

МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

С.Н. ЧАБАНЕНКО



Массаж и фитнес

Снежана Чабаненко

**Массаж при заболеваниях
органов дыхания**

«ВЕЧЕ»

Чабаненко С. Н.

Массаж при заболеваниях органов дыхания / С. Н. Чабаненко —
«ВЕЧЕ», — (Массаж и фитнес)

В книге рассказывается о всех видах массажа, которые можно применять для профилактики и лечения органов дыхания. В издании подробно описано, при каких именно заболеваниях необходим лечебный массаж, приведены различные приемы и методики его проведения.

© Чабаненко С. Н.

© ВЕЧЕ

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. МАССАЖ – ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ	7
Из истории массажа	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Снежана Николаевна Чабаненко

Массаж при заболеваниях органов дыхания

ВВЕДЕНИЕ

В книге рассказывается об использовании массажа при заболеваниях органов дыхания – таких, как пневмония, острый и хронический бронхиты, бронхиальная астма, эмфизема легких, легочная дистония, плеврит. Следует отметить, что заболевания органов дыхания, к сожалению, находятся на втором месте по частоте возникновения после заболеваний сердечнососудистой системы. Для лечения данных заболеваний используются разные препараты. Ученые всего мира работают над проблемой снижения заболеваемости дыхательной системы и помощи таким больным. Они изобретают все новые и новые лекарственные препараты. Однако это обстоятельство не улучшает положения, так как болезни имеют тенденцию к постоянным повторам и переходам в новые формы. Обычная простуда, повторяющаяся постоянно, нередко приводит к бронхиту, острый бронхит может перейти в хронический, а хронический – в бронхиальную астму.

Перечисленные заболевания являются очень серьезными, для их лечения приходится пользоваться новыми современными препаратами. Кроме этого, на лечение таких заболеваний требуется много времени, а их продолжительность сильно ослабляет организм в целом. Нужно приложить много усилий, чтобы прийти к полному выздоровлению и вернуть организм к нормальному функционированию.

Данная книга поможет уяснить причины болезней, их развитие и воздействие на все системы (не только дыхательную), а кроме этого, предложит действенные средства для лечения таких заболеваний.

Многие врачи на практике убедились в том, что массаж очень хорошо помогает при лечении многих заболеваний, поэтому он является обязательной частью лечебного комплекса. Тем более что массаж – одно из тех средств, которые не наносят организму никакого вреда. Напротив, применение массажных приемов помогает быстрее вылечиться от заболевания, нормализует общее состояние организма и возвращает его к нормальному функционированию. При выполнении массажных приемов происходит воздействие на кожу, мышцы, ткани, а кроме этого, на центральную и вегетативную нервную системы, внутренние органы, суставы, связки. Массаж укрепляет организм, поднимает общий тонус.

В первой главе книги можно познакомиться с историей массажа, его появлением и развитием, а также основными методиками массажа, которые применяются при лечении многих заболеваний. Кроме этого, даются рекомендации к проведению массажа и требования при его выполнении. Также перечислены противопоказания, при которых массаж применять не следует.

Вторая глава рассказывает о заболеваниях органов дыхания, указывает на средства для лечения болезней. В третьей главе описываются основные виды массажа, применяемые при заболеваниях органов дыхания, и приемы, которыми следует пользоваться.

Четвертая глава посвящена самомассажу. В ней приведены приемы, которые можно применять самостоятельно при данных заболеваниях.

В пятой главе содержится информация об использовании массажа в совокупности с другими лечебными средствами.

В шестой главе имеются описания нетрадиционных способов лечения заболеваний органов дыхания, наиболее важным из которых является особая индийская методика лечебного дыхания – прана-йога.

В седьмой, заключительной, главе даны приемы общеоздоровительного массажа, которые можно применять в период выздоровления, а также после того, как болезнь отступила совсем.

Приемы, приведенные в книге, не отличаются большой сложностью, ими может воспользоваться любой человек, который хочет помочь больному с заболеваниями органов дыхания.

ГЛАВА 1. МАССАЖ – ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

При различных заболеваниях внутренних органов очень часто прибегают к использованию массажа. Это связано с тем, что он является прекрасным средством для уменьшения боли, снятия напряжения в мышцах, поднятия тонуса организма и его общего оздоровления. Все эти свойства очень важны при лечении различных заболеваний – таких, как, например, болезни нервной системы (прежде всего невроты, невриты, невралгии), кровеносной системы (в том числе и заболевания кроветворных органов), дыхательной системы, пищеварительного тракта, мочеполовой системы, а также связок, сухожилий, суставов.

Массаж применяется прежде всего для воздействия на нервные рецепторы, которые расположены на коже, в мышцах и тканях. Рецепторы проводят импульсы, связанные с воздействием внешней среды (холодного и теплого воздуха, солнечного света, воды, любого механического раздражения). Импульсы идут от внешних слоев кожи до окончаний нервных волокон. Именно по ним поступают импульсы в кору больших полушарий, и там происходит сложная реакция, в результате которой импульсы идут к различным внутренним органам и системам.

При массаже кожа испытывает механическое воздействие от растирания, разминания, надавливания и т. д., а нервные рецепторы, расположенные в разных слоях кожи, передают эти импульсы в центральную нервную систему, к большим полушариям головного мозга.

Кроме этого, массаж улучшает и состояние самой кожи: он удаляет отжившие клетки верхнего слоя, усиливает действие сальных и потовых желез, помогает выведению из организма продуктов распада и шлаков.

В результате массажа происходит усиление движения крови, лимфы, межтканевой жидкости, уменьшаются или совсем исчезают застойные явления и усиливается обмен веществ. После сеанса массажа человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим. Результат такого воздействия на организм говорит о пользе массажа.

Но как давно люди узнали об этих свойствах массажа?

Из истории массажа

Массаж как средство поднятия общего тонуса организма и восстановления сил был известен еще несколько тысячелетий назад. Его применяли в Древнем Египте и Вавилоне, Ассирии и Месопотамии. Об этом имеются различные археологические свидетельства: рисунки на глиняных табличках, папирусе, дереве и даже камне. Целый комплекс массажных приемов, высеченных на камне, обнаружили ученые-археологи в гробнице фараона Анкамахора, жившего в III тысячелетии до н. э. Эта гробница носит название гробницы Целителя.

Не только Анкамахор, но и другие фараоны и правители приказывали запечатлеть массажные приемы, чтобы они стали известны другим людям.

Исследование развалин древней столицы Ассирии показало, что ассирийцы большое внимание уделяли массажированию при различных травмах. Об этом свидетельствуют находки в древних храмах. Таким образом, уже несколько тысячелетий назад человек знал о благотворном действии массажа на организм. Но не древние египтяне или ассирийцы были лучшими знатоками массажа. Первенство по праву принадлежит китайцам.

Во II тысячелетии до н. э. китайским целителем Чжу-цзы был написан трактат, в котором подробно рассказывалось о пользе массажа и приводились различные методики массажирования. Данное произведение стало основополагающим для целой серии работ, в которых были сформулированы основы классического массажа. Но китайцы не только записывали уже известные массажные приемы, они постоянно совершенствовали свои методики. В Древнем Китае насчитывалось более 2000 школ массажа. Наиболее известными из них были школы в провинциях Шандунь, Гуаньчжуань и Хэнань.

По мнению китайских целителей, массаж является искусством, которое требует особой подготовки и мастерства. Ведь массаж помогает человеку не только расслабиться, но и достичь гармонии между телом и духом. «После массажа обновленный человек смотрит новыми глазами на окружающий мир» – это высказывание принадлежит знаменитому целителю И-Фуи, который был главным придворным врачом у императора Лу-цзи. И-Фуи более 40 лет изучал, исследовал и сравнивал методики разных школ. Он оставил после себя более двух десятков трактатов, в которых выявил преимущество одних школ над другими. Сам же И-Фуи был сторонником «простого» массажа и всегда подчеркивал его преимущество перед «сложным». А особую славу И-Фуи заслужил тем, что своим искусством спас однажды от смерти девушку-танцовщицу. Император не только простил девушке ее провинность, но и после этого назначил И-Фуи главным придворным лекарем.

Знаменитый целитель прожил долгую жизнь, оставив после себя множество трактатов по медицине и более трех десятков учеников. Но ни один из них не смог в своем мастерстве превзойти знаменитого учителя.

И хотя И-Фуи всегда подчеркивал преимущество «простого» массажирования, то есть проводимого руками, без каких-либо приспособлений, в китайском массаже очень часто применялись специальные палочки различной длины и толщины для усиления воздействия на кожу. Они стали прообразом акупунктуры и до сих пор применяются в некоторых китайских школах массажа, придерживающихся старинных методик.

Японцы разработали собственные методики массажирования, но многое все же переняли у китайцев. Они стали последователями И-Фуи и не использовали для массажирования других инструментов и приспособлений, кроме собственных рук. Помимо этого, японцы придерживались постулата, выведенного одним китайским врачом. Согласно ему, массаж должен проводиться только в том месте, «которое радует взгляд и ласкает слух». В помещениях, где проводился массаж, они открывали раздвижные двери, чтобы массируемый мог видеть красивый пейзаж: цветущие растения, вечнозеленые деревья. Его слух улаждали пение птиц и журча-

ние стекающей по камням воды. Не изысканные драпировки, музыка и стихи должны были создавать особую ауру при массажировании, а красота и гармония природы, с которой человек сливался душой. В то время когда тело расслаблено, красота окружающего мира воспринимается по-особому.

На основе классического японского массажа разработан точечный массаж шиatsu, который в наше время занимает значительное место среди нетрадиционных способов лечения многих заболеваний.

Кроме этого, японцы сочетали проведение массажа с водными процедурами. Сначала человек погружался в горячий источник, а затем, после выхода из него, проводился сеанс массажиования. Японцы очень давно открыли целебные свойства термальных источников – онсенов. Об этом есть свидетельства в письменных документах VIII века. Онсенов различают девять видов, в зависимости от преобладания тех или иных минеральных веществ. Так, в красных онсенах имеется избыток железа, в соляных особенно много различных минеральных солей, а в угревых – щелочи. После купания в таком источнике кожа становится скользкой, словно у угря.

В зависимости от температуры онсена человек проводил в нем от 5 до 35 минут. Затем, выйдя из источника, удалялся в особую беседку, где и проводился сеанс массажиования. Этот обычай насчитывает несколько веков и в настоящее время применяется перед сеансом массажиования. Но если сначала это было редкой привилегией монахов закрытых монастырей, то с конца XVI века об обычае стало известно касте воинов. Именно в XVI веке знатный феодал Такеде Сингену после сражений с воинами-самураями отправлялся купаться в горячие источники. Среди его воинов обязательно находилось несколько врачей, которые к тому же прекрасно владели приемами массажиования. Таке-де Сингену заметил, что после купания в онсенах и массажа быстрее заживают раны от меча, заживают переломы, порезы и ушибы. Данные средства помогали снять напряжение после боя и прекрасно восстанавливали силы перед новыми сражениями.

Слава о непобедимых и неуязвимых воинах Сингену прокатилась по всей Японии. Многие враги феодала пытались выведать секрет быстрой поправки его воинов. Но открыт он был только в XIX веке. Именно в это время в Европе пристально изучались разные методики массажиования, не остался без внимания и японский массаж.

В наше время этими средствами пользуются все без исключения японские спортсмены, когда готовятся к состязаниям. В середине XX века японские врачи открыли, что можно сочетать не только купание в термальном источнике, но и массажиование руками с массажиованием, которое производят струи воды. Японцы стали строить небольшие искусственные водопады возле онсенов. Такие методы очень хорошо помогают сохранить здоровье и долголетие. А пожилые люди, которые прибегают к подобным средствам, утверждают, что это прибавляет им сил и они чувствуют себя помолодевшими. В настоящее время европейские и американские ученые снова обращают пристальное внимание на японский массаж, который сочетается с купанием в термальных источниках. Но не только здоровье и долголетие интересуют их. Всего несколько лет назад французским ученым Полем Гангуа было сделано открытие, что данные средства прекрасно помогают при лечении многих заболеваний органов дыхания. Сегодня разрабатывается несколько методик лечения данных заболеваний на основе опытов Поля Гангуа.

Множество школ массажа имелось и в Индии, где массаж был известен несколько тысячелетий назад. Индийские целители прославились многочисленными трактатами, в которых описывались разные приемы и техники массажа. Индийцы также использовали массаж при лечении многих заболеваний. Их методики во многом отличались от тех, какими пользовались китайцы и японцы. Кроме этого, они первыми начали применять до массажа влажное обтирание, а также разработали массаж в условиях паровой бани. Для этого на специальные рас-

каленные железные плиты выливалась вода, которая превращалась в пар. В этом помещении применялись легкие массажные приемы, для более сложных предназначалось другое.

Индийцы перед проведением массажных приемов тщательным образом очищали тело, удаляя с него пыль и пот с помощью чистой воды, а затем омывали его ароматной водой. После проведения массажных приемов проводились водные процедуры: обливание тела водой или купание в источнике. Это, по мнению индийских целителей, давало хороший результат не только для оздоровления тела, но и для противостояния старению.

Современные ученые взяли себе на вооружение старинные методики. Тщательно изучив их, они разработали целый массажный комплекс для омоложения организма. Данными методиками пользуются не только в массажных салонах Востока, но и в европейских и американских институтах красоты.

Методики оздоровительного и омолаживающего массажа разрабатывались не только в странах Дальнего Востока – таких, как Китай, Япония и др., но и на Ближнем Востоке и в Средней Азии. Например, в Древнем Египте к массажу был несколько иной подход, что связано с особенностями климата. Жаркое солнце, сухой воздух и пыль делали кожу плотной и грубой, на ней нередко появлялись трещины. И массажные приемы в соответствии с этим также применялись грубые. Вместо нежных прикосновений особое внимание уделялось глубокому разминанию, растиранию и ударным приемам.

Подготовка к массажу включала в себя водные процедуры (купание в ванной), чтобы человек мог смыть грязь и пот. Вместо ванны иногда применялось обтирание влажной тканью. Затем проводилось растирание подогретыми маслами. Их втирали не только руками, но и специальной шерстяной тканью, чтобы масло проникло как можно глубже в кожу, размягчило ее, сделало эластичной и готовой к массажным приемам. Только после такой подготовки массажист приступал к основному массажированию.

Воду и масло для проведения массажа использовали и древние греки. У них также были специальные школы, в которых рабов обучали искусству массажа. О его пользе древними врачами (Гиппократ, Гален) написано немало медицинских трудов. Древние греки обратили особое внимание на то, как благотворно действует массаж при лечении различных заболеваний. Но не менее важным они считали применение массажа здоровыми людьми для того, чтобы постоянно держать тело в хорошей физической форме. Это было особенно важно, так как греки очень часто устраивали игры и состязания, посвященные разным богам, вели войны. Для участия в войне специальная комиссия отбирала здоровых и крепких людей.

Вместе с воинами отправлялись на войну и рабы, которые до начала битвы готовили воинов, а затем, после сражения, проводили массаж, чтобы снять напряжение, усталость, помочь при ушибах и травмах. На каждые 10 000 воинов, шедших на войну, приходилось по 3–4 тысячи специально обученных массажу рабов.

Греки первыми стали разделять общий массаж, подходящий для здоровых людей, и лечебный, предназначенный только для больных. Греческий врач Ге-родикос (484—425 годы до н. э.) был первым, кто постарался дать научное обоснование лечебному массажу. Великий Гиппократ (460 – около 370 года до н. э.) продолжил эту работу. Он также четко проводил границу между общим и лечебным массажами.

Массаж использовали и древние римляне, которые многое позаимствовали у греков. Например, устройство общественных бань, в которых имелись особые массажные помещения. Такие помещения устраивали в собственных домах богатые граждане. Их гости могли там отдохнуть, принять ванну, получить массаж, восстанавливающий силы. Подобная приверженность к массажу была не роскошью, а необходимостью, так как римляне, подобно грекам, большое внимание уделяли культуре тела.

Массажные приемы римляне также совершенствовали, о чем есть свидетельства в трудах знаменитого ученого Цельса, который был очень большим приверженцем массажных при-

емов. Кроме Цельса, оставили после себя труды о пользе массажа Асклепиад, Гален, Манко-ниус и Филий Главт (I—II века н. э.). Многие их работы, к сожалению, были уничтожены во время нашествия на Рим варваров, и свидетельства сохранились только в отрывочных сведениях средневековых врачей.

А варвары, разрушившие Рим, погубили и его богатейшую культуру, забвению было предано и искусство массажа. В варварских племенах пользовались только самыми простейшими и грубыми приемами, которым было очень далеко до подлинного искусства массирования древних римлян. И очень долго в Европе массаж не развивался и не совершенствовался.

Главным центром развития искусства массажа, без сомнения, стал Восток. В Средние века там наблюдался своего рода расцвет массажа. Свидетельством этого является множество книг по медицине восточных лекарей, которые восхваляли массаж как «чудодейственное средство для восстановления сил и снятия усталости». Знаменитый философ и врач Ибн Сина (Авиценна, 980-1037 годы), который с 16 лет начал лечить людей, подчеркивал в своем «Врачебном каноне» значение использования массажа как отличного лечебного средства. В «Каноне» он указал следующие виды массажа: сильный, укрепляющий тело, и слабый, смягчающий, расслабляющий его; продолжительный, способствующий похудению; умеренный, равный физическим нагрузкам; восстановительный после физических упражнений. Этот труд содействовал развитию массажа в Турции, Персии и других странах.

В своих суждениях и в практическом применении массажа Авиценна не был одинок. Его поддерживал другой знаменитый врач, живший в XII веке, – Хусейн ибн Араби, который оставил после себя много медицинских трактатов, посвященных различным массажным приемам. Ибн Араби первым стал использовать массаж при лечении различных форм нервных и психических заболеваний. Он разработал и применял на практике собственные методики массажа, которые помогали избавиться от навязчивых идей и необоснованных страхов.

Используемые им методики помогали людям исцелиться от невралгии, а подлинную славу он заслужил себе тем, что с помощью массажа избавлял человека от мигреней. За это врач получил награду от эмира Ашик-хана, долгое время страдавшего данным заболеванием. Он предлагал Ибн Араби должность главного лекаря при своем дворе и очень высокую плату. Но врач и философ отказался от этого предложения, предпочтя остаться в родном городе, а к Ашик-хану отпустил своего лучшего ученика. Между учителем и учеником долгие годы шла переписка, в которой обсуждалось применение различных массажных приемов. Многие из этих писем сохранились до настоящего времени и дают прекрасное представление о техниках и методиках средневекового восточного массажа.

Огромный интерес к данным методикам вспыхнул в XIV веке, в эпоху Возрождения. Именно в это время массаж снова стал применяться в Европе. Художники и скульпторы постоянно подчеркивали красоту человеческого тела. Изыскивались все и новые и новые способы для достижения гармонии между телом и духом. Массажные приемы изучались по трудам древнегреческих и древнеримских врачей, не остались без внимания и книги восточных целителей. На основе греческого, римского и восточного был разработан классический массаж, который дошел почти без изменений до нашего времени.

Следует отметить, что весьма значительную роль в пропаганде массажа сыграли труды таких врачей, как Пьетро Егилат, Монде де Сиучи и Бертуцchio. Им принадлежит множество работ, в которых они весьма подробно описали различные техники массажа. Упоминалось и о его благотворном влиянии на организм. Лечебный массаж стали использовать на практике: больным проводили специальные сеансы, а затем исследовался результат их воздействия на организм.

Первенство в применении лечебного массажа принадлежит французскому военному врачу Амбруазу Паре. Леча раненых, Паре стал пробовать применять приемы лечебного массажа и убедился, насколько быстрее больные поправляются после таких сеансов.

Им были разработаны собственные методики лечебного массажа, которые он применял при разных типах ранений. Кроме этого, врач постоянно использовал при массаже различные душистые мази и подчеркивал их важность. Им самим было составлено несколько мазей на основе меда, которые обладали хорошим лечебным эффектом. Приготовленная по рецепту Амбруаза Паре на основе меда, яичных желтков и розового масла мазь применялась массажистами вплоть до XIX века. В настоящее время усовершенствованный рецепт этой мази служит основой для некоторых косметических лосьонов и массажных кремов.

Следуя примеру Амбруаза Паре, многие врачи стали обращаться к лечебному и общеоздоровительному массажу как к прекрасному средству при лечении многих заболеваний. Подтверждением этому может служить труд известного немецкого врача Гофмана «Радикальное указание, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней смерти и всевозможных болезней». Книга содержит множество рекомендаций о том, как использовать различные приемы массажа. Особое же внимание в ней обращено на такой прием, как растирание, и на его применение при острых и хронических заболеваниях.

В XVIII веке появилась еще одна работа – «Медицинская и хирургическая гимнастика». Ее автором стал французский врач Жозеф Тиссо, описавший благотворное влияние растирания на организм человека, а также необходимость его постоянного применения в лечебных целях.

В XIX веке шведский врач Пер Хенрик Линг представил медицинской общественности полностью обоснованный комплекс лечебного массажа. Результаты его исследований были описаны в книге «Общие основы гимнастики». Он применял массаж при лечении различных травм и убедился в эффективности своих методик. Расстройство двигательных функций организма в результате различных травм ранее считалось неизлечимым. Шведский врач смог опровергнуть данное утверждение и подробно описал в своей книге методики, которые приводили к выздоровлению.

Линг разработал методики массажа для лечения внутренних органов. А суставы и связки он предложил лечить при помощи таких новых приемов, как движение и вибрация. Его методики вошли в медицину под названием «шведский массаж».

Методики Пера Хенрика Линга, описанные им в «Общих основах гимнастики», стали широко применяться многими врачами. Некоторые использовали их как основу для создания собственных методик массажа. Спустя 10 лет после выхода в свет книги Линга в Европе практически не осталось клиник, где не назначался бы курс лечебного массажа. А в курортной зоне он стал обязательным средством при лечении различных заболеваний.

Кроме практического применения, широко изучалась и теория массажа. Во многих медицинских институтах были открыты специальные кафедры по изучению массажных приемов и их воздействию на организм человека. Появилось много различных монографий, подтверждавших огромный эффект лечебного массажа.

В XX веке большое внимание стало уделяться специализированному применению массажа. Было описано несколько видов массажа, включавших различные методики и отличавшихся друг от друга назначением. Так, выделяют общеоздоровительный, лечебный, профилактический, спортивный, косметический, детский, эротический массаж, а также самомассаж. Применение каждого из них обусловлено конкретной целью и преследует определенные задачи. Каждый из этих видов имеет собственные методики выполнения.

Некоторые из них базируются на шведской системе Линга, другие разработаны на основе японского или китайского массажа. Сейчас специалисты стараются совмещать различные методики, благодаря чему появился новый вид массажа – комбинированный. Этот вид еще называют универсальным, так как его элементы могут быть использованы в различных видах массажа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.