеча	3	0,5 x 2
Внутренняя поверхность предплечья	5	0,5 x 2
Внутренняя поверхность запястья и ладони	6	1 x 2
Передняя поверхность голени	12	1 x 2

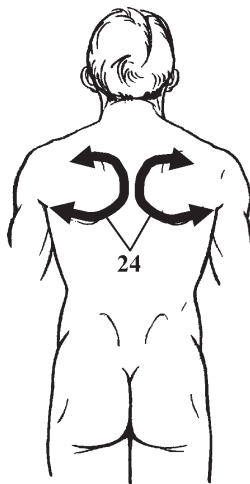
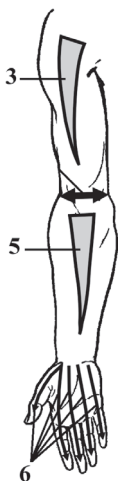
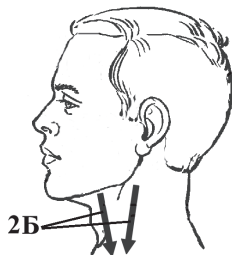
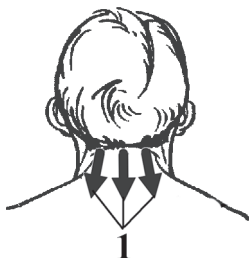
Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 10 мин
 Периодичность проведения процедур ежедневно
 Количество процедур на курс массажа 5-9

Максимальная терапевтическая эффективность достигается комбинацией с точечным массажем точек по показаниям.

СИЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ, сопровождающий респираторные инфекции — P1, P7, VC14, VC17 — все тонизировать иглами 5 мин; V12, V13, P5 — все седатировать иглами.

ХРОНИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ — V13, V23, V43, E36, все точки седатировать.

СУХОЙ, раздражающий горло кашель — VC22 (вниз за грудину до получения предусмотренных ощущений, иррадирующих в трахею), VC14 (в сторону мечевидного отростка 1-2 см); V13, MC4 седатировать прижиганием.

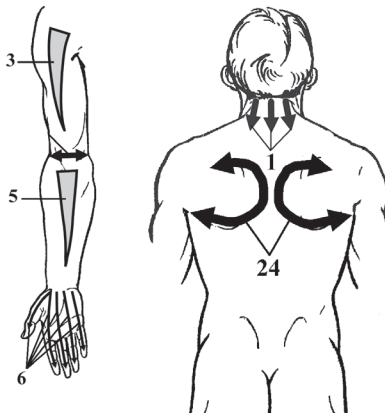


Бронхит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Область задней поверхности шеи	1	2
Область лопаток	24	2 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность плеча	3	1 x 2
Внутренняя поверхность предплечья	5	1 x 2
Поверхность ладоней	6	1 x 2

- Интенсивность воздействия в острой стадии
 — сильная;
 в хронической —
 слабая
- Общее время сеанса до 15 мин
- Периодичность проведения сеансов в острой стадии
 — ежедневно;
 в хронической —
 через день
- Количество сеансов на курс массажа 10–11

Максимальная терапевтическая эффективность достигается предварительной магнитотерапией на проекцию бронхов.

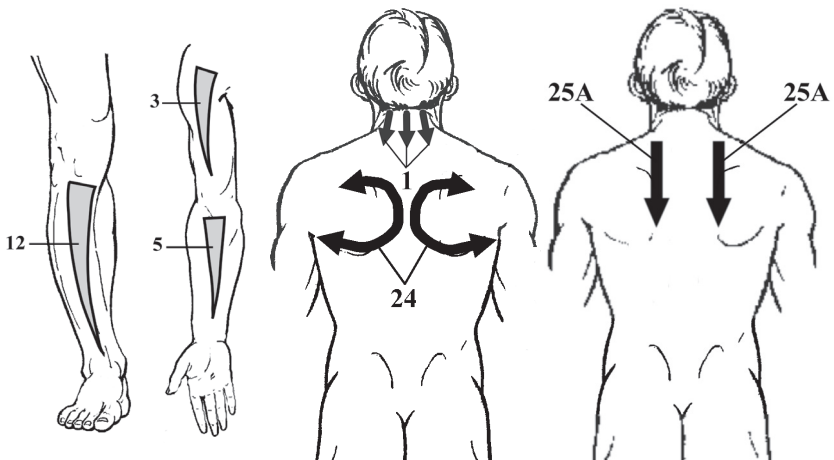


Плеврит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Наиболее больная сторона		2
Область лопаток	24	1 x 2
Паравертебральные зоны С7-Тн4	25а	1,5 x 2
Задняя поверхность шеи	1	1
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность плеча	3	1 x 2
Внутренняя поверхность предплечья	5	1 x 2
Передняя поверхность голени	12	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов через день
 Количество сеансов на курс массажа 14–17

Максимальная терапевтическая эффективность достигается комплексной терапией. Также эффективна лазерная аурикуломассаж в точки АР101, АР42, АР13, АР34, АР104.



Пневмония

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Область грудной клетки	29	1 x 2
Область грудной клетки	30	1 x 2
Задняя поверхность шеи	1	1
Верхняя поверхность спины	25a	1 x 2
Верхняя поверхность спины	27a	1
Передняя поверхность голени	12	1 x 2
Внутренняя поверхность предплечья	5	1 x 2
Поверхность ладони	6	0,5 x 2

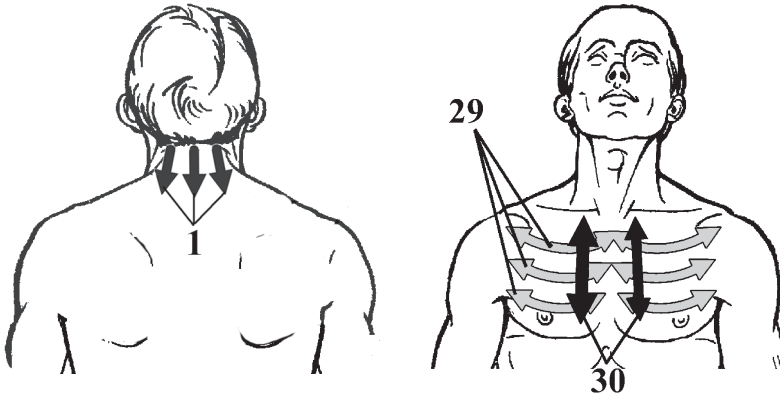
Интенсивность воздействия средняя или сильная

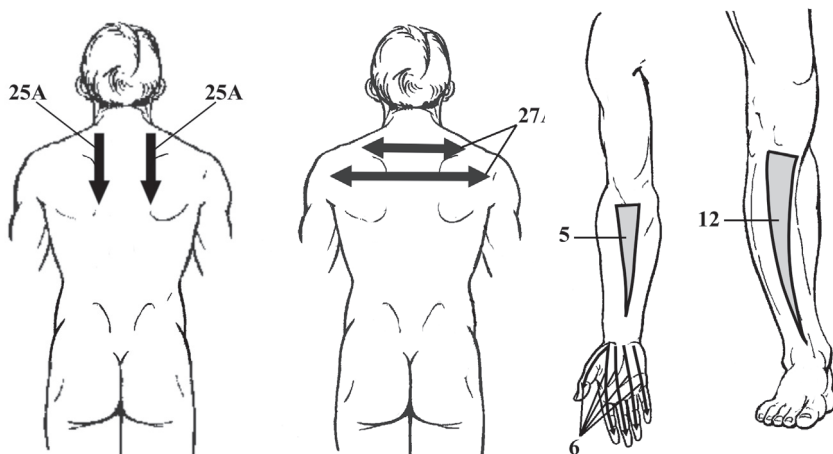
Общее время сеанса до 15 мин

Периодичность проведения сеансов в острой стадии — ежедневно; в хронической — через день

Количество сеансов на курс массажа 12–15

Максимальная терапевтическая эффективность достигается последующей КВЧ-терапией на заинтересованные точки спины.





Астма бронхиальная

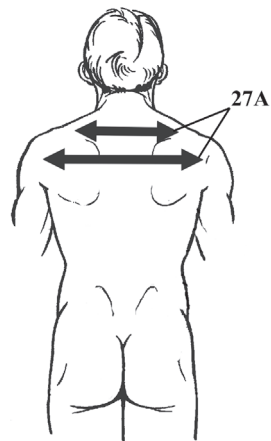
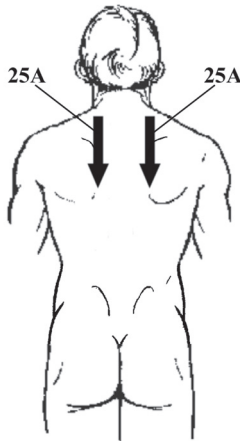
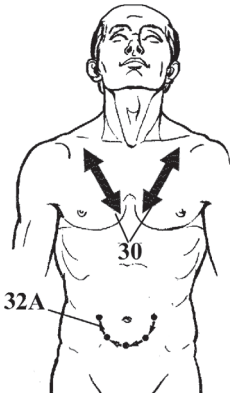
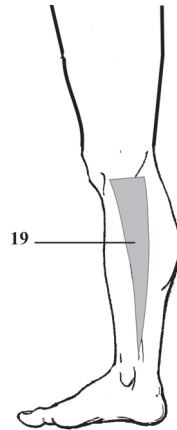
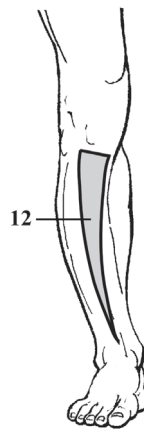
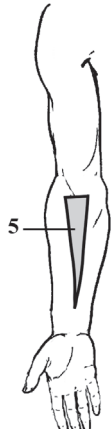
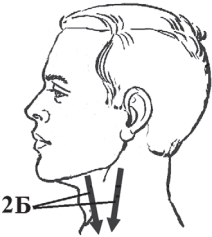
Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	1
Паравертебральные зоны	25а	1 x 2
Верхний район спины	27а	1
Передняя поверхность шеи	26	0,5 x 2
Район грудины	30	1,5 x 2
Дополнительные:		
Внутренний район предплечья	5	0,5 x 2
Передняя поверхность голени	12	0,5 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2
Нижняя часть живота*	32а	2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов в стадии обостре-
 ния — ежедневно;

при улучшении
состояния — 2–3
раза в неделю

Количество сеансов на курсе массажа 10–15

Максимальная эффективность достигается воздействием ЭМИ КВЧ в
симптоматические точки груди и спины.



ГЛАВА 3. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Многие нарушения органов пищеварения сопровождаются рефлекторными изменениями в области сегментов DVII–DXII. На этом основывается вакуумный сегментарный массаж, рекомендуемый при гастрите, нарушении желудочной секреции, гастроптозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом запоре и поносах неинфекционной этиологии. Противопоказания: острые воспалительные нарушения брюшной полости и гнойные процессы, доброкачественные и злокачественные опухоли.

Применение вакуумного массажа при нарушениях органов пищеварения не исключает другие методы лечения, а скорее, дополняет их, способствует более быстрому выздоровлению больного. Весьма эффективен массаж при функциональных нарушениях желудка. Учитывая его положительное влияние на вегетативную нервную систему, применение массажа можно рекомендовать при атонических состояниях желудочно-кишечного тракта. Известно, что гастроптоз обуславливается ослаблением мышц брюшного пресса при одновременном повышении тонуса мускулатуры спины и ягодич. Массаж устраняет эту рефлекторную асимметрию, способствует нормализации тонуса мышц брюшной стенки и спины и тем самым оказывает благотворное лечебное действие.

При гиперсекреции, наблюдающейся при гастрите и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, массируют активные зоны спины у позвоночника, в области сегмента DVII–DXII и у нижнего угла лопатки DIV–DV с последующим массажем туловища (рис. 4). Процедуру необходимо проводить путем скольжения в положении больного лежа. Для лечения язвенной болезни двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии и нарушений тонких и толстой кишок массаж начинают с воздействия в области крестцовых, поясничных и грудных сегментов (паравертебрально) (рис. 5), затем массируют область живота и таза.

Следует учитывать, что почти все нарушения работы желудка вызывают наиболее отчетливые рефлекторные изменения в метамерах, соответствующих VII–IX грудным сегментам. Здесь в мышцах, коже, соединительнотканых и фасциальных образованиях, надкостнице располагаются наиболее активные болевые точки.

Вакуумный массаж наиболее эффективен при гастрите. На левой стороне туловища, между лопаткой и позвоночником определяют наиболее болезненные точки и участки мышечного напряжения по ходу паравертебральной

линии. На эти места воздействие проводят сверху вниз от 3 до 10 раз. Кроме того, производят массаж в этой же зоне по ходу межреберных промежутков. Аналогичная процедура повторяется справа. Затем делают массаж подложной области, начиная от мечевидного отростка, вниз по направлению к пупку. Сеанс заканчивают массажем по ходу толстой кишки, сначала воздействуют в направлении нисходящего, а затем восходящего отдела толстой кишки, но всегда по часовой стрелке. Продолжительность массажа каждой зоны до 1-2 минуты.

При расстройствах пищеварения процедуру следует начинать с края затылка, с акцентом на VI и VII шейные позвонки и продолжать между лопат-

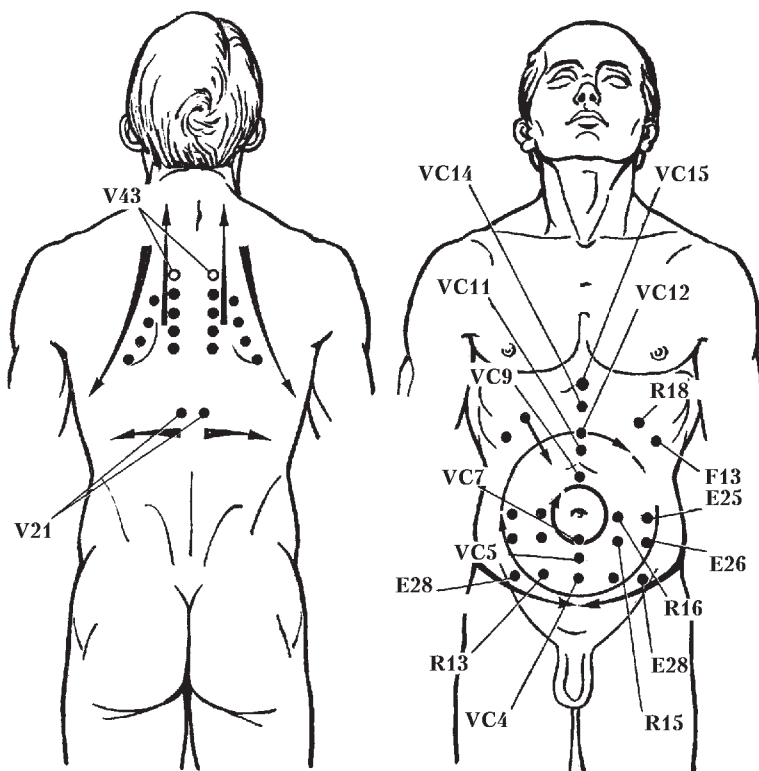


Рис.4 Зоны точечного и вакуумного массажа в области спины и живота при заболеваниях органов пищеварения

ками и позвоночником по направлению к подмышечной впадине. В поясничном отделе процедуру выполняют сверху вниз по линии, расположенной кнаружи от позвоночника, на уровне промежутков между остистыми отростками позвонков, т. е. в местах выхода нервных корешков.

При запорах массируют те же участки спины, что и при язвенной болезни, обращая особое внимание на сегменты LIV–LV. При нарушениях желудочно-кишечного тракта дополнительно используется точечный массаж активных точек меридианов желудка, почек и задне-срединного меридиана (рис. 5). Если массаж спины недостаточно эффективен, проводят массаж живота, начиная с нисходящего отдела толстой кишки, вокруг пупка по часовой стрелке, в сторону ее восходящей части (рис. 4, 5), используя приемы продольно-линейного скольжения, полукруговые движения, останавливаясь в области активных зон с имитацией движения по часовой стрелке или против, в зависимости от показаний к тонизирующему и седативному действиям.

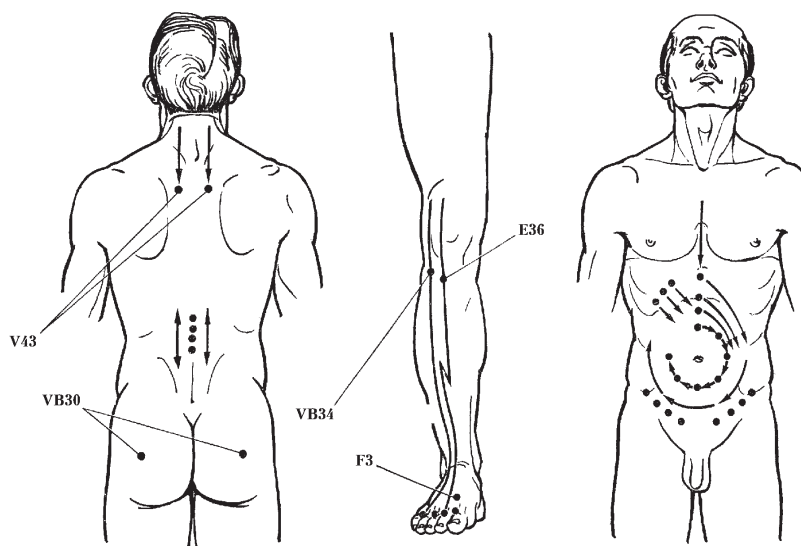


Рис.5 Зоны точечного и вакуумного массажа в области спины и живота при язвенной болезни и заболеваниях кишечника

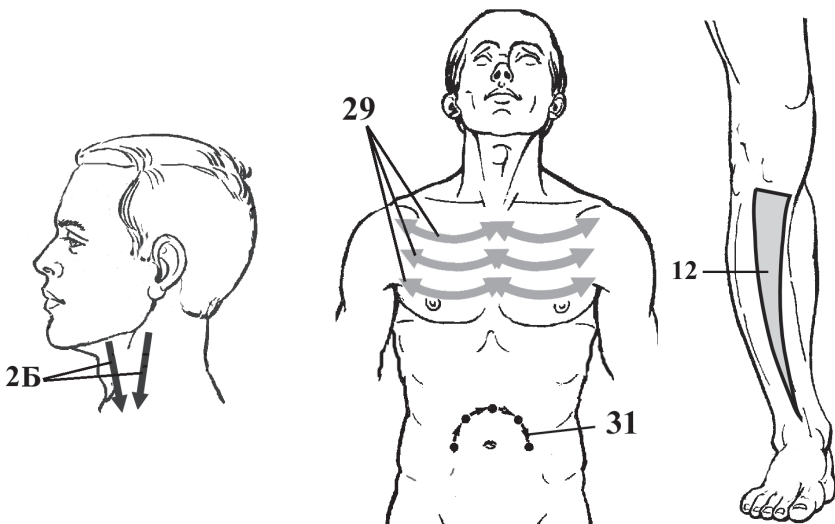
НАРУШЕНИЯ ОРГАНОВ ЖКТ

Икота

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Переднебоковая поверхность шеи	26	1 x 2
Область грудной клетки	29	2 x 2
Верхняя часть живота	31	3 x 2
Дополнительные:		
Передняя поверхность голени	12	2 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 5–10

При возникновении икоты в послеоперационном периоде рекомендуется последующая КВЧ-массаж в точки VC12, VC14, E36.

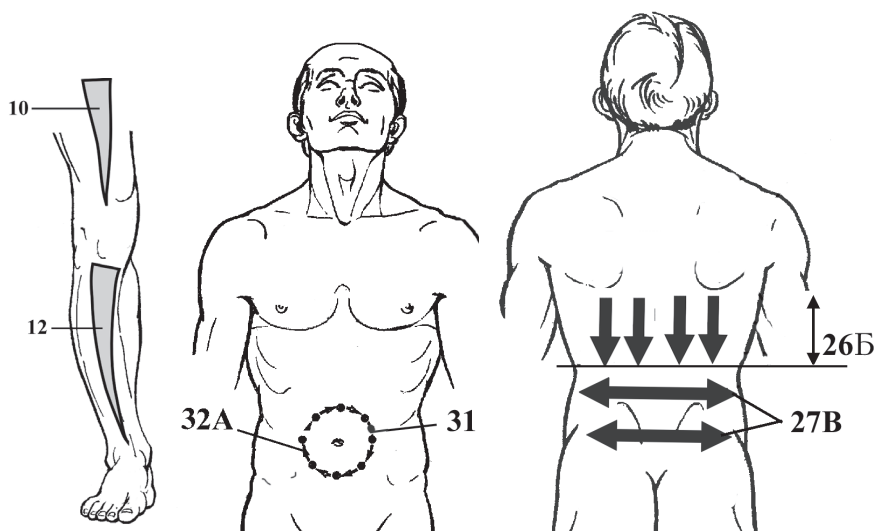


Метеоризм

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Верхняя часть живота	31	1 x 1
Нижняя часть живота	32а	2
Нижнегрудной отдел спины	26б	1 x 2
Пояснично-крестцовый отдел спины	27в	1
Дополнительные:		
Передняя поверхность бедра	10	1 x 2
Передняя поверхность голени	12	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 7–10

Максимальная эффективность достигается предварительной низкочастотной ультразвуковой терапией области кишечника.

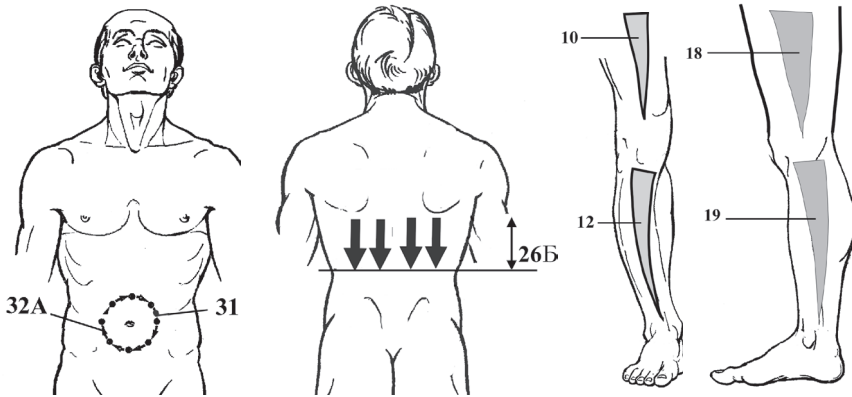


Гастрит, гастроэнтерит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Нижнегрудной отдел спины	26б	1 x 2
Верхняя часть живота	31	1 x 2
Нижняя часть живота	32а	2
Передняя поверхность бедра	10	0,5 x 2
Передняя поверхность голени	12	0,5 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	0,5 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	0,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 10–14

Максимальная эффективность достигается последующей КВЧ-терапией в соответствующие симптоматические точки. Очень эффективно сочетание гидролазерной массажа с грязевыми аппликациями на область надчревя или пелоидин-электрофорезом на ту же область.

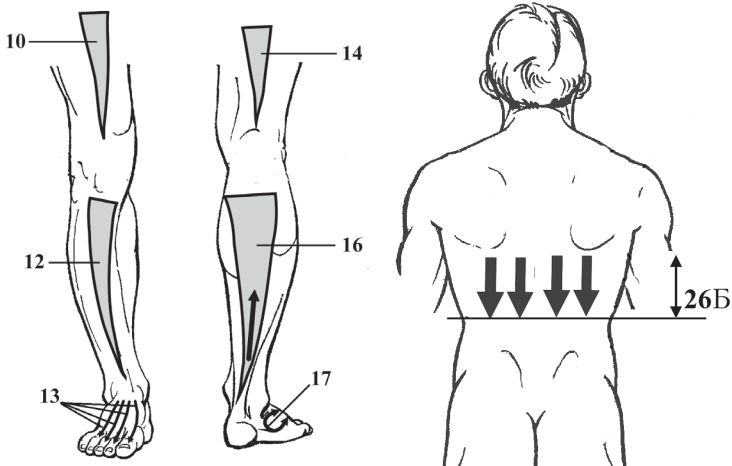


Энтероколит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Живот, по ходу меридианов Е и VC	–	1 x 3
Нижнегрудной отдел спины	26Б	1
Передняя поверхность бедра	10	0,5 x 2
Передняя поверхность голени	12	0,5 x 2
Задняя поверхность бедра	14	0,5 x 2
Задняя поверхность голени	16	0,5 x 2
Дополнительные:		
Голеностопный сустав	17	0,5 x 2
Тыл стопы	13	0,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 10–14

Максимальная эффективность достигается комплексными методиками.
 Существенная роль отводится приему минеральных вод.

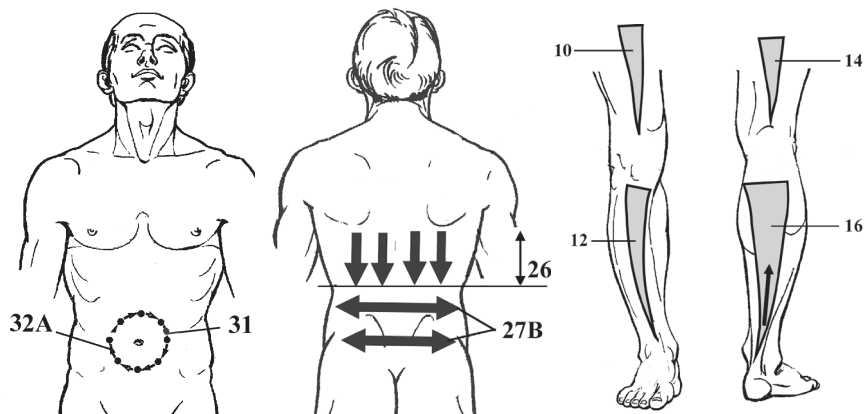


Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Нижнегрудной отдел спины	26б	2 x 2
Пояснично-крестцовый отдел спины	27в	1 x 2
Верхняя часть живота	31	1,5 x 2
Нижняя часть живота	32 А	1 x 2
Дополнительные:		
Передняя поверхность бедра	10	1 x 2
Передняя поверхность голени	12	1 x 2
Задняя поверхность бедра	14	0,5 x 2
Задняя поверхность голени	16	0,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 15 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 12–17

Максимальная эффективность достигается последующей КВЧ-терапией в соответствующие внеканальные и новые точки спины (PN54, PC64).



ГЛАВА 4. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

При нарушениях данных органов могут быть изменения болевой чувствительности и мышечного тонуса в сегментах CIV–DXI (зоны кожной гиперестезии), воздействие на которые дает положительный эффект при функциональных нарушениях печени и желчных путей, некоторых формах желчекаменной болезни, хронических воспалительных нарушениях желчного пузыря, постхолецистэктомическом синдроме и болях после перенесенного гепатита. Вакуумный массаж противопоказан при острых нарушениях печени и желчного пузыря, гнойных воспалениях желчного пузыря, панкреатите и других острых воспалительных процессах. После стихания острых воспалительных процессов в качестве общеукрепляющего и для снятия болевого синдрома целесообразно воздействие вакуумным массажем на зоны между позвоночником и краем лопатки справа, в зоне DIII–DXII грудных сегментов, а также в области живота (рис. 5–6).

Дополнительно может проводиться скользящий вакуумный массаж по ходу меридиана желчного пузыря, начиная от головки малоберцовой кости, книзу (рис. 6).

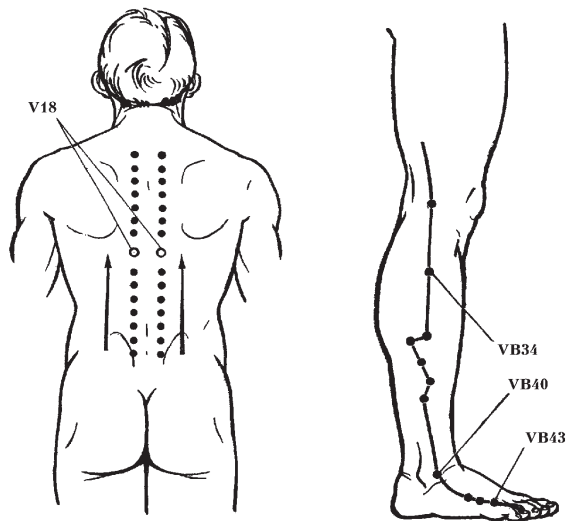


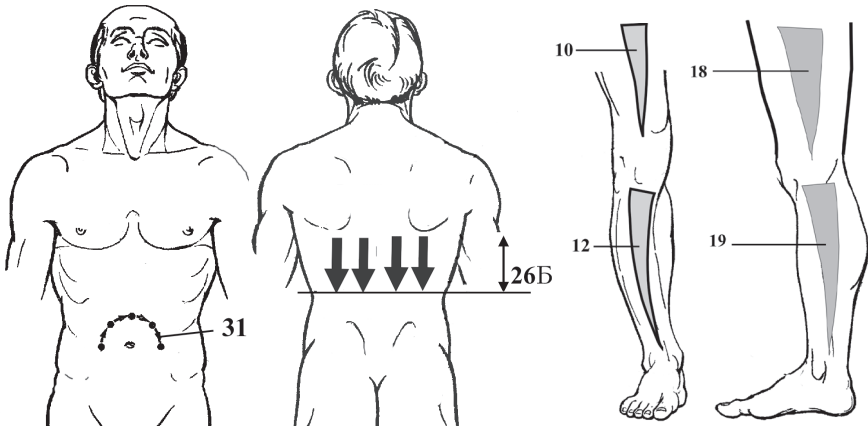
Рис.6 Зоны точечного и вакуумного массажа при заболеваниях печени и желчных путей

Холецистит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Нижнегрудной отдел спины	26Б	2 x 2
Верхняя часть живота	31	2 x 2
Передняя поверхность бедра	10	1,5 x 2
Передняя поверхность голени	12	1,5 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 15 мин
 Периодичность проведения сеансов через день
 Количество сеансов на курс массажа 8–14

При остром холецистите рекомендуется через час после гидролазерной массажа провести массаж точек VB24, F14, V19 — все точки седатировать.

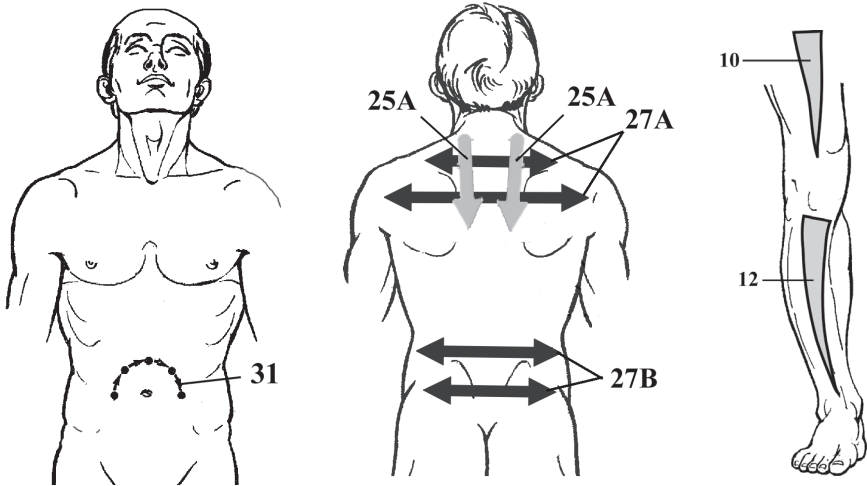


Желчекаменная болезнь

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Верхнегрудной отдел спины	25а	1,5 x 2
Верхнегрудной отдел спины	27а	1,5 x 2
Верхняя часть живота	31	2 x 2
Пояснично-крестцовый отдел спины	27в	1,5 x 2
Дополнительные:		
Передняя поверхность бедра	10	1 x 2
Передняя поверхность голени	12	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 15 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 5–10

При приступе колит рекомендуется тонизировать точку RP1(2), затем седатировать на правой стороне V17, V18, V19, V45. Точку С3 седатировать с двух сторон.



ГЛАВА 5. НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Неврастения

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Нижнегрудной отдел спины	26б	2 x 2
Нижнегрудной отдел спины	27в	1,5 x 2
Задняя поверхность шеи	1	2

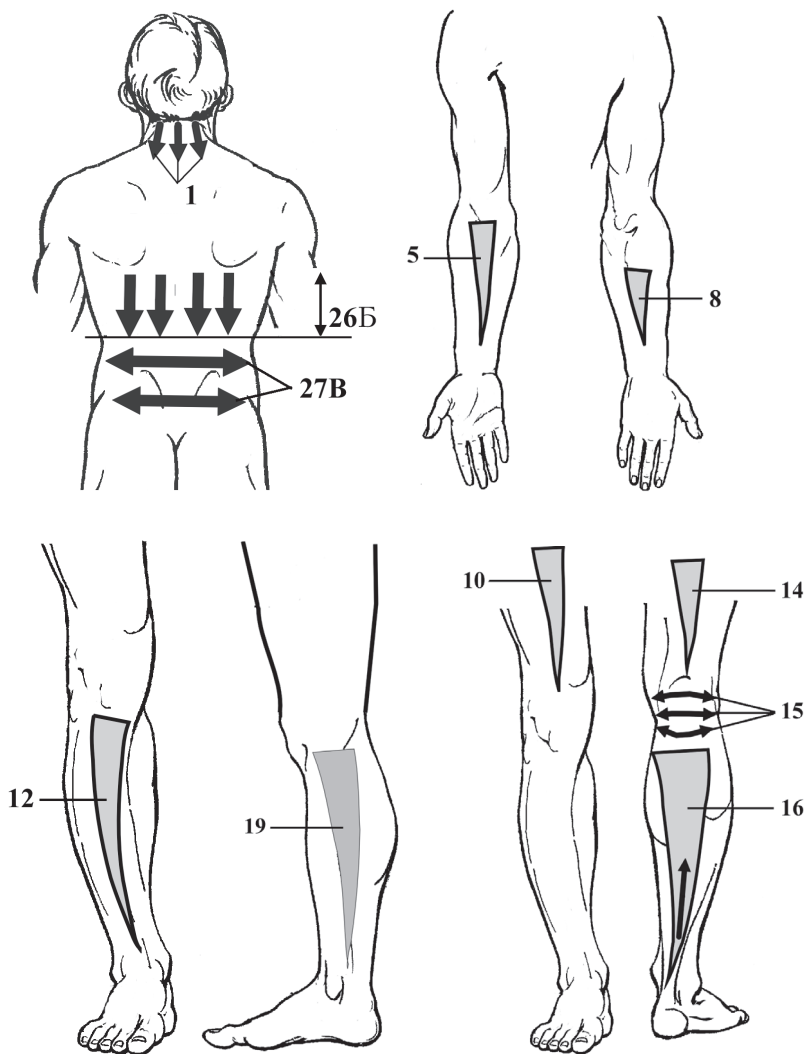
Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс лечения 5–10

Мигрень

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	2
Внутренняя поверхность предплечья	5	1,5 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1,5 x 2
Дополнительные:		
Передняя поверхность предплечья (при боли в темени и двусторонней)	8	1,5 x 2
Передняя поверхность голени (при боли в темени и двусторонней)	12	1,5 x 2
Задняя поверхность голени (при боли в затылке)	16	2 x 2
Задняя поверхность бедра	14	0,5 x 2
Задняя поверхность голени	16	0,5 x 2

Интенсивность воздействия слабая или
 средняя
 Общее время сеанса до 10 мин
 Периодичность проведения сеансов первый курс —
 ежедневно;
 повторные —
 через день
 Количество сеансов на курс массажа 10–14

Проводят 2–3 курса лечения с перерывом между курсами 2–4 недели. Максимальная терапевтическая эффективность достигается за счет воздействия на точки каналов, находящихся в дисфункции (после ЭП-диагностики).

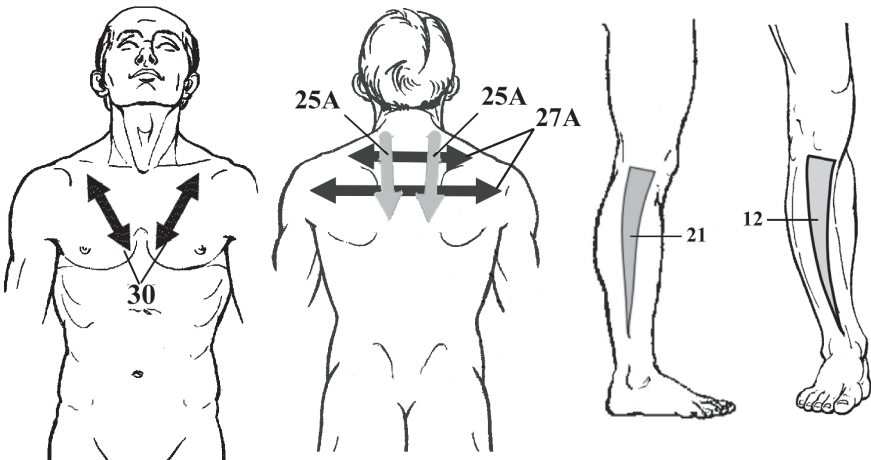


Межреберная невралгия

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Грудная клетка	30	2 x 2
Верхнегрудной отдел спины	25а	2 x 2
Верхнегрудной отдел спины	27а	1 x 2
Дополнительные:		
Наружная поверхность голени	21	1,5 x 2
Передняя поверхность голени	12	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 5–10

Максимальная эффективность достигается предварительной низкокачественной ультразвуковой терапией.

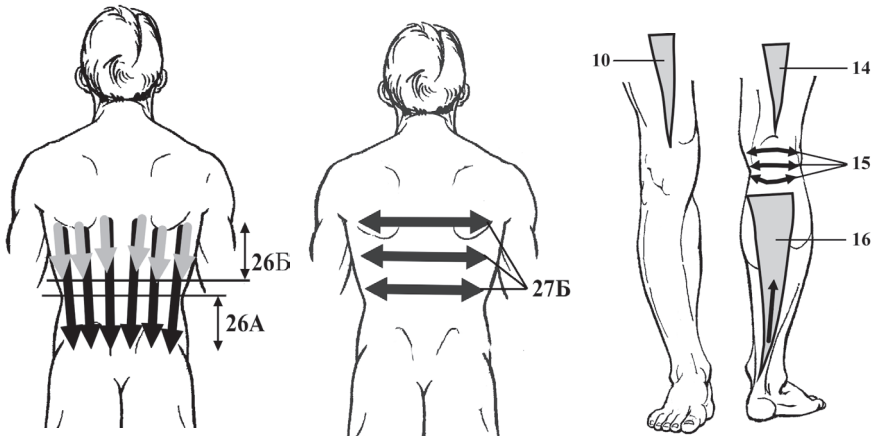


Люмбаго

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Нижнегрудной отдел спины	26б	1 x 2
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	1 x 2
Нижнегрудной отдел спины	27б	1,5 x 2
Задняя поверхность бедра	14	1,5 x 2
Подколенная ямка	15	1 x 2
Задняя поверхность голени	16	1,5 x 2
Дополнительные:		
Передняя поверхность бедра	10	1,5 x 2

Интенсивность воздействия сильная
 Общее время сеанса до 20 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 7–14

Максимальная терапевтическая эффективность достигается предварительной магнитотерапией по ходу седалищного нерва и поясничной области.



Невралгия затылочных нервов

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	2
Наружная поверхность плеча	7	2 x 2
Наружная поверхность предплечья	8	2 x 2

Интенсивность воздействия слабая
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс лечения 5–10

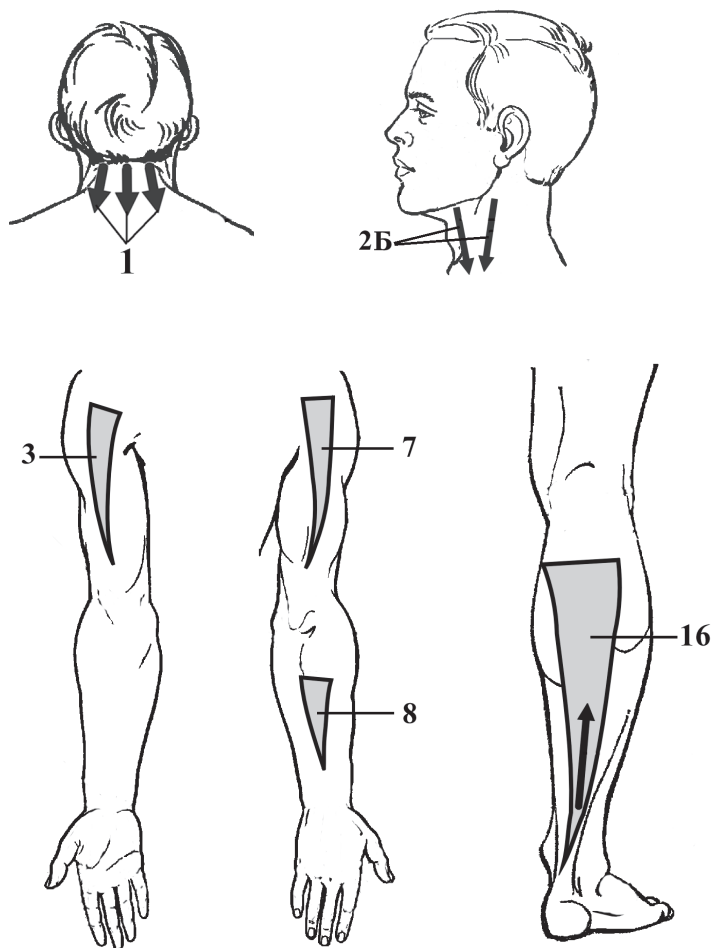
Максимальная терапевтическая эффективность достигается предварительной низкочастотной (44 кГц) ультразвуковой терапией в акупунктурные точки V10, VB20, E36, TR6, GI10, GI4.

Шейно-плечевые синдромы

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Переднебоковая поверхность шеи	26	1,5 x 2
Задняя поверхность шеи	1	1,5
Дополнительные:		
Наружная поверхность плеча	7	1 x 2
Внутренняя поверхность плеча	3	2 x 2
Задняя поверхность голени	16	2 x 2
Передняя поверхность голени	12	1 x 2

Интенсивность воздействия по наружным поверхностям — слабая (тонизация), по внутренним — сильная (дисперсия)
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов через день
 Количество сеансов на курс массажа 7–12

Максимальная терапевтическая эффективность достигается предварительной низкочастотной электротерапией (по Р. Фоллю) методом прокатывания пораженной области.

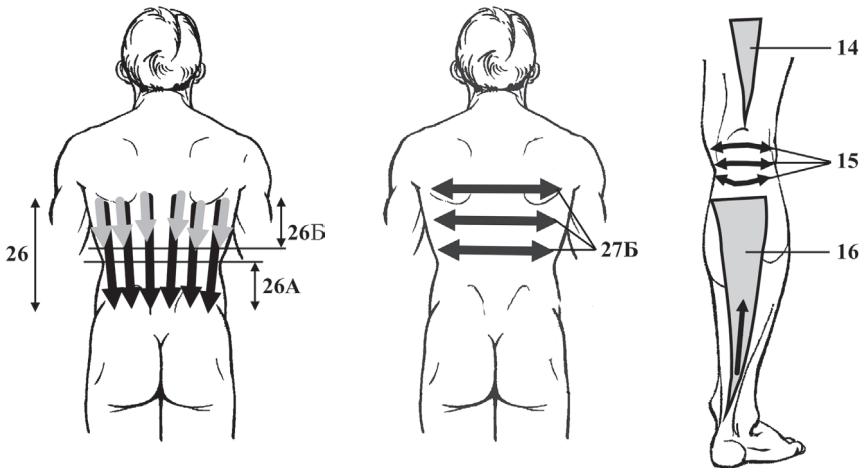


Пояснично-крестцовый радикулит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Нижнегрудной отдел спины	26б	1 x 2
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	1,5 x 2
Нижнегрудной отдел спины	27б	2 x 2
Задняя поверхность бедра	14	2 x 2
Подколенная ямка	15	1 x 2
Задняя поверхность голени	16	2 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 20 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно, после снятия острой боли — через день
 Количество сеансов на курс массажа 7–14

Максимальная эффективность достигается предварительной магнитотерапией по ходу седалищного нерва и поясничной области.

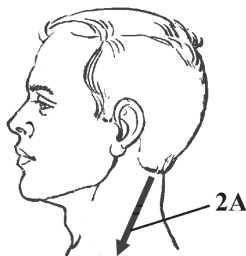
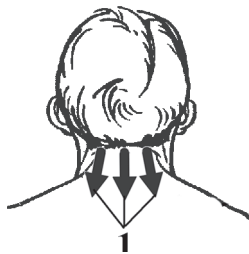


Эпилепсия

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	2,5
Грудино-ключично-сосцевидные мышцы	2а	1,5 x 2
Дополнительные:		
Тыл стопы	13	2 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 10 мин
 Периодичность проведения сеансов через день
 Количество сеансов на курс массажа 10–16

Максимальный эффект достигается комплексной терапией.



ГЛАВА 6. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ УША, ГОРЛА, НОСА

Тонзиллит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	2
Переднебоковая поверхность шеи	2Б	1,5 x 2
Грудино-ключично-сосцевидные мышцы	2а	1 x 2
Дополнительные:		
Область запястья	16а	1,5 x 2
Наружная поверхность предплечья	8	2 x 2

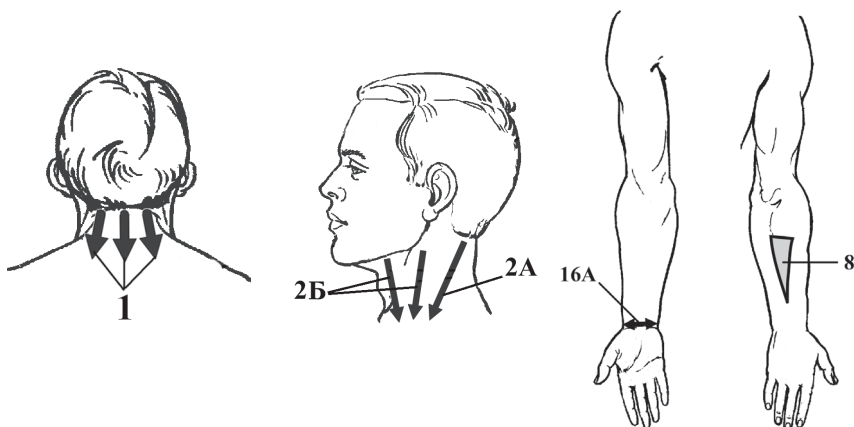
Интенсивность воздействия в пределах шеи
 — средняя, на др. зонах — сильная

Общее время сеанса до 15 мин

Периодичность проведения сеансов через день

Количество сеансов на курс массажа 7–10

Максимальная эффективность достигается последующей лазеротерапией ИК-диапазона области миндалин.

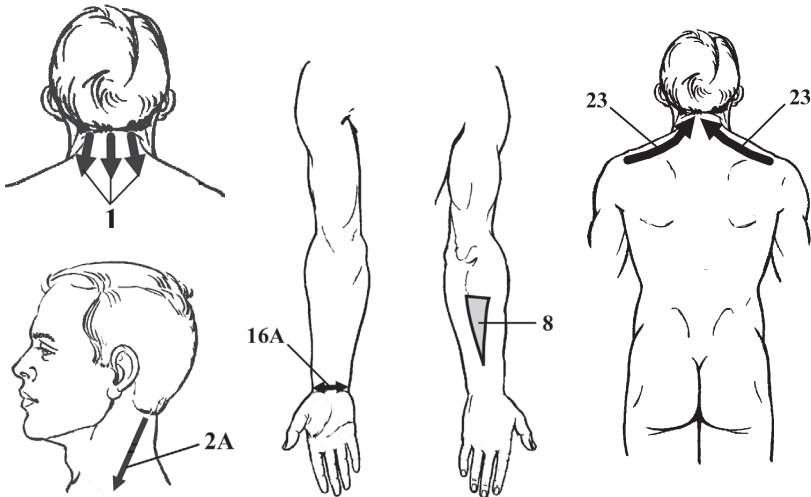


Ларингит, фарингит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	1,5
Грудино-ключично-сосцевидные мышцы	2а	1,5 x 2
Мышцы плечевого пояса	23	1,5 x 2
Дополнительные:		
Наружная поверхность предплечья	8	1,5 x 2
Область запястья	16а	1,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курсмассажа 7-10

Максимальная эффективность достигается последующей аурикулотерапией в точки AP15, AP55, AP100, AP22, AP101, AP27.



Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	2
Область ушей *	35	1,5 x 2
Шейно-воротниковая зона	23	1,5 x 2
Дополнительные:		
Наружная поверхность голени	21	2 x 2

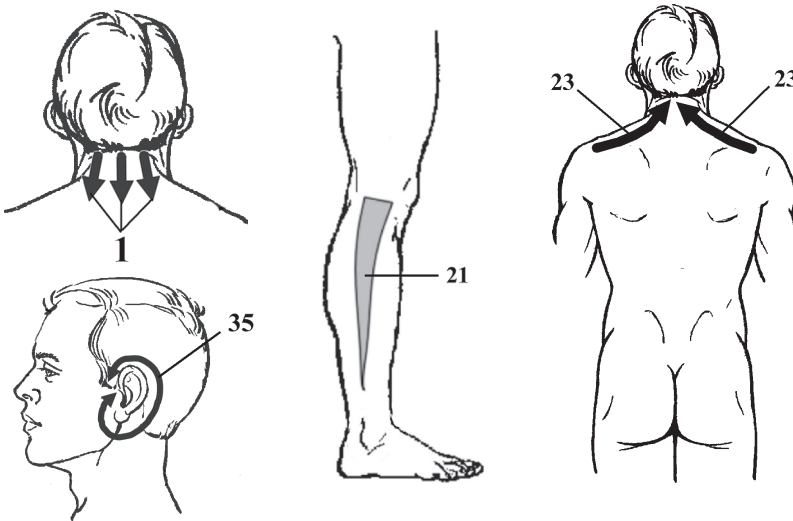
Интенсивность воздействия везде — средняя;
 район ушей —
 сильная

Общее время сеанса 10 мин

Периодичность проведения сеансов ежедневно

Количество сеансов на курс массажа 4-7

Максимальная эффективность достигается последующей лазеротерапией ИК-диапазона слухового прохода.

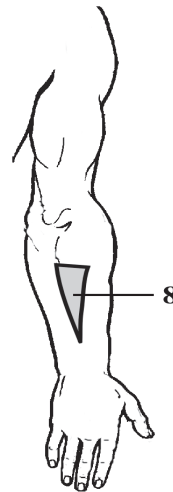
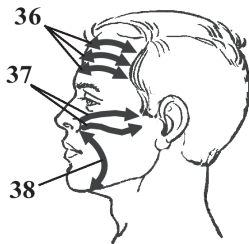


Синуситы

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	2
Область лба	36	1,5
Область щек	37	1 x 2
Область скул	38	1 x 2
Дополнительные:		
Наружная район предплечья	8	2 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно или
 через день
 Количество сеансов на курс массажа 5–10

Максимальная эффективность достигается последующей зональной КВЧ-терапией.



Носовое кровотечение

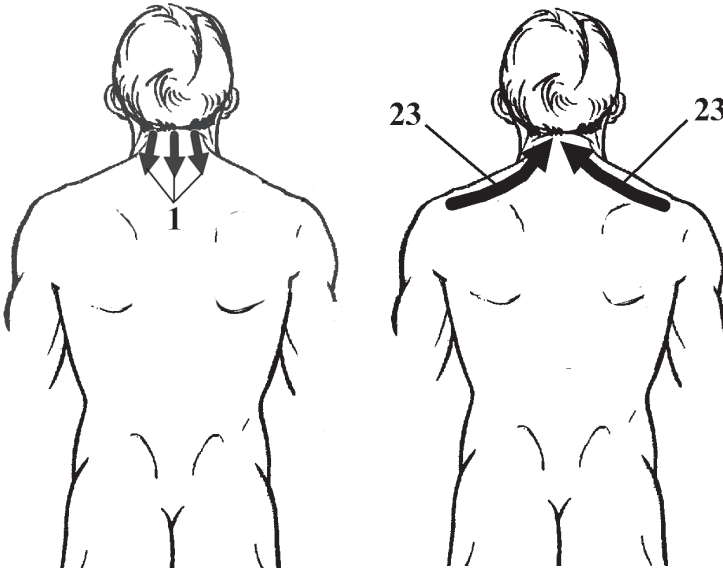
Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Задняя поверхность шеи	1	2
Шейно-воротниковая зона	23	2,5 x 2

Интенсивность воздействия область шеи—
 средняя, пред-
 плечья—более
 интенсивно

Общее время сеанса 10–15 мин

Периодичность проведения сеансов ежедневно или
 через день

Количество сеансов на курс массажа 5–10



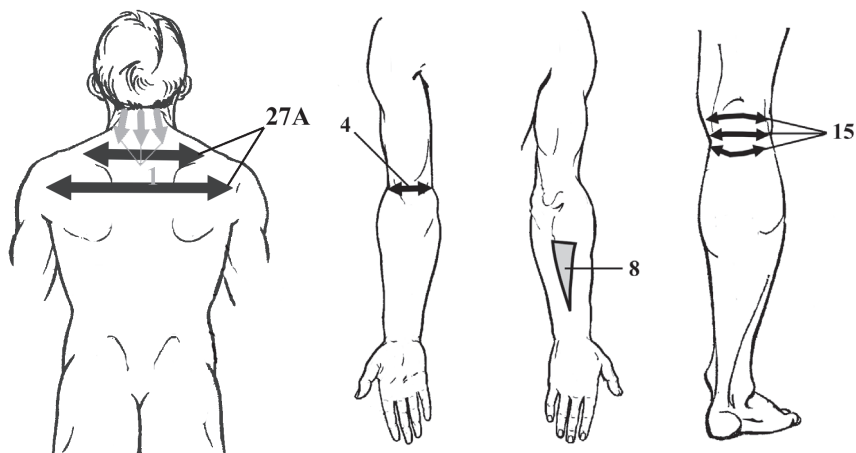
ГЛАВА 7. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ

Угри

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Очаги поражения	–	5–8
Задняя поверхность шеи	1	1
Верхнегрудной отдел спины	27а	2
Дополнительные:		
Область локтевой впадины	4	1 x 2
Наружная поверхность предплечья	8	1,5 x 2
Область подколенной впадины	15	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов через день
 Количество сеансов на курс массажа 7–14

Максимальная профилактическая эффективность достигается предварительной низкочастотной ультразвуковой терапией (аппарат «МИТ–11») на очаги поражения.

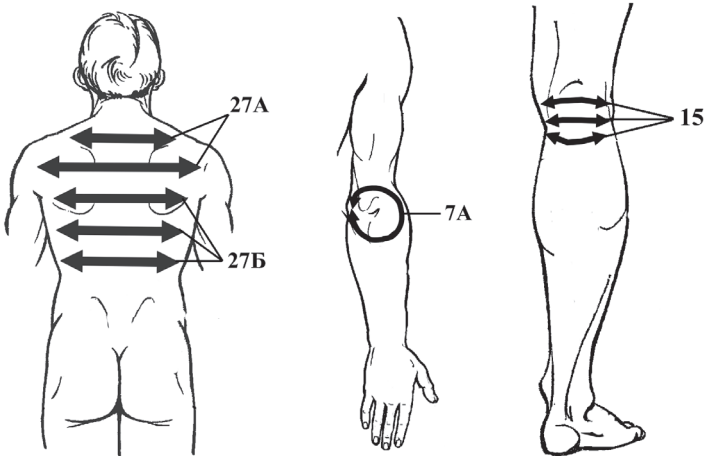


Псориаз

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Очаги поражения	—	5–10
При поражении верхних конечностей — верхнегрудной отдел спины	27а	3
При поражении нижних конечностей — нижегрудной отдел спины	27б	1 x 2
Дополнительные (при поражении живота и спины):		
Область локтя	7а	1,5 x 2
Район подколенной впадины	15	1,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов через день
 Количество сеансов на курс массажа 10–15

Максимальная профилактическая эффективность достигается предварительным низкочастотнымультразвуковым воздействием (аппарат «МИТ-11») на очаги поражения.



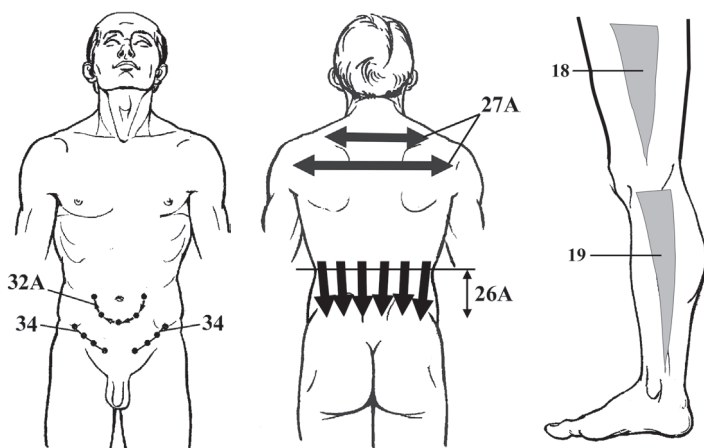
ГЛАВА 8. ПРОФИЛАКТИКА УРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Поллакиурия

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	2
Верхнегрудной отдел спины	27а	1,5
Нижняя часть живота	32а	2
Область паховых складок	34	1,5 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов через день
 Количество сеансов на курс массажа 7–12

Максимальная эффективность достигается последующей КВЧ-терапией области мочевого пузыря.



Ишурия

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	2
Верхнегрудной отдел спины	27а	1,5
Нижняя часть живота	32а	2
Область паховых складок	34	1,5 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2

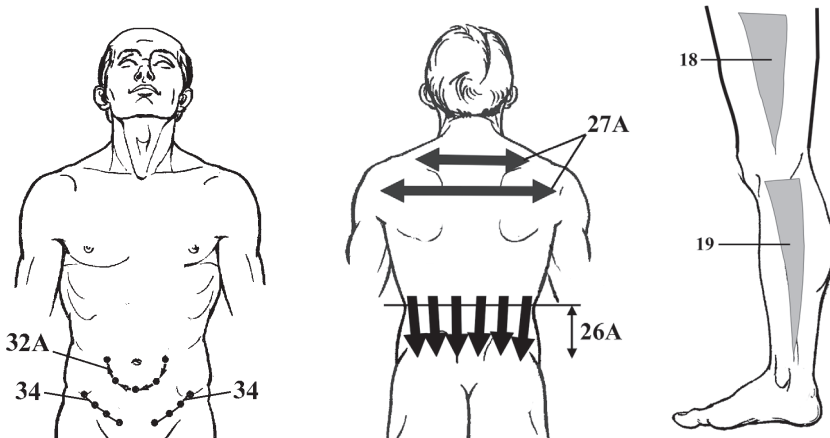
Интенсивность воздействия: область спины
 сильная; др.об-
 ласти — средняя

Общее время сеанса до 15 мин

Периодичность проведения сеансов ежедневно

Количество сеансов на курс массажа 7–10

Максимальная эффективность достигается предварительной низкочастотной ультразвуковой терапией (44 кГц) области мочевого пузыря.



Недержание мочи

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	3
Нижняя часть живота	32а	2
Область паховых складок	34	1,5 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1,5 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1,5 x 2

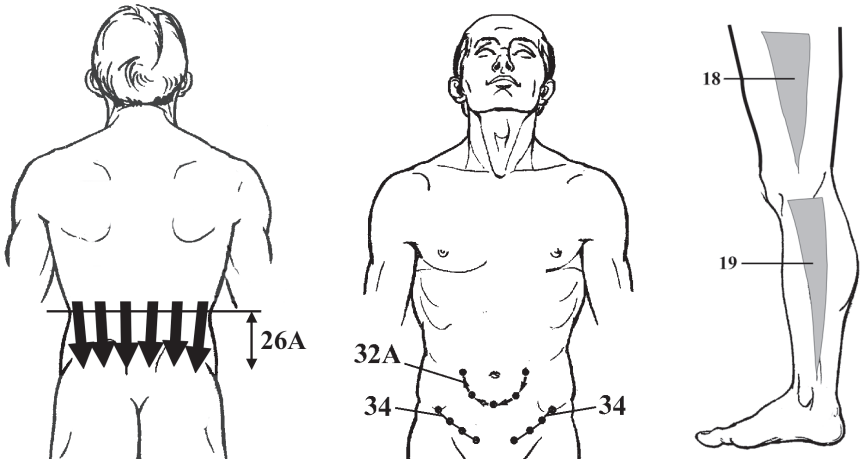
Интенсивность воздействия область спины — сильная; др. области — средняя

Общее время сеанса до 15 мин

Периодичность проведения сеансов 2–3 в неделю

Количество сеансов на курс массажа 7–15

Максимальная эффективность достигается комбинированием с рефлексотерапией, и, в частности — с аурикулотерапией в точки AP92, AP28, AP83, AP29, AP95.

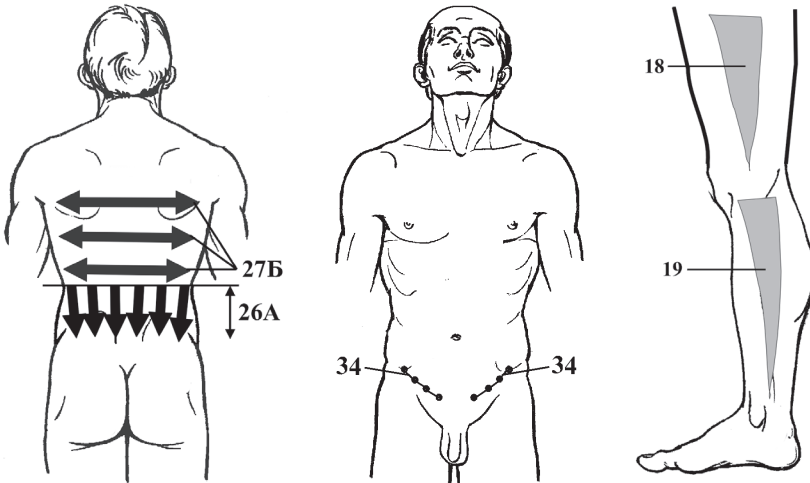


Уретрит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	1,5
Нижне-грудной отдел спины	27б	1,5
Область паховых складок	34	2 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	2 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 7–14

Максимальная эффективность достигается комбинированной лазеротерапией.

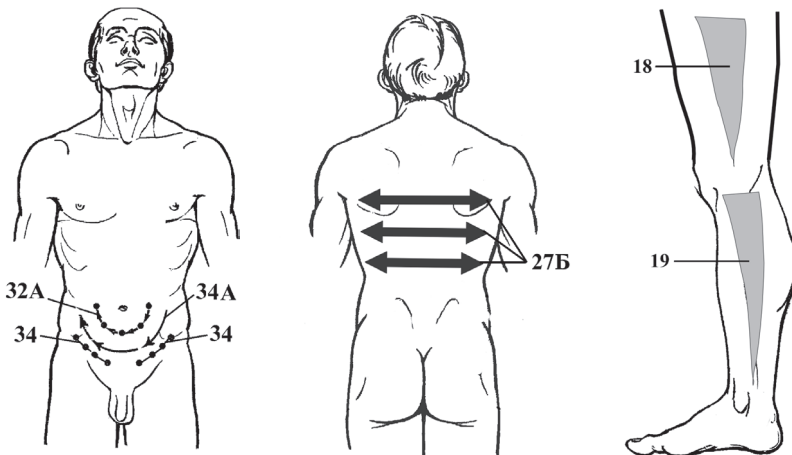


Цистит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Нижнегрудной отдел спины	27б	3
Нижняя часть живота	32а	2
Проекция мочевого пузыря	34а	2
Район паховых складок	34	1,5 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 10–15

Максимальная эффективность достигается предварительной низкочастотным ультразвуковым воздействием (44 кГц) на области мочевого пузыря.



Простатит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Среднегрудной отдел спины	26б	2
Нижнегрудной отдел спины	26а	2
Поянично-крестцовый отдел спины	27а	2
Внутренняя поверхность бедра	18	2 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	2 x 2

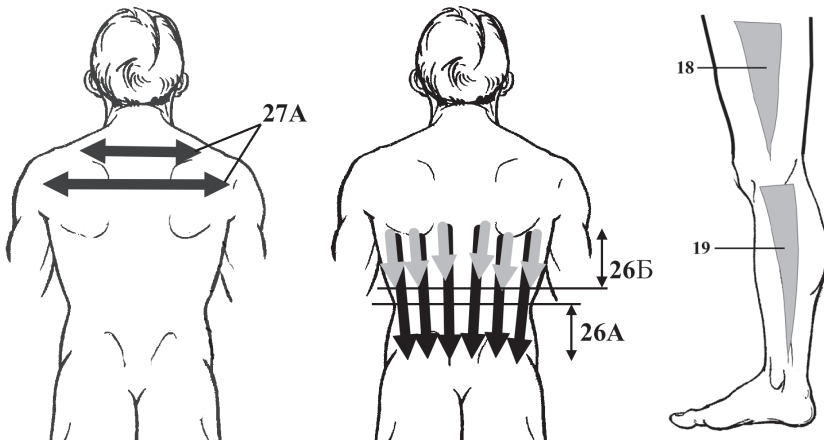
Интенсивность воздействия в области спины
 — сильная интен-
 сивность, в облас-
 ти бедер средняя

Общее время сеанса до 15 мин

Периодичность проведения сеансов 2–3 раза в неделю

Количество сеансов на курс массажа 10–14

Максимальная эффективность достигается последующей КВЧ-пунктурой в точки голеней и нижней части живота (RP6, VC23).

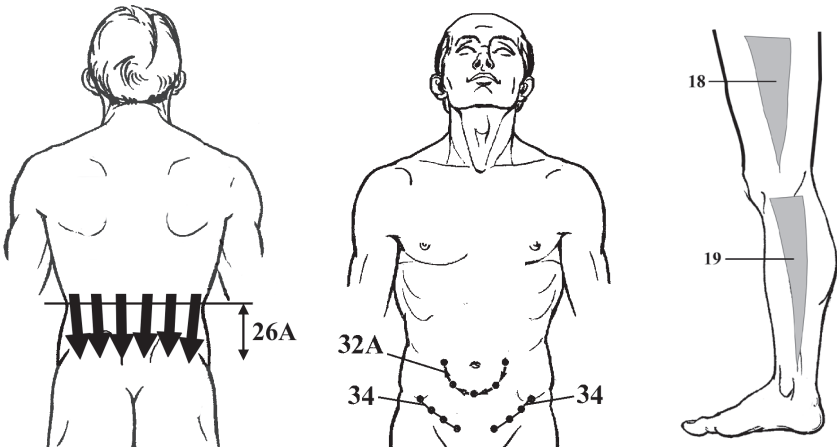


Импотенция

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	2
Нижняя часть живота	32а	2
Паховые складки	34	2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1,5 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов 2–3 раза в неделю
 Количество сеансов на курс массажа 10–14

Максимальная эффективность достигается комплексной терапией, в частности — акупунктурой в точки AP58, AP79, AP32, AP95, AP22.



Пиелонефрит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Среднегрудной отдел спины	26б	3
Нижнегрудной отдел спины	27б	3
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	2 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	2 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов 2–3 раза в неделю
 Количество сеансов на курс массажа 10–14

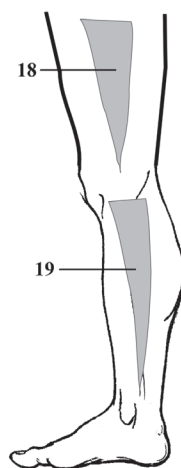
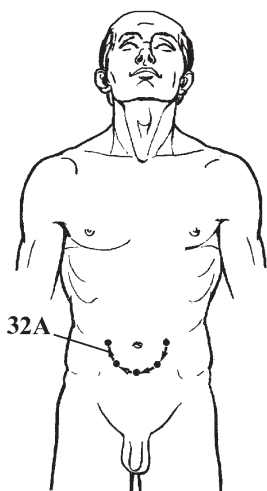
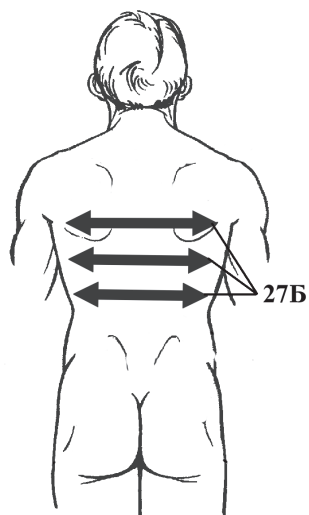
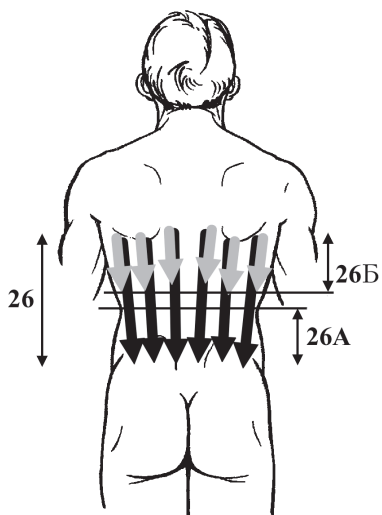
Максимальная эффективность достигается комбинированной терапией.

Почечно-каменная болезнь

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Среднегрудной отдел спины	26б	1,5
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	1,5
Нижнегрудной отдел спины	27б	2
Нижняя часть живота	32а	2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1,5 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2

Интенсивность воздействия область спины и живота сильная, др. области— средняя
 Общее время сеанса 10–15 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 10–15

При почечной колике дополнительно проводят массаж точек VB25, RP14, RP15, E25, E28—все точки мягко седатируют.



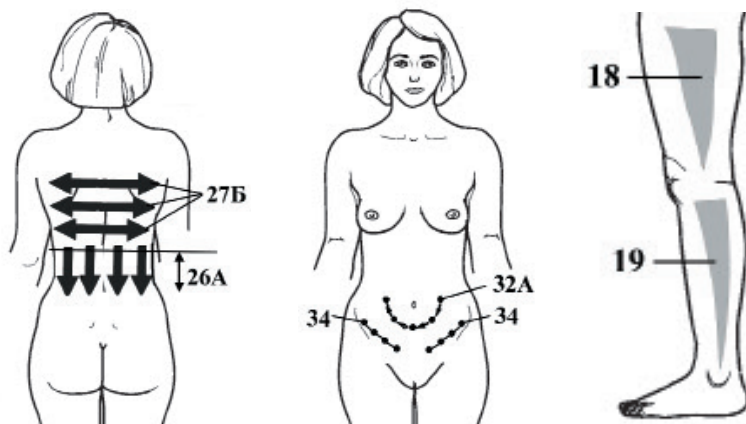
ГЛАВА 9. АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ

Альгоменорея

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	2
Нижнегрудной отдел спины	27б	1
Нижняя часть живота	32а	1,5
Паховые складки	34	1,5 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1,5 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 5–10

Максимальная эффективность достигается последующим укальзыванием точки Шмидта (на середине расстояния между V52 чжи-ши и V25 да-чан-шу. Точка парная. Иглу длиной 6 см вводят в направлении к матке и вращают до появления предусмотренных ощущений).



Фригидность

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Среднегрудной отдел спины	26б	1,5
Нижнегрудной отдел спины	27б	1,5
Нижняя часть живота	32а	1,5
Паховые складки	34	1 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1,5 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2
Район подошв	22	1,5 x 2

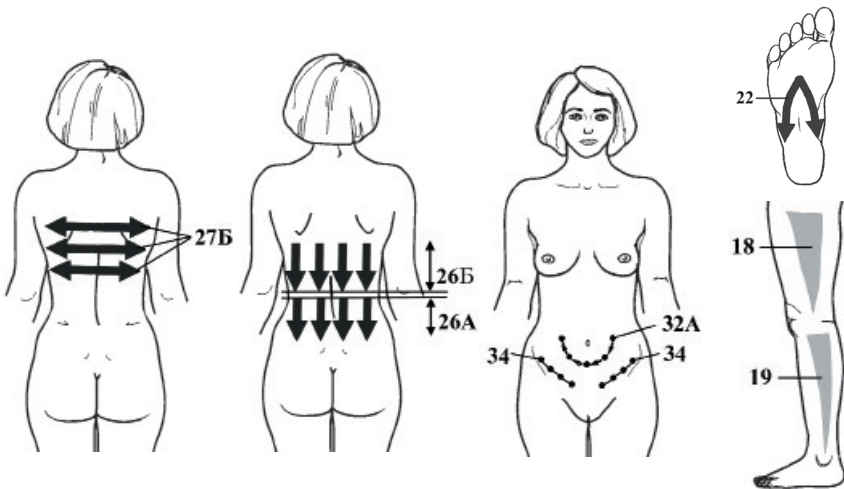
Интенсивность воздействия слабая или
средняя

Общее время сеанса до 15 мин

Периодичность проведения сеансов ежедневно

Количество сеансов на курс массажа 7–14

Максимальная эффективность достигается комбинацией с аурикулотерапией в точки AP55, AP95, AP22, AP58, AP13, AP23.

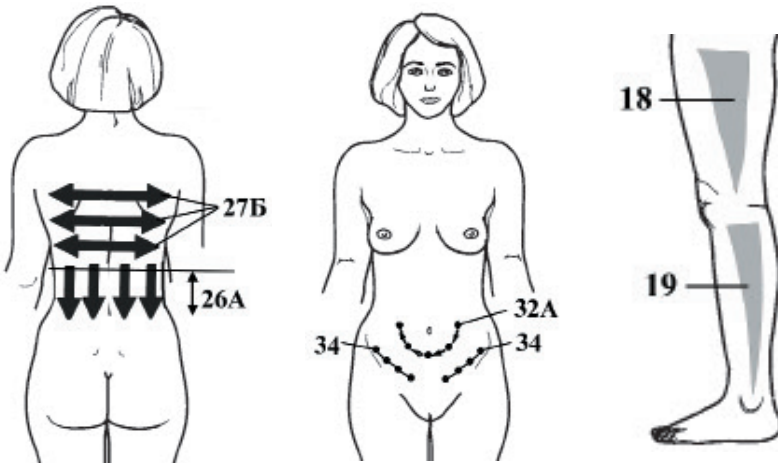


Опущение влагалища и матки

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	1
Нижнегрудной отдел спины	27б	2
Нижняя часть живота	32а	2
Паховые складки	34	2 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1,5 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов через день
 Количество сеансов на курс массажа 10–14

Максимальная эффективность достигается комплексной терапией, включая низкочастотную ультразвуковую массаж (44 кГц).



Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Среднегрудной отдел спины	26б	2
Нижнегрудной отдел спины	27б	2
Нижняя часть живота	32а	1,5
Паховые складки	34	1,5 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	2 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1 x 2

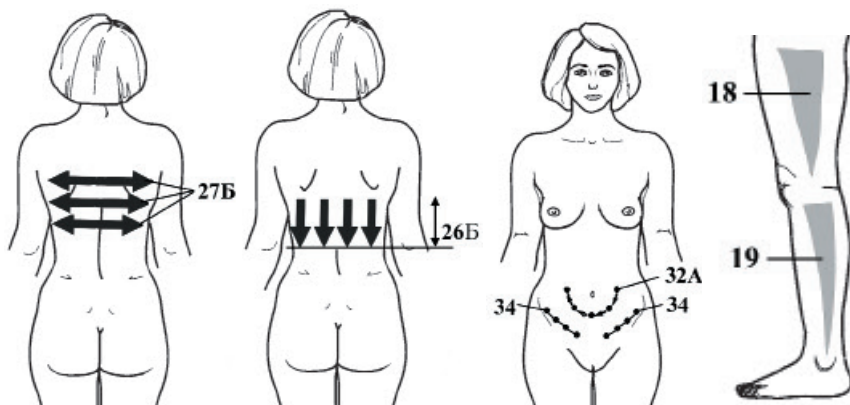
Интенсивность воздействия средняя, на внутренней поверхности голени; бедер (меридиан печени)—сильная

Общее время сеанса до 15 мин

Периодичность проведения процедур через день

Количество процедур на курс массажа..... 8–15

Максимальная эффективность достигается комплексной терапией, включая КВЧ–пунктуру в точки VC3, RP6, V23.

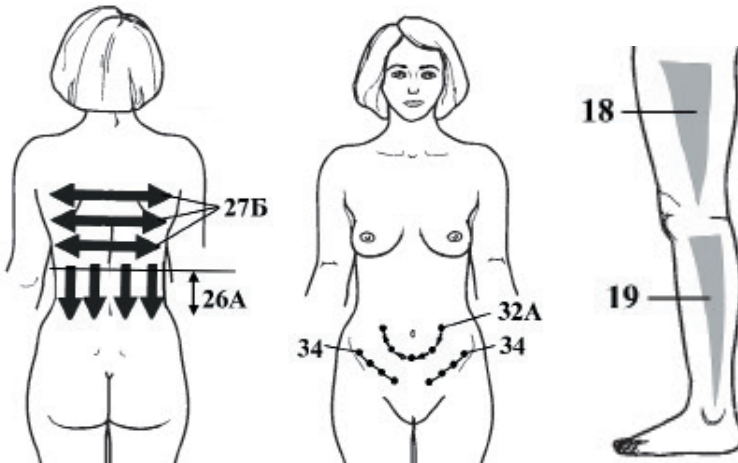


Эрозия шейки матки

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	2,5
Нижнегрудной отдел спины	27б	2
Нижняя часть живота	32а	2
Паховые складки	34	1 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность бедра	18	1,5 x 2
Внутренняя поверхность голени	19	1,5 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса до 15 мин
 Периодичность проведения сеансов через день
 Количество сеансов на курс массажа 10–14

Максимальная эффективность достигается последующей КВЧ–пунктурой в точки РР6, F3, а также аурикулотерапией в точки АР56, АР58, АР22.

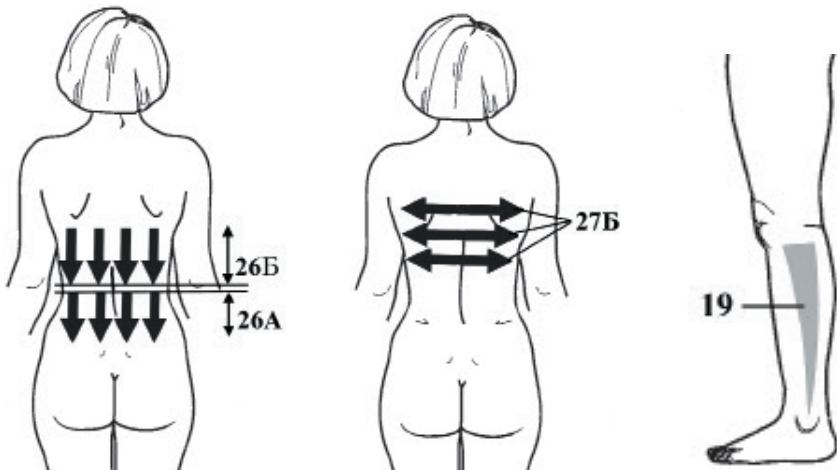


Эндометриит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Среднегрудной отдел спины	26б	2
Нижнегрудной отдел спины	27б	2
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность голени	19	2 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курсе массажа 10–14

Максимальная эффективность достигается последующей КВЧ-пунктурой в точки RP6, F3, VG4, VC3 а также аурикулотерапией в точки AP58, AP23, AP13, AP22, AP79.

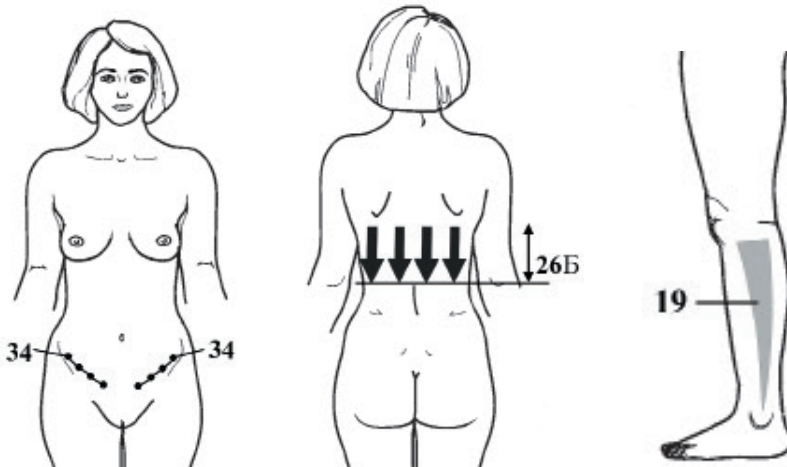


Аднексит

Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Среднегрудной отдел спины	26б	2
Пояснично-крестцовый отдел спины	26а	2
Паховые складки	34	2 x 2
Дополнительные:		
Внутренняя поверхность голени	19	2 x 2

Интенсивность воздействия средняя
 Общее время сеанса 10 мин
 Периодичность проведения сеансов ежедневно
 Количество сеансов на курс массажа 10–14

Лечение такое же, как при эндометрите, однако основная точка V31 шан-ляо.



Нарушение лактации

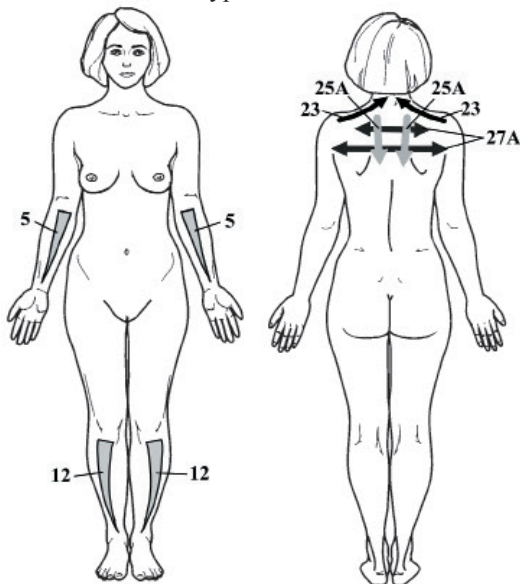
Область воздействия	№ области	Время, мин
Основные:		
Мышцы плечевого пояса	23	1,5 x 2
Верхнегрудной отдел спины	25а	1,5 x 2
Верхнегрудной отдел спины	27а	1,5 x 2
Дополнительные:		
Внутренний район предплечья	5	1 x 2
Передняя поверхность голени	12	1,5 x 2

Интенсивность воздействия при синдроме
пустоты–слабая,
при синдроме
полноты–сильная

Общее время сеанса 12 мин

Периодичность проведения сеансов ежедневно

Количество сеансов на курс массажа 10–14



ГЛАВА 10. ВАРИАНТЫ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕВЫХ СИНДРОМОВ

Головная боль

Вакуумный массаж эффективен при лечении головной боли, вызванной вегетативными нарушениями, психическим перенапряжением, артериальной гипотензией, при мигренях, после сотрясения головного мозга и других травм.

Вакуумный массаж следует сочетать с массажем, который проводят в сидячем положении больного; шейные мышцы, особенно трапецевидную, массируют наиболее тщательно по седативной методике (рис.7).

При резкой головной боли массаж начинают в обе стороны от точки VG14 (от остистого отростка VII шейного позвонка), делается 10 пассажей сверху вниз. Далее массируется участок меридиана мочевого пузыря от точки V10 с двух сторон, спускаясь по трапецевидной мышце вниз примерно на 20 см (10 пассажей). Затем массируются точки VG10 и TR17 с обеих сторон и участок между этими точками; точки VB20, TR16.

При мигрени лечение массажем значительно снижает интенсивность го-

ловной боли; регулярное применение массажа может предупредить повторение приступов боли. Рекомендуется начинать массаж с верхней части грудной клетки, затем зоны прикрепления грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

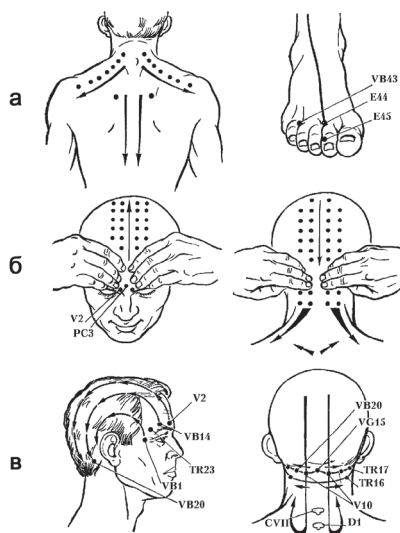


Рис.7 Зоны и точки для точечного и вакуумного массажа при головной боли; стрелками указано направление массажных движений

Массаж лица

Применяется при парезе или параличе мимических мышц, тике круговой мышцы рта, а также в косметических целях (рис.8). Массаж состоит из четырех этапов.

I этап: массируются точки E6, E4 и участок по линии, соединяющей эти точки, в направлении от E6 до E4; 10 пассажей.

II этап: массируется участок по линии, идущей от точки E4 к условной точке A; 10 пассажей.

III этап: массируется участок по линии, идущей от условной точки А к точке Е6.

IV этап: массируется точка VC24 и участок по линии, идущей от VC24 к Е6, и участок по линии, идущей от точки Е6 к точке VB2; по 10 пассажей; массируется точка VB2.

Массаж спины

Массаж спины при различных патологических состояниях позвоночника проводится в определенной последовательности. Вначале выполняются подготовительные приемы, рекомендованные при нарушениях опорно-двигательного аппарата, с использованием указанных выше активных точек (начинать массаж с подготовительных приемов рекомендуется при всех перечисленных ниже нарушениях опорно-двигательного аппарата).

Затем выполняют массаж от DXII вверх до CVII и от CVII вниз до DXII с обеих сторон по медиальной линии мочевого пузыря (такое прохождение делается 11 раз). II этап: проходят от CVII к плечам на 10 см, затем по кривой—к CIV, после этого 10 пассажей с обеих сторон от CVII до CIV. Затем от уровня CIV проходят тремя кривыми линиями кнаружи от позвоночника до уровня XII ребра (рис.9).

При различных болевых синдромах, локализующихся в области спины (люмбаго, радикулит, ишиас, миозит), как и при нарушениях дыхательных путей, очень эффективен скользящий массаж.

Сколиоз

Вначале определяют наиболее чувствительную зону, для чего пальпируют область позвоночника с двух сторон II и III пальцами, расставленными в виде вилки. Массаж осуществляется в два этапа.

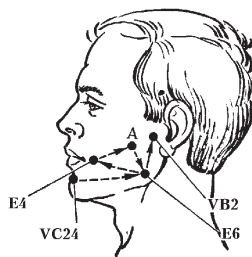


Рис.8 Массаж лица; указаны точки и направление массажных движений при проведении точечного и вакуумного массажа

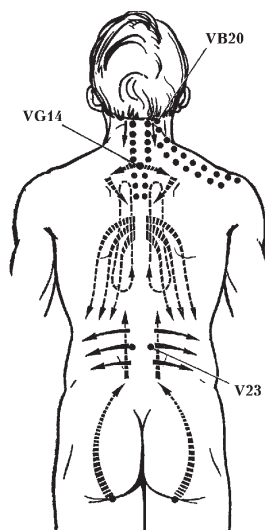


Рис.9. Зоны вакуумного и точечного массажа в области спины

I этап: массаж проводится снизу вверх со стороны, противоположной вершине искривления, где можно обнаружить небольшое уплотнение («шнурок»), здесь воздействие необходимо усилить; проводится 10 пассажей, при которых давление усиливается на чувствительной зоне и на двух-трех остистых отростках выше и ниже вершины искривления.

II этап: на выпуклой стороне проводится нисходящий массаж с более сильным нажимом (отрицательным нажимом), рекомендуется около 20 пассажей.

Желательно сочетание данного варианта массажа с классическим или сегментарным массажем, после чего проводится вакуумный массаж.

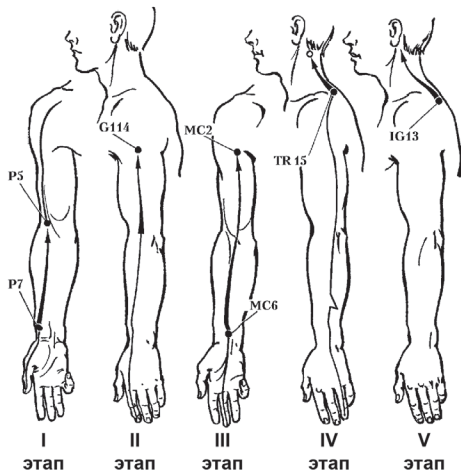
Болевые синдромы в руке

При боли локализуемой в руке вакуумный массаж может проводиться в несколько этапов и сочетаться с точечно-канальным.

I этап — акцент (1–2 мин) на точке Р 5.

II этап—продвигаются по ходу меридиана легкого, начиная от точки Р 7 до зоны, находящейся по середине руки. На этом уровне переходят на меридиан толстой кишки, который массируют до точки GI 14.

III этап начинают с массажа участка меридиана «управителя сердца» от точки MC 6 по подмышечной линии, заканчивая точкой MC 2.



На IV этапе проходят к точке TR и массируют отрезок меридиана тройного обогревателя до уровня шеи. После этого проводят массаж по прямой линии к затылку.

V этап начинают от точки IG 13 и массируют участок меридиана тонкой кишки до самой шеи. Далее проводится вакуумный массаж по тем же зонам, 5-10 мин. На рис.10 представлена схема проведения вакуумного массажа при болевых синдромах руки.

Рис.10. Зоны точечно-канального и вакуумного массажа при болевых синдромах в верхних конечностях

РАЗДЕЛ III

Оценка уровня тревожно-депрессивных расстройств и способы ее компенсации.

Тревога, скрытая депрессия и синдром хронической усталости являются сегодня наиболее распространенными (проявляются примерно у 30% здорового населения развитых стран) психическими и эмоциональными нарушениями, оказывающими огромное влияние на качество и продолжительность жизни современного человека. В связи с особенностью распространенности этих нарушений многие специалисты считают тревогу «психологическим вирусом», а депрессию - «психологической простудой».

Для того, чтобы успешно бороться с данным недугом необходимо вначале определить его наличие у конкретного клиента, а затем распознать его разновидность и степень поражения психологического состояния. Нами апробированы и предлагаются к практическому применению несколько различных психологических тестов и методик.

Шкала ситуативной и личной тревожности Спилберга-Ханина

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Отвечайте первое, что пришло в голову.

Шкала самооценки «ситуативная тревожность» (СТ).

№	Тестовые вопросы	Нет, это не так (1)	Может да (2)	Верно (3)	Абсолютно верно (4)
1.	Я спокоен (на)				
2.	Мне ничего не угрожает				
3.	Я нахожусь в напряжении				
4.	Я чувствую сострадание				
5.	Я чувствую себя свободно				
6.	Я расстроен (на)				
7.	Меня волнуют возможные неудачи				
8.	Я чувствую себя отдохнувшим				
9.	Я встревожен (на)				
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
11.	Я уверен в себе				
12.	Я нервничаю				
13.	Я не нахожу себе места				
14.	Я возбужден (на)				
15.	Я не чувствую скованность, напряжение				
16.	Я доволен (на)				
17.	Я обеспокоен (на)				
18.	Я слишком возбужден (на) и мне не по себе				
19.	Мне радостно				
20.	Мне приятно				

ШКАЛА САМООЦЕНКИ «ЛИЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ» (ЛТ).

№	Тестовые вопросы	<i>Нет, это не так (1)</i>	<i>Может да (2)</i>	<i>Верно (3)</i>	<i>Абсолютно верно (4)</i>
1.	Я чувствую удовольствие				
2.	Я быстро утомляюсь				
3.	Я легко могу заплакать				
4.	Я хотел (а) быть таким же счастливым, как другие				
5.	Бывает, что я проигрываю потому, что медленно принимаю решения				
6.	Я чувствую себя бодро				
7.	Я спокойный (на), хладнокровный(на) и собранный (на)				
8.	Ожидание трудностей сильно меня тревожит				
9.	Я сильно переживаю через мелочи				
10.	Я бываю полностью счастливым (ою)				
11.	Я принимаю все очень близко к сердцу				
12.	Мне не хватает уверенности в себе				
13	Я чувствую себя в безопасности				

14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей				
15.	У меня бывает хандра				
16.	Я бываю доволен (а)				
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня				
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть				
19.	Я уравновешенный человек				
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				

Ключ к тесту на тревожность.

Ситуативная тревожность

СТ=(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18)-(1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

Личностная тревожность

ЛТ=(2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20)-(1,6,7,10,13,16,19) + 35 (число 35).

Интерпретация теста тревожности Спилбергера-Ханина.

До 30 баллов - низкая тревожность.

31-45 баллов - средняя тревожность.

46 баллов и более - высокая тревожность.

Шкала оценки уровня депрессии Бека.

Шкала оценки уровня депрессии Бека (Beck Depression Inventory) используется для диагностики уровня депрессии. Метод предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии.

В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе.

Когнитивно-аффективная субшкала (С-А)

№	Выбор	Ваше состояние
1.		0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным. 1 Я расстроен. 2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться. 3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.
2.		0 Я не тревожусь о своем будущем. 1 Я чувствую, что озадачен будущим. 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем. 3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.
3.		0 Я не чувствую себя неудачником. 1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди. 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач. 3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.
4.		0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше. 1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше. 2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего. 3 Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело.
5.		0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым. 1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым. 2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым. 3 Я постоянно испытываю чувство вины.
6.		0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо. 1 Я чувствую, что могу быть наказан. 2 Я ожидаю, что могу быть наказан. 3 Я чувствую себя уже наказанным.
7.		0 Я не разочаровался в себе. 1 Я разочаровался в себе. 2 Я себе противен. 3 Я себя ненавижу.

8.	0 Я знаю, что я не хуже других. 1 Я критикую себя за ошибки и слабости. 2 Я все время обвиняю себя за свои поступки. 3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.
9.	0 Я никогда не думал покончить с собой. 1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять. 2 Я хотел бы покончить с собой. 3 Я бы убил себя, если бы представился случай.
10.	0 Я плачу не больше, чем обычно. 1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше. 2 Теперь я все время плачу. 3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.
11.	0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно. 1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше. 2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен. 3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.
12.	0 Я не утратил интереса к другим людям. 1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше. 2 Я почти потерял интерес к другим людям. 3 Я полностью утратил интерес к другим людям.
13.	0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше. 1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения. 2 Мне труднее принимать решения, чем раньше. 3 Я больше не могу принимать решения.

Субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

14.	0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно. 1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным. 2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным. 3 Я знаю, что выгляжу безобразно.	
15.	0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше. 1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь. 2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо. 3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.	

16.		<p>0 Я сплю так же хорошо, как и раньше. 1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше. 2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять. 3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.</p>
17.		<p>0 Я устаю не больше, чем обычно. 1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше. 2 Я устаю почти от всего, что я делаю. 3 Я не могу ничего делать из-за усталости.</p>
18.		<p>0 Мой аппетит не хуже, чем обычно. 1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше. 2 Мой аппетит теперь значительно хуже. 3 У меня вообще нет аппетита.</p>
19.		<p>0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной. 1 За последнее время я потерял более 2 кг. 2 Я потерял более 5 кг. 3 Я потерял более 7 кг. Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком). Да _____ Нет _____</p>
20.		<p>0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно. 1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д. 2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом. 3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.</p>
21.		<p>0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости. 1 Меня меньше занимают проблемы близости, чем раньше. 2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь межполовыми отношениями, чем раньше. 3 Я полностью утратил либидо интерес.</p>

Обработка результатов ответов.

Каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома.

Сумма баллов равна от 0 до 62 и снижается в соответствии с улучшением состояния.

Результаты теста интерпретируются следующим образом:

0-9 — отсутствие депрессивных симптомов;

10-15 — легкая депрессия (субдепрессия);

- 16-19 — умеренная депрессия;
- 20-29 — выраженная депрессия (средней тяжести);
- 30-63 — тяжёлая депрессия.

Магнитолазерный цветовой тест МИТ.

Нами предложен магнитолазерный цветовой тест определения индивидуальной релаксационной частоты и оценки психофизиологического состояния на основе комфортности психофизических ощущений цвета, геометрии (формы) и частоты мигания света при выполнении магнитолазерного воздействия. Для его проведения в косметологических салонах может использоваться аппарат МИТ-31.

Для его проведения магнитолазерный аппликатор красного диапазона спектра устанавливается на зону межбровных дуг (глаза закрыты), магнитолазерный аппликатор инфракрасного диапазона спектра устанавливается на зоне большого затылочного отверстия. Напряженность магнитного поля в импульсе составляет 30 мГл. Полярность магнитного поля - южная. Мощность оптического потока составляет 50 мВт. Диапазон определения индивидуальной терапевтической частоты выбирается в одном из ритмов работы коры головного мозга.

Для определения индивидуальной частоты релаксации и выполнения оценки психофизиологического состояния клиентов выбирается диапазон альфа- и бета-ритмы колебания электрического сигнала ЭЭГ коры головного мозга.

Альфа-ритм имеет частоту $8 \div 13$ Гц. Он отражает состояние покоя и регистрируется у человека, находящегося в состоянии бодрствования, но с закрытыми глазами.

Бета-ритм имеет частоту $14 \div 30$ Гц, но отражает состояние тревожности, беспокойства, депрессии и использование успокаивающих лекарств.

Шаг изменения частоты, при определении индивидуальной частоты релаксации составляет: в диапазоне - $8,0 \div 9,9$ Гц - 0,1 Гц, в диапазоне $10,0 \div 30,0$ Гц - 1 Гц. Время воздействия на каждой частоте 2-3 секунды.

В процессе изменения частоты повторения импульсов практически у всех Клиентов возникают психофизические ощущение изменения цвета и комфортности ощущения мерцания света и цветовой гаммы. Для конкретного клиента фиксируется частота комфортного психофизиологического ощущение изменения цвета, контура фигур и частоты мигания света. Эти параметры вносятся в таблицу.

Показатели комфортного психофизического ощущения

Показатели									
Частота релаксации	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-15	15-20	20-25	25-30
Цвет	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Расшифровка индивидуального цвета релаксации

- 1. Красный цвет** – проявление скрытой депрессии, хронической усталости, неосознанного чувства страха, недостаток эмоций и сексуальных отношений, гипофункциональное состояние сердечнососудистой системы, атония мышечной системы, снижение нейровозбудимости ткани, кислородное голодание.
- 2. Оранжевый цвет** – проявления аналогично красному, но в меньшей степени. Дополнительно характеризует: снижение воли и желание принять решение, нарушение пищеварения, ускоренный процесс старения, нарушена микроциркуляция.
- 3. Желтый цвет** - проявление скрытой депрессии, хронической усталости, заниженной самооценки и снижение памяти. Дополнительно характеризует: нарушение выделения желчи и пищеварения, гипофункциональное состояние щитовидной железы.
- 4. Зеленый цвет** – проявление неуравновешенности, грубости, агрессии, тревоги, боязнь замкнутого пространства, гиперфункционального состояния сердечнососудистой системы и бронхо-легочной системы.
- 5. Голубой цвет** – отражает состояние стресса, тревоги, пониженного либидо и фригидности, головные боли мигрени подобного типа, избыток токсинов в организме, повышенное давление, нарушение работы печени, нарушение ПМС.
- 6. Синий цвет** - отражает состояние возможной истерии, настороженности, бессоннице и нарушение ритмов, избыток токсинов в организме, повышенное давление, нарушение работы печени, нарушение аэробного обмена.
- 7. Фиолетовый цвет** - отражает состояние возможной потери веры, отчаяния, депрессии и хронической усталости.
- 8. Черный цвет** – символизирует мотивированное применение силы, способности к предвидению, разрушительность, использование силы как проявление слабости и эгоизма, подавление, депрессия, пустота, воздержание и скрытность. Человек, предпочитающий его, стремится скрыть

свой внутренний мир от окружающих и стремится любыми средствами удержать свою власть или влияние. С другой стороны этот человек испытывает потребность во внешнем контроле.

- 9. Серый цвет** - отражает состояние надежности и безопасности, отсутствие страха, интеллектуальность и скромность, развито чувство достоинства, консерватизм и практичность, склонность к проявлению печали.
- 10. Белый цвет** - отражает состояние самоотдачи, повышенное чувство справедливости, беспристрастность, легкость в принятии решения. Возможно разочарование в идеалах, проявление чопорности и скуки.

Для психофизиологической коррекции тревожно-депрессивных расстройств (тревоги, скрытой депрессии и синдрома хронической усталости) или проведения сеанса релаксации клиентов косметологических салонов нами разработаны несложные, но достаточно эффективные методики.

1. Магнитолазерная коррекция.

Для проведения процедур применяется аппарат комбинированный МИТ-31 (ООО «МЕДИНТЕХ», г. Дубна) с двумя магнитолазерными аппликаторами. Аппликатор красного диапазона спектра (0,67 мкм), аппликатор синего (инфракрасного) диапазона спектра (0,45 или 0,808 мкм) с интегральной мощностью оптического потока не более 35 мВт и напряженностью магнитного поля около 20 мТл. Время одного сеанса составляет не менее 25 минут (комфортное ощущение). Массаж проводится перед косметологическими процедурами.

Во время проведения сеанса магнитолазерный аппликатор красного свечения устанавливался на зону межбровных дуг, инфракрасного свечения - на зону большого затылочного отверстия.

Модуляция магнитного поля и оптического потока выполнялась синхронно. Выбор частоты происходит на основе индивидуального комфортного ощущения частоты в диапазоне работы альфа или бета-ритма (8-30 Гц). Для определения индивидуальной частоты релаксации. Инфракрасный магнитолазерный аппликатор устанавливался на проекцию продолговатого мозга (зону большого затылочного отверстия), красный – на проекцию лобной зоны гайморовой пазухи (на 1-2 см выше переносицы), глаза у клиента во время сеанса закрыты. Начальная частота модуляции устанавливалась 8 Гц и далее она увеличивалась на 1 Гц до 30 Гц. Время воздействия на каждой частоте составляло около 5 секунд. При изменении частоты у клиентов происходит изменение психофизического ощущения цвета, вида и геометрических размеров визуализируемых фигур. Методом опроса субъективных ощущений опреде-

лялась частота, при которой клиент испытывает ощущение максимального комфорта, которая затем использовалась для проведения сеанса релаксации или психофизиологической коррекции тревожно депрессивных расстройств.

Дополнительно во время проведения сеанса выполняется эндоназальное дыхание синглетно-кислородной смесью с применением аппарата МИТ-С.

2. Микротоковая коррекция.

Для проведения процедур применялся комбинированный аппарат ЭЛИТ-1МТ (ООО «МЕДИНТЕХ», г. Дубна) с двумя электродами которые устанавливаются на 1 см ниже сосцевидных отростков. Для проведения сеанса выбирается биполярный сигнал, режим 2, сила тока 900 мкА, чувствительность устанавливается до момента появления легких ощущений вибрации или покалывания, время сеанса 25 минут.

Сеанс проводится перед выполнением косметологических процедур.

Дополнительно, во время проведения сеанса микротоковой коррекции выполняется эндоназальное дыхание синглетно-кислородной смесью с применением аппарата МИТ-С.



ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

Заявитель ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "МЕДИНТЕХ"

Место нахождения (адрес юридического лица) и адрес места осуществления деятельности: 141983, Россия, область Московская, город Дубна, улица Программистов, Дом 4, Строение 4, Офис 225

Основной государственный регистрационный номер 1137746313847.

Телефон: +79855569142 Адрес электронной почты: nv1111155@gmail.com

в лице Генерального директора Чухраевой Яны Александровны

заявляет, что Аппарат для вакуумного массажа ВМ-07, модели ВМ-07-1, ВМ-07-2.

Изготовитель Общество с ограниченной ответственностью «НМЦ «Мединтех»

Место нахождения (адрес юридического лица) и адрес места осуществления деятельности по изготовлению

продукции: Украина, 02099, Украина, город Киев, улица Бориспольская, дом 9, строение Ж

Код (коды) ЕАЭС N RU Д- UA.PA01.B.87805/21

Серийный выпуск

соответствует требованиям

Технического регламента Таможенного союза "О безопасности низковольтного оборудования" (ТР ТС 004/2011)

Технического регламента Таможенного союза "Электромагнитная совместимость технических средств" (ТР ТС 020/2011)

Декларация о соответствии принята на основании

Схема декларирования соответствия: 1д

Дополнительная информация

Условия хранения указаны в прилагаемой к продукции товаросопроводительной документации.

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 19.08.2024 включительно



М.П.

Чухраева Яна Александровна

(Ф.И.О. заявителя)

Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС N RU Д-UA.PA01.B.

Дата регистрации декларации о соответствии: 19.08.2021



ЕВРАЗИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СОЮЗ
ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ



Заявитель: ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "МЕДИНТЕХ", Место нахождения: 141983, РОССИЯ, ОБЛАСТЬ МОСКОВСКАЯ, ГОРОД ДУБНА, УЛИЦА ПРОГРАММИСТОВ, ДОМ 4, СТРОЕНИЕ 4, ОФИС 225, ОГРН: 1137746313847, Номер телефона: +7 9855569142, Адрес электронной почты: nv1111155@gmail.com

В лице: ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ЧУХРАЕВА ЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

заявляет, что Аппарат косметологический не бытового назначения, не медицинского назначения, напряжение питания 220 Вольт: Аппарат косметологический ЭЛИТ. , Модели ЭЛИТ-1, ЭЛИТ-1МТ, ЭЛИТ-2, ЭЛИТ-2М

Изготовитель: Общество с ограниченной ответственностью «НМЦ «Мединтех», Место нахождения: УКРАИНА, 02099, город Киев, улица Бориспольская, дом 9, строение Ж, Коды ТН ВЭД ЕАЭС: 8543 Серийный выпуск,

Соответствует требованиям ТР ТС 004/2011 О безопасности низковольтного оборудования; ТР ТС 020/2011 Электромагнитная совместимость технических средств

Декларация о соответствии принята на основании протокола MKS.800-211 выдан 12.02.2021 испытательной лабораторией "Испытательная лаборатория Общества с ограниченной ответственностью «МКС», аттестат аккредитации РОСС RU.32001.04ИБФ1.ИЛ18

*, MKS.800-210 выдан 12.02.2021 испытательной лабораторией "Испытательная лаборатория Общества с ограниченной ответственностью «МКС», аттестат аккредитации РОСС RU.32001.04ИБФ1.ИЛ18

*, Схема декларирования: Id;

Дополнительная информация Стандарты и иные нормативные документы: ГОСТ 30804.6.2-2013 (IEC 61000-6-2:2005) "Совместимость технических средств электромагнитная. Устойчивость к электромагнитным помехам технических средств, применяемых в промышленных зонах. Требования и методы испытаний"; Стандарты и иные нормативные документы: ГОСТ 30804.6.4-2013 (IEC 61000-6-4:2006) "Совместимость технических средств электромагнитная. Электромагнитные помехи от технических средств, применяемых в промышленных зонах. Нормы и методы испытаний"; Стандарты и иные нормативные документы: ГОСТ 12.2.007.0-75 "Система стандартов безопасности труда. Издания электротехнические. Общие требования безопасности", Условия и сроки хранения: Условия хранения продукции в соответствии с ГОСТ 15150-89 "Машины, приборы и другие технические изделия. Исполнения для различных климатических районов. Категории, условия эксплуатации, хранения и транспортирования в части воздействия климатических факторов внешней среды". Срок хранения (службы, годности) указан в прилагаемой к продукции товаросопроводительной или эксплуатационной документации

Декларация о соответствии действительна с даты регистрации по 25.02.2026 включительно



М.П. ЧУХРАЕВА ЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

(Ф. И. О. заявителя)

Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС N RU Д-УА.РА01.В.96178/21

Дата регистрации декларации о соответствии: 26.04.2021

АППАРАТ ЭЛИТ-1МТ»



Аппарат ЭЛИТ-1 МТ предназначен для ухода за кожей лица путем выполнения микротоковой терапии (воздействие на организм биполярными и монополярными импульсами электрического тока силой 900 мкА и частотой повторения импульсов 1000 Гц) в сочетании с фотоактивацией.

Эффекты микротоковой терапии:

- лифтинг;
- ионофорез;
- восстановление целостности кожи после операций;
- дезинкрустация;
- восстановление мимических морщин и тургора кожи.

Эффекты фотоактивации:

активация биохимических процессов кожи под воздействием света:

- красного (повышение мышечного тонуса, увеличение выработки коллагена),
- синего (дезинтоксикация),
- зеленого (регенерация).

АППАРАТ ЭЛИТ-2М

Аппарат ЭЛИТ-2М позволяет проводить процедуры по уходу за кожей лица путем выполнения микротоковой терапии (воздействие биполярными и монополярными импульсами электрического тока силой 900 мкА и частотой повторения импульсов 1000 Гц) в сочетании с фотоактивацией.



Возможности микротоковой терапии:

- лифтинг;
- ионофорез;
- восстановление целостности кожи после операций;
- дезинкрустация;
- восстановление мимических морщин и тургора кожи.
- трансдермальный ввод косметологических препаратов.

Возможности фотоактивации:

Активация биохимических процессов кожи под воздействием света:

- красного (повышение мышечного тонуса, увеличение выработки коллагена),
- синего (дезинтоксикация),
- зеленого (регенерация).

Косметологические инновационные технологии