

Сороков В. А., стр. 1

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ. КАФЕДРА РЕАБИЛИТАЦИИ И НЕТРАДИЦИОННЫХ
МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.



МАССАЖ

В РЕАБИЛИТАЦИИ
МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
И НЕТРАДИЦИОННЫЕ

МІНСК 1993

Рецензенты:

д.и.н. проф. Б.В. Дригалинов

к.и.н. доцент И.И. Кардаш

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ

Составители: д.и.н. проф. А.И. Герус, д.п.н. проф. В.А. Соколов,
к.и.н. доц. Н.Л. Вороневич, тренер Г.Э. Адамович, врач И.Н. Яновская,
врач С.И. Тарасевич, врач Л.И. Фиманчук

Под общей редакцией д.и.н. проф. А.И. Герус

ВВЕДЕНИЕ

Научно-техническая революция (НТР) коренным образом изменила социальную и экономическую структуру общества. Человек еще не испытывает таких интенсивных воздействий окружающей среды, как в XX век.

НТР наряду со своим огромным положительным влиянием на развитие человеческого общества имеет и отрицательное влияние. Механизация труда и быта, автоматизация производства и сельского хозяйства, урбанизация и скоростной транспорт приводят гипокинезии, могут и оказывают отрицательное влияние на здоровье человека.

Это положение приобретает особый смысл для прогнозирования перспектив укрепления и сохранения здоровья человека в современный период традиционными и нетрадиционными методами медицины, средствами и методами физической культуры.

НТР все более выявляет сложную взаимосвязь социального и биологического в человеке и свидетельствует о возрастании роли социальных факторов в возникновении заболеваний. Главную роль в настоящее время играют гиподинамия, психогенный стресс и сочетание последнего с малоподвижным образом жизни и избыточным питанием.

Гипокинезия является одной из биосоциальных проблем современности.

В настоящее время наблюдается массовое вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом, возрастает уровень нагрузки при тренировке спортсменов. Тем самым создаются экстремальные ситуации, возникшие условия вызывают перестройку организма, ответные реакции которой при этом можно проследить на всех уровнях организации, включая субклеточный и молекулярный.

ЗНАЧЕНИЕ МАССАЖА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

В настоящее время ведутся поиски путей, как сделать рациональный режим для каждого человека, создать условия для высокой работоспособности, повысить сопротивляемость организма и одновременно снять утомление после трудового дня или других нагрузок, чтобы таким образом существенно улучшить физическое и психическое здоровье. Этого в значительной степени можно добиться с помощью правильно проводимого массажа при соблюдении рационального режима.

Массаж непосредственно или опосредованно способствует профилактике производственных и бытовых травм, различных недугов (например, боль в мышцах, сухожилиях, суставах и т.п.)

Массаж помогает восстановить силы после работы или других занятий и, прежде всего, быстро снять утомление: устраняет последствия однообразной деятельности, которая является непосредственно причиной повышенного утомления и различных недоумоганий. Массаж благоприятно сказывается на внешнем виде, замедляет появление таких признаков старения, как образование морщин, ухудшение состояния кожи и др.

Спортсмены успешно используют спортивный массаж для укрепления здоровья, улучшения физических качеств и внешнего вида, а также для снятия утомления после тренировок или соревнований.

Спортивный массаж могут с успехом применять не только спортсмены и физкультурники, но и не занимающиеся спортом. Хотя речь идет об одной из самых доступных процедур, тем не менее она еще недостаточно распространена. Цель настоящей книги — привлечь к более широкому

использованию массажа.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МАССАЖА, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Еще в древности человек под влиянием практического опыта узнал, что массаж является действенным средством лечения последствий различных травм. Для того чтобы частично или полностью снять боль, он растирал и разминал поврежденное место. Эти познания в дальнейшем развивались и совершенствовались.

Позже массаж стали использовать для снятия утомления и сохранения здоровья. Это подтверждается сведениями путешественников и мореплавателей. По свидетельству немецкого ботаника Форстера, участвовавшего в плавании известного мореплавателя Кука, на Таити женщины местных племен освежали массажем уставших моряков. Русский путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай описал массаж головы, который ему показала туземка во время экспедиции на Новой Гвинее в 1870-1883 гг.

Происхождение слова "массаж" свидетельствует о том, что это понятие возникло очень давно. Оно, по-видимому, произошло от греческого слова *masso*, что означает сжимать руки. Этот корень встречается во французском глаголе *masser* — растирать; в арабском *mass* — касаться, нежно надавливать; в латинском *massa* — пристающее к пальцам, в санскрите — таксы и в древнееврейском *massa* — оупывать.

Наиболее старые свидетельства о массаже восходят к Египту. В папирусе Эберса (5000 лет до н.э.) массаж назван в числе лечебных средств. Сведения о массаже обнаружены в старокитайских письменных источниках. В каноне *Нэйтун-соуэнь*, который, по-видимому, написал Хуан-цзы, есть рассуждения о массаже и гимнастике как средствах ухода за телом. Письменные свидетельства о массаже содержатся в книгах Конфуция, который жил в 551-467 гг. до н.э. В них пространно описывается методика массажа, считавшегося лечебным средством. Рекомендовалось постукивание по грудной клетке в сочетании с очень популярной дыхательной гимнастикой. Следующим сообщением о массаже являются свидетельства *Viv.*, когда в Китае была открыта медицинская академия — первое в мире высшее учебное заведение этого профиля, в котором преподавали технику массажа. Интерес к массажу среди самых широких слоев населения сохранился в Китае до настоящего времени. Массаж делают искусные уличные массажисты, называемые *аннас*. Во многих семьях популярен утренний гигиенический массаж, проводимый путем похлопывания. В институтах физкультуры с медицинским уклоном готовят врачей *тарасса*, задачей которых является использование массажа при лечении некоторых заболеваний.

Индия — страна, где массаж также применялся с древнейших времен как составная часть ежедневной личной гигиены. Это подробно описывается в Ведах (книгах о познании жизни, составленных сектой брахманов около 1500 г. до н.э.), которые рекомендуют рано вставать, полоскать рот водой, натирать тело маслом, выполнять упражнения и массаж. Во время военного похода в Индии Александр Великий (род. 327 г. до н.э.) узнал, что индийские врачи очень часто используют массаж как средство лечения.

В Японии с давних пор массаж применялся в сочетании с водными процедурами. Чтобы усилить действие массажа, часто пользовались различными простыми вспомогательными приспособлениями (палочки, валики и др.).

Основателями массажа можно считать также вавилонян и ассирийцев, которые использовали его главным образом в армии. В ассирийском городе

ЛИТЕРАТУРА

1. П.А.Куничев "Лечебный массаж", Ленинград, "Медицина", 1985, с. 215.
2. В.И. Васильев "Справочник по массажу", Санкт-Петербург, "Медицина", 1991.
3. Розеф Квалилип "Спортивный массаж для каждого", Минск, Полыня, 1989, с. 61.
4. А.И.Герус "Адаптация нервной системы и внутримышечных сосудов к физической нагрузке и гипоксизии", Методические рекомендации, Минск, 1989, с. 25.
5. Айзиков Г.С., Жуховицкий М.С. Лечебная гимнастика в позднем восстановительном периоде полиомиелита. М., 1984.
6. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу, М., 1974.
7. Белая Н.А., Тарканян Р.Г. Классический и сегментарный массаж при ревматоидном артрите. Методические рекомендации, М., 1976.
8. Белая Н.А., Завадина К.И. Применение сегментарного массажа больным вегетативными полиневритами и вибрационной болезнью. Методические рекомендации, М., 1976.
9. Завадина К.И. Изменение сосудистого тонуса под влиянием массажа у больных вибрационной болезнью. - В кн.: Актуальные вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины. М., 1970, с. 247-250.
10. Комарова Л.А. Подводный душ-массаж при гипертонической болезни. Учебное пособие по физиотерапии. Л., 1977, с. 3-15.
11. Крамаренко В.К. Гигиенический, спортивный и лечебный массаж. Киев, 1953.
12. Крейнер А.Я. Вибрация как лечебный метод. Томск, 1972.
13. Лебедева В.С. Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда. Л., 1963.
14. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней. М., 1959.
15. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях. М., 1968.
16. Парфенов А.П. Физические лечебные средства и курортология. Л., 1968.
17. Пасынков Е.И. Общая физиотерапия. М., 1969.
18. Применение подводного душа-массажа для лечения больных ангиоспазмами периферических артерий. Методические рекомендации / Авт. В.Т.Олефиренко, Р.Ф.Акулова, Е.В.Савельева, Т.А.Паразук, М., 1977.
19. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. М., 1957.
20. Вибрационный массаж. Л., 1971.
21. Федорова Г.С. Массаж в клинике внутренних болезней. М., 1971.
22. Физиотерапевтический справочник. Под ред. И.Н. Сосина. Киев, 1973.
23. Белая Н.А., Штеренгерц А.Е. Массаж для взрослых и детей. Киев.: "Здоровье", 1992, с. 388.
24. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. - 2-е перераб. и доп. М.: Мед., 1983, с. 288.
25. Бириков А.А. Массаж в борьбе с недугами. М., Сов.спорт, 1991, с.77.
26. Готовцев П.И. Лечебная физкультура и массаж. М.: Мед., 1987, с. 303.
27. Куничев Л.А. Лечебный массаж. М., Мед., 1976. с. 106.