

МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

Г.А. ГАЛЬПЕРИНА



Массаж и фитнес

Галина Гальперина

**Массаж при заболеваниях
позвоночника**

«ВЕЧЕ»

Гальперина Г. А.

Массаж при заболеваниях позвоночника / Г. А. Гальперина —
«ВЕЧЕ», — (Массаж и фитнес)

Эта книга для тех, кому заболевания позвоночника приносят не только физические страдания, но и мешают нормально жить, а также для тех, кто желает помочь своим близким, имеющим подобные заболевания. Описанные здесь методики проведения лечебного и профилактического массажа позволят облегчить состояние больного во время приступа, а также не дадут развиваться повторному болевому синдрому. Однако, прежде чем использовать массаж, необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

© Гальперина Г. А.

© ВЕЧЕ

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МАССАЖА	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Галина Анатольевна Гальперина

Массаж при заболеваниях позвоночника

ВВЕДЕНИЕ

Болезни позвоночника – вполне обычное явление в современном мире. От них страдает практически каждый второй, живущий на Земле. Даже в благополучной Европе количество людей с заболеваниями позвоночника очень велико.

Согласно статистике, из 1000 человек, впервые обращающихся к лечащему врачу по поводу болей в позвоночнике, около 400 направляются в больницу на обследование, из них 30 остаются на амбулаторном лечении, а 5 подвергаются операционному вмешательству. Но не только современный человек страдает от заболеваний позвоночника. Палеонтологам в ходе исследований удалось установить, что уже у *Homo erectus* – человека прямоходящего – был остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника. Иными словами, встав на ноги, человек сам обрек себя на боли в позвоночнике.

В настоящее время заболевания позвоночника встречаются практически во всех возрастных группах, это обычное явление и среди современной молодежи, и среди пожилых людей. Как правило, мужчины страдают от болей в области позвоночника в 2 раза чаще, чем женщины. Возможно, это связано с особенностями анатомо-физиологического строения, а также с тем, что представители сильного пола занимаются тяжелым физическим трудом и им чаще приходится поднимать тяжести. В последние годы рост количества заболеваний позвоночника (в частности, сколиоза и остеохондроза) обусловлен длительным пребыванием представителей всех возрастных групп за компьютером. Неправильное положение тела во время работы приводит к искривлению позвоночника, причем это заболевание атакует в большей степени неокрепший детский организм. Остеохондроз представляет опасность для людей всех возрастных групп, а последствия его оказываются более серьезными, нежели последствия всех видов сколиоза.

Для профилактики и лечения заболеваний позвоночника, развивающихся в результате дегенеративных и трофических изменений позвоночника, а также в результате неправильной осанки, надо делать следующее:

- 1) часто менять положение тела: не находиться долгое время в одной и той же позе, вставать из-за стола, двигаться;
- 2) постоянно следить за своей осанкой и правильно организовывать рабочее место;
- 3) заниматься спортом, делать упражнения, входящие в комплекс лечебно-профилактической физкультуры. Полезны для позвоночника занятия плаванием и выполнение упражнений на турнике.

Одним из эффективных средств лечения заболеваний позвоночника является массаж. Он помогает уменьшить боль в пораженной области, способствует активизации кровоснабжения больных участков позвоночника, снимает напряжение и болезненность в скелетных мышцах. Однако использование массажа в лечебных целях допустимо лишь при незначительном обострении хронических болей и в период выздоровления, его можно также применять в качестве профилактического средства.

Методики проведения сеансов массажа при заболеваниях позвоночника не отличаются особой сложностью, они доступны каждому, желающему оказать больному посильную помощь. В данной книге имеется необходимая информация не только о симптомах различных заболеваний позвоночника, но и о методах, формах и приемах массажа, используемых при лечении.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МАССАЖА

Искусству массажа люди научились очень давно. Использование этого эффективного способа лечения и предупреждения различных заболеваний восходит еще к начальному этапу развития народной медицины. Простыми приемами массажа – такими, как разминание, поглаживание, поколачивание, – владели многие народы в древности; однако систематическое использование этих приемов началось гораздо позднее, когда получило развитие врачебное искусство и была в полной мере осознана целительная сила массажа.

Что же означает слово «массаж»? В различных языках существуют синонимы этого слова: в арабском *mass* – «касаться, нежно надавливать»; в латинском *massa* – «прилипающий к рукам, прикасающийся к пальцам»; в греческом *masso* – «сжимать руками»; в древнееврейском «машень» – «ощупывать»; во французском *masser* – «растирать». Иными словами, массаж – это механическое воздействие руками или каким-либо предметом на поверхность тела, производимое с помощью специальных приемов и имеющее целью получение лечебного или гигиенического эффекта.

Первыми, кто систематизировал известные методы и техники массажа, были древнекитайские и древнеиндийские врачи. Согласно источникам, в Древнем Китае искусство массажа получило развитие еще в III тыс. до н. э. Наиболее эффективным его использование оказывалось при лечении таких серьезных заболеваний, как ревматизм, вывихи, спазмы мышц; кроме того, массаж служил средством релаксации и снятия усталости.

Китайские врачеватели растирали руками тела своих пациентов, производя при этом осторожные, но достаточно сильные сдавливания мышц и подергивания в сочленениях. Индийский же массаж сводился к нежному разминанию всего тела, начиная от верхних конечностей и заканчивая стопами.

Как правило, массажистами в Древнем Китае и Индии были специально обученные священнослужители. Кроме того, существовали особые врачебно-гимнастические школы, в которых не только проводили сеансы лечебного массажа, но и раскрывали тайны этого непростого искусства.

До настоящего времени сохранились систематизированные пособия китайских и индийских авторов, в которых описываются некоторые приемы массажа, методика и техника их проведения, а также даются советы по использованию массажных приемов при некоторых патологиях. Это древнекитайская книга «Конг-Фу», написанная в III тыс. до н. э.; энциклопедия «Сан-Тсай-Ту-Госи», состоящая из 64 книг и датированная XVI в. н. э.; древнеиндийские Веды (Книга мудрости), относящиеся ко II тыс. до н. э., и более позднее сочинение индийских врачевателей «Сукрута».

Массаж находил применение при лечении различных болезней не только в Индии и Китае, но и в ряде других государств, причем в некоторых из них он являлся элементом культового богослужения. Так, у аборигенов Америки и у народов, населявших острова Тихого океана и Экваториальную Африку, во время торжеств, посвященных различным богам, вожди или шаманы заставляли соплеменников ложиться на животы и топтались по их спинам. И не было ни одной болезни, которую не лечили бы подобным способом.

Более цивилизованная техника массажа существовала у ближайших соседей индусов – жителей Непала и Шри-Ланки (Цейлона). Еще в 1000 г. до н. э. на территории этих государств были открыты медицинские школы, в которых обязательной обучающей дисциплиной являлся массаж. В цейлонской летописи «Маха-вамса», датированной VI в. до н. э., дается описание некоторых приемов и ссылки на то, как их использовали при том или ином физическом недуге.

Особой популярностью пользовался лечебный массаж у древних ассирийцев и египтян. Свидетельством этому может служить барельеф, найденный во дворце ассирийского правителя Санхериба, а также обнаруженный в 1841 г. во время раскопок погребения египетского полководца папирус с изображением массажных приемов: поглаживания икроножных мышц, растирания стопы, поколачивания мышц спины и ягодиц (рис. 1).

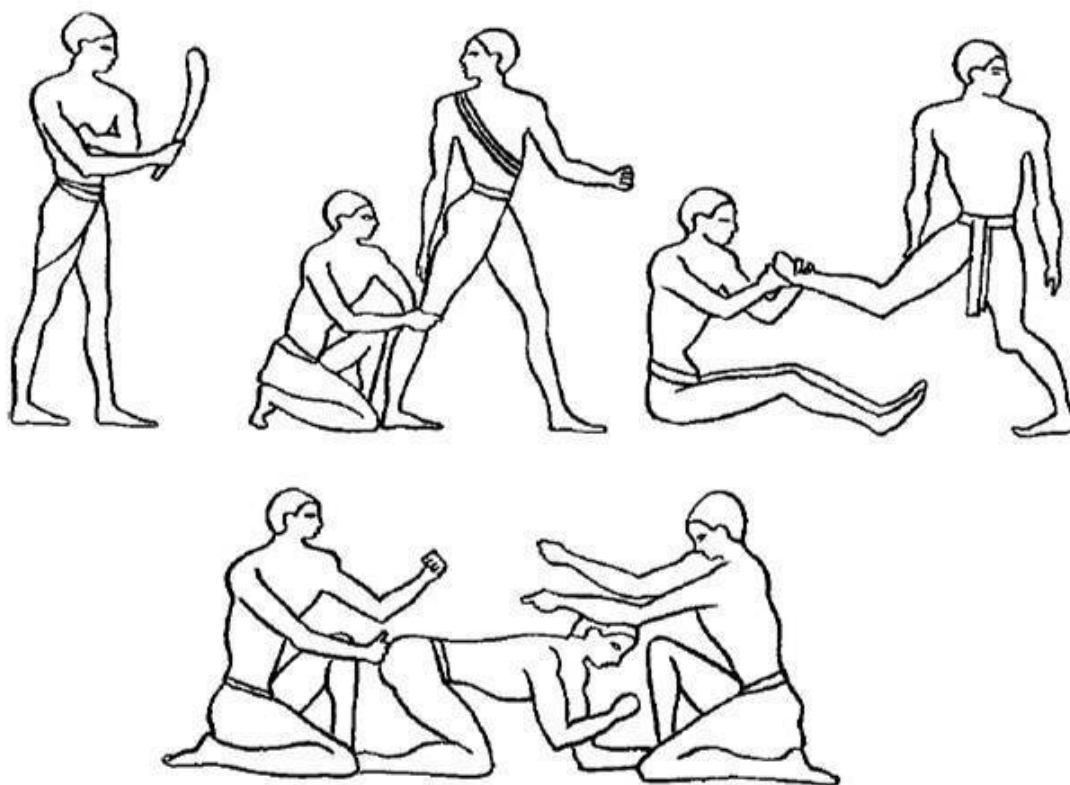


Рис. 1

Как правило, массаж в Древнем Египте проводился в бане. По свидетельству очевидца, «растирания были распространены в такой степени, что никто не выходил из бани, не подвергшись массажу. Для этого растираемого растягивали, мяти, давили... руками различные части тела. Затем делали несколько движений в различных сочленениях. Все это проделывали сначала спереди, потом сзади и с боков. Потом, вытянув руки, проделывали то же и на них: сгибали, растягивали различные сочленения всей руки, затем каждого пальца в отдельности, потом переходили на предплечье, плечо, грудь, спину, сгибая их в различные стороны. Не довольствуясь сгибанием, растяжением и массажем сочленений, подвергали тем же давлениям и растираниям все мышцы».

Необходимо отметить, что массаж в паровой бане был необычайно популярен и в Индии. Процедура сводилась к следующему: на раскаленные плиты выливали несколько ведер холодной воды, образовывался пар, распаренного человека клали на пол бани, и слуги начинали оказывать давление на его живот и грудь. Нажимы сопровождалась поглаживаниями и растираниями. Через определенный промежуток времени массируемого переворачивали на живот и выполняли те же манипуляции на спине. Эффект от подобного массажа был потрясающим.

Не менее знающими в области применения массажа были древние греки. Особым вниманием у них пользовались лечебный и спортивный массаж. Изображения физических упраж-

нений, массажных приемов, растираний тела маслами и благовониями присутствуют на многих греческих вазах, амфорах и фресках, сохранившихся до настоящего времени.

Упоминания о благотворном воздействии на организм массажа в сочетании с ароматерапией и баней есть и в бессмертных трудах Геродота – имеется в виду фрагмент, когда Цирцея прислуживала Одиссею в бане, растирала его тело мазями и умащивала ароматными маслами.

Жители Эллады видели в массаже не только спасительное средство от различных болезней, не подлежало сомнению и его использование в профилактических целях. Массаж все больше и больше проникал в жизнь эллинов: его применяли во время физической подготовки в школе и армии, перед спортивными состязаниями. Согласно некоторым источникам, спортсменов и школьников массировали педотрибы – преподаватели гимнастики, специально обученные искусству массажа. При проведении процедуры использовали мелкий песок, привезенный с берегов Нила.

Первым, кто попытался дать физиологическое обоснование благотворного воздействия массажа на человеческое тело, был древнегреческий врач Геродикос, живший в V в. до н. э. Но ему не удалось довести начатое до конца.

Работу Геродикоса продолжил знаменитый реформатор античной медицины Гиппократ. Заслугой последнего явилось то, что он сумел освободить искусство массажа от религиозных наслоений и тем самым определить путь его дальнейшего развития.

Гиппократ считал, что «врач должен быть опытен во многих вещах и, между прочим, в массаже». Ему на практике удалось подтвердить многие теоретические предположения, высказываемые Геродикосом и другими врачами древности: «...сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани».

Из Греции искусство массажа проникло в Римскую империю, где стало неотъемлемым элементом военного и физического воспитания подрастающего поколения.

Одним из первых, кто открыл на территории Римской империи школу массажа, был греческий врач Асклепиад, живший во II в. до н. э. Он советовал воздерживаться от излишеств в еде и приеме алкогольных напитков, при этом регулярно проводить сеансы массажа путем воздействия на все участки тела растиранием и разминанием. Именно этот врач впервые применил на практике такой массажный прием, как вибрация.

Асклепиад предложил свою методику, согласно которой массаж был разделен по способу – на сухой и с применением масел, по силе надавливания – на сильный и слабый, по времени воздействия – на кратковременный и длительный.

В дальнейшем Асклепиадова система была дополнена и уточнена Клавдием Галеном (II в. н. э.), главным врачом школы гладиаторов в Пергаме. Он выделил и описал девять видов массажа, дал точные рекомендации, какой из них в сочетании с какими приемами следует использовать в той или иной ситуации. Помимо этого, Галеном были разработаны методики выполнения утреннего и вечернего массажа и даны показания к ее применению. Согласно этой методике, массаж начинался легкими растираниями и поглаживаниями, затем разминания становились более сильными, а завершался сеанс приемами, использовавшимися в начале.

До настоящего времени сохранилось большое количество многотомных трудов древнеримских врачей и ученых, в частности сочинение Авла Корнелия Цельса «О медицине». Одна из глав этой книги полностью посвящена значению массажа для лечения и профилактики различных болезней. Цельс указывал на то, что растирания и поглаживания полезны для успокоения болей различного происхождения и удаления «патологических отложений в тканях».

Интересные сведения об искусстве массажа содержатся в «Сравнительных жизнеописаниях» историка Плутарха (I—II вв. н. э.). Он рассказывает, как рабы растирали и разминали

великого римского диктатора и полководца Гая Юлия Цезаря, стараясь избавить его от болей в спине.

Следует отметить, что в Древнем Риме массаж нередко проводили в термах (общественных банях). Для выполнения процедуры отводились специальные комнаты. Обученные основным массажным приемам рабы разминали и растирали тела посетителей, которые предварительно проделывали несколько гимнастических упражнений. В завершение процедуры массажа тела парящихся умащивали благовониями и натирали маслами. В X—XI вв. искусство массажа получило новое развитие, во многом это было обусловлено расцветом медицины в восточных государствах. Теоретические выкладки врачей, в первую очередь Ар-Рази и Абу-Али Ибн Сины, известного больше как Авиценна, находили применение на практике. Так, в больнице, открытой Ар-Рази (IX—X вв.) в Багдаде, ведущим лечебным методом являлся массаж, причем проводился он в соответствии с рекомендациями врача: для лечения и профилактики конкретного заболевания использовался определенный вид массажа (их Ар-Рази выделил девять) и конкретный набор приемов.

Особого внимания заслуживает методика Авиценны, направленная на сохранение физического здоровья. Ее основные положения изложены в знаменитых медицинских трудах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления».

Авиценна считал, что лекарственные препараты «...истощают естество человека...», наиболее эффективными профилактическими средствами, не приносящими вреда человеческому организму, он называл физические упражнения и массаж. Естественно, все это должно сопровождаться правильным режимом питания и сна.

Знаменитый врач различал лечебный и профилактический массаж, помимо этого, он выделил 6 разновидностей массажа: сильный, способствующий укреплению тела; слабый, смягчающий и расслабляющий тело; продолжительный, от которого человек худеет; умеренный, помогающий «процветанию тела»; подготовительный и восстановительный.

Относительно двух последних Авиценна писал: «Чтобы подготовиться к физическим упражнениям, вначале необходимо растереть тело грубой тканью, чтобы охватить ими все части мускулатуры (то есть применить приемы подготовительного массажа)... После занятий физическими упражнениями следует произвести восстанавливающий массаж, он также называется успокаивающим. Он преследует цель рассасывания излишков, задержавшихся в мышцах и не успевших выделиться во время упражнений, и устранения этих излишков, чтобы они не создавали утомленность».

В Тибете, Индонезии, Корее и ряде государств Малой и Средней Азии, наряду с традиционными приемами ручного массажа – поглаживанием, трением, разминанием, надавливанием и растиранием, использовался несколько необычный для европейцев, но не менее эффективный массаж ногами (его называют также восточным).

Подобная процедура была популярна и на острове Туга (Океания), о чем имеются свидетельства очевидцев: «...страдающий от усталости ложился на траву и заставлял троих или четверых маленьких детей топтать его спину ногами».

Ножной массаж использовали в своих разминочных упражнениях и спортсмены: как правило, один из них ложился на живот, разведя руки в стороны, ладонями к полу, а кто-нибудь из товарищей голыми ногами разминал его спину. Это позволяло с наибольшим эффектом подготовить мышцы к большой физической нагрузке.

Народы Дальнего Востока применяли массаж ногами не только в профилактических, но и в лечебных целях. Страдающего от болей в спине клали у порога дома, после чего начинали топтаться по больному, осторожно передвигаясь снизу вверх и сверху вниз по его спине. При этом человек, производящий данную процедуру, удерживался руками за дверной косяк, регулируя таким образом силу давления и сохраняя равновесие.

На Востоке, так же как и в Древней Греции и Риме, существовал массаж в банях. Однако восточное искусство массажа несколько отличалось от европейского: так, например, техника турецких и персидских массажистов во многом напоминала египетскую: использовались растирания, надавливания пальцами, перетирания тканей, причем проводились эти процедуры в специальной, хорошо прогретой комнате с сухим паром.

Нередко восточные банщики массировали своих пациентов с помощью ног. Вот как описывал восточный массаж генерал Н. Н. Муравьев-Карский, участник Крымской войны 1853—1856 гг.: «Вышедши (из воды), велел банщику мыть себя и ломать по их обыкновению. Они сие чрезвычайно ловки делать, всячески коверкают, так что ребра и все кости трещат, стучат тебя кулаками и, положив на спину, прыгают на ноги и на грудь и сползают на пятках по мокрому телу. Я держал свои кулаки в готовности, чтобы истребить банщика, если он меня ушибет, но они так ловко и проворно сие делают, что я мог только хохотать с товарищами...»

Массаж в банях был широко распространен и на Руси, он применялся наряду с закаливанием, служил отличным общеукрепляющим средством и назывался хвощеванием.

Обычно процедура проводилась в парной с использованием березовых или дубовых веников. Вот как описывал это действие летописец Нестор: «Как ся мыют и хвощут... видех бани древяны и пережгут их вельми, и сволокутся, и будут нази и обольются мытелью, и возьмут ветвие и начнут ся бити... и облиются водою студеною и таке живут». Проще говоря, после помывки посетители бани переходили в парную, где ложились на лавки, а банщик сильно хлестал веником их голые тела. Применялся также прием легкого поколачивания предварительно распаренным веником, в целом же все движения банщика-массажиста были очень энергичными. В частных банях, как правило, парящиеся поочередно массировали друг друга вениками. В завершение всей процедуры на разогретые тела выливали по несколько ведер воды — сначала теплой, а затем холодной, чередуя их; таким образом производилась подготовка к последующему нырянию в ледяную прорубь или снежный сугроб.

Финны и карелы, подобно славянским народам, предпочитали использовать массаж как общеукрепляющее, профилактическое средство. Но техника массажа у этих народов несколько отличается от славянской. В настоящее время некоторые приемы финского массажа используются в спортивной практике, в частности в предстартовой подготовке спортсменов.

В эпоху Средневековья развитие массажа было приостановлено. Сведения о нем, принесенные крестоносцами во время завоевательных походов в Европу, были забыты в результате негативного отношения к массажу и медицине клерикальной верхушки. Святая инквизиция преследовала всех, кто был заподозрен в передаче информации о практиковавшихся в прошлом способах излечения от болезней. Приговоренных к смерти сжигали на костре как ведьм, колдунов и чародеев. Таким образом, церковь тормозила развитие медицины в целом и массажа в частности. Так продолжалось до конца XIV — начала XV в., когда во взглядах на человеческое тело передовых представителей общества эпохи Возрождения обозначился перелом. Благодаря анатомическим исследованиям Монди де Сиучи, Бертуцио и Пиетро Егилата вновь начал пробуждаться интерес к древнему искусству массажа и лечебной гимнастике.

Нельзя обойти вниманием труды бельгийского ученого Андреаса Везалия и английского врача Уильяма Гарвея. Написанные простым, понятным языком, они способствовали формированию анатомии как науки. В сочинении Везалия впервые были описаны человеческие органы, Гарвею же принадлежит открытие и первое подробное исследование системы кровообращения человека. Позднее на основе этих знаний неоднократно предпринимались попытки определить анатомо-физиологические свойства массажа, то есть узнать, как данная процедура воздействует на организм человека.

В XVI в. советником французского короля Генриха II, господином де Коулом, был написан исторический трактат о банях, физических упражнениях и массажных приемах, существовавших в Древней Греции и Риме. Одновременно с де Коулом попытку систематизировать

имевшиеся сведения о массаже и определить степень его воздействия на человеческий организм предпринял и основатель хирургии, доктор А. Паге.

Наиболее значительным исследованием по массажу, написанным в XVI в., можно считать сочинение итальянского ученого Меркуриалиса «Искусство гимнастики». Особое внимание автор уделил приемам классического массажа Древнего мира; более подробно остановился на растираниях, выделив среди них сильные, слабые и средние.

Изучив все материалы прошлого, Меркуриалис пришел к выводу об огромной пользе массажа и физической культуры для сохранения здоровья и лечения различных болезней, то есть их профилактической и лечебной ценности. «Искусство гимнастики» тем более интересно, что в нем содержится большое количество иллюстративного материала.

Книги о массаже и гимнастике появлялись также и в XVIII столетии. Наиболее интересными из них являются двухтомное сочинение по ортопедии француза Андре с подробным описанием техники классического массажа, а также работа немецкого ученого Гофмана под названием «Радикальное указание, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней смерти и всевозможных болезней», в которой автор рекомендовал использовать в профилактических целях массаж, в частности различные виды растираний.

Пропагандировали массаж как лечебное и профилактическое средство такие ученые и врачи, как Герике, Бернер, Жубер, Фуллер, Тиссо. Последний является автором сочинения «Медицинская и хирургическая гимнастика», вышедшего в 1780 г. Особое внимание Тиссо уделяет растиранию – одному из наиболее действенных, по его мнению, приемов массажа. Автор писал: «...Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, но оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья». В сочинении было выделено два вида растираний – сухие и влажные, даны показания и противопоказания к использованию каждого из них.

Идеи Тиссо находили сторонников не только в западноевропейских государствах, но и в России. Так, об эффективности массажа в форме растираний и поглаживаний говорил в своем труде «Слово о пользе и предметах водной гигиены, или Науки сохранять здоровье военнослужащим» отец русской терапевтической школы М. Я. Мудров. Наряду с массажем, лучшими средствами для поддержания хорошей физической формы он называл движение и «телесные упражнения».

На большое значение массажа, активных игр на свежем воздухе и физических упражнений для растущего детского организма указывали в своих работах россияне С. Г. Зыбелин, Н. М. Амбодик, Н. Ф. Филатов. И все же, несмотря на рост интереса к массажу в этот период, широкого применения на практике он не находил.

Лишь в первой четверти XIX в. массаж начал применяться как лечебное и профилактическое средство, причем популярность его возрастала не только среди врачей, но и среди специалистов, работавших в области физического воспитания подрастающего поколения. Во многом общество обязано этим знаменитому создателю «шведской гимнастической системы» Петру Генриху Лингу (1776—1839 гг.).

Убедившись на собственном опыте в целительной силе массажа (в результате полученного в сражении ранения у него нарушилась функциональная деятельность руки), Линг начал пропагандировать это волшебное средство среди друзей и знакомых. Вскоре были разработаны новые методики массажа и гимнастики, которые автор изложил в сочинении «Общие основы гимнастики». Массаж рассматривался здесь как «составная часть всевозможных видов движения, оказывающих благотворное влияние на человеческий организм».

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.