

Содержание

Вступление	3
Основные принципы массажа	5
Виды массажа	6
Гигиенический массаж	7
Лечебный массаж	7
Спортивный массаж	9
Самомассаж	13
Гигиенические основы проведения массажа	14
Методика	23
Показания и противопоказания к применению (назначению) массажа	28
Действие массажа на организм	31
Кожа	31
Мышечная система	35
Система кровообращения	38
Лимфатическая система	46
Нервная система	51
Приемы массажа	57
Поглаживание	59
Растирание	63
Разминания	68
Вибрация	73
Массаж отдельных областей тела	78
Массаж волосистой части головы	78
Массаж лица	80
Массаж области шеи	83

Массаж верхних конечностей	84
Массаж нижних конечностей	87
Массаж спины, поясничной области и таза	90
Массаж груди	92
Массаж живота	94
Аппаратный массаж	97
Методика массажа при различных заболеваниях и травмах	101
Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	101
Ушибы	101
Миозиты	102
Ожоги и отморожения	103
Подготовка ампутационной культы к протезированию	104
Заболевания и повреждения сухожилий	104
Заболевания и повреждения надкостницы	107
Эпикондилиты	109
Переломы костей конечностей	110
Массаж при переломах костей верхних конечностей	111
Массаж при переломах костей нижних конечностей	112
Массаж после снятия иммобилизации или прекращения вытяжения	113
Переломы позвоночника	113
Периостальный массаж	114
Соединительно-тканый массаж	117
Реакция соединительной ткани на массаж	119
Сочетание соединительно-тканного массажа с другими физиотерапевтическими процедурами	122
Рефлекторные зоны	125
Техника массажа	129
Массаж бедра	129
Массаж области большого вертела	130
Массаж крестца	131

Массаж области спины	131
Массаж области плечевого сустава	133
Массаж живота	133
Массаж грудной клетки	134
Массаж при заболеваниях сердца	135
Массаж при заболеваниях периферических сосудов	136
Массаж при заболеваниях мочеполовой системы	138
Массаж при заболеваниях женских половых органов	140
Массаж при заболеваниях желудка	142
Точечный массаж	144
Основы точечного массажа	147
Способы нахождения точек	149
Техника точечного массажа	150
Методика точечного массажа	152
Правила подбора точек при различных заболеваниях	168
Сегментарный массаж	177
Дозировка массажа	180
Выявление рефлекторных изменений при сегментарном массаже	182
Техника массажа	186
Прием сверления	186
Воздействие на промежутки между остистыми отростками позвонков	187
Прием «пила»	188
Прием «перемещения»	189
Прием «воздействия» на окологлопаточную область	190
Прием сотрясения таза	191
Прием растяжения грудной клетки	191
Приемы воздействия на нижние и верхние конечности	192
Методики массажа	192
Воздействие на спину	192
Воздействие на таз	192
Воздействие на грудную клетку	193

Воздействие на затылочную область	193
Воздействие на конечности	193
Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	195
Заболевания и повреждения позвоночника	195
Заболевания и повреждения суставов	197
При артрозе локтевого сустава	199
Массаж при артрите	199
Массаж при бурситах	200
Болезнь Гоффа	201
Заболевания и повреждения плечевого сустава	202
Заболевания и повреждения локтевого сустава, предплечья, кисти	203
Заболевания тазобедренного сустава и бедра	205
Заболевание коленного сустава и голени	206
Массаж при контрактурах суставов	207
Последствия острого нарушения мозгового кровообращения	210
Точечный массаж при последствиях острого нарушения мозгового кровообращения	213
Поражения периферической нервной системы	219
Неврит лицевого нерва	220
Невралгия тройничного нерва	224
Невралгия затылочных нервов	224
Поражения плечевого сплетения	225
Поражение подмышечного нерва	225
Поражение лучевого нерва	226
Поражение срединного нерва	227
Поражение локтевого нерва	227
Невралгия и неврит седалищного нерва	228
Остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника	229
Пояснично-крестцовый радикулит	232
Заболевания периферических кровеносных сосудов	238
Заболевания артерий нижних конечностей	238
Заболевания артерий верхних конечностей	240

Заболевания вен нижних конечностей	240
Лимфостаз (слоновость)	241
Болезнь Рейно	242
Болезнь Педжета—Шреттера	242
Варикозное расширение вен	242
Сегментарный массаж при заболеваниях сосудов	243
Заболевания сердца	244
Пороки сердца	244
Миокардиодистрофия	245
Методика	245
Стенокардия	246
Ишемическая болезнь сердца	247
Гипертоническая болезнь	252
Гипотоническая болезнь	254
Заболевания легких и плевры	256
Пневмония	256
Бронхиальная астма	257
Бронхит	259
Плеврит	260
Эмфизема легких	262
Заболевания органов пищеварения	265
Хронический гастрит	266
Опущение желудка	268
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	269
Заболевания печени и желчного пузыря	271
Болезни кишечника	272
Нарушения обмена веществ	274
Ожирение	274
Сахарный диабет	277
Подагра	278
Заболевания мочеполовых органов	280
Заболевания мужских половых органов	280
Массаж предстательной железы	281
Массаж при везикулите	282
Массаж яичка и его придатков	282
Заболевания женских половых органов	282

Массаж в раннем послеоперационном периоде	286
Массаж грудной клетки после торакальных операций	288
Массаж живота после торакальных операций	288
Массаж грудной клетки после лапаротомии	289
Массаж спины	289
Заболевания кожи	290
Сухая себорея	290
Угревая простая сыпь лица и туловища	291
Псориаз и экзема	291
Склеродермия и ихтиоз	292
Нарушение салоотделения	293
Преждевременное выпадение волос	294
Спортивный массаж	296
Гигиенический массаж	300
Гигиенический самомассаж с помощью механического массажера-дорожки	301
Массаж в сочетании с дозированными движениями	302
Движения с сопротивлением	305
Самомассаж	306
Правила проведения самомассажа	307
Массаж в условиях бани	313
Финская сауна	314
Русская баня	315
Самомассаж в условиях бани	319
Массаж и гимнастика в раннем детском возрасте	321
Методика массажа и гимнастики в возрасте от 0,5 до 3 месяцев	322
Методика массажа и гимнастики в возрасте от 3 до 4 месяцев	323
Методика массажа и гимнастики в возрасте 4–6 месяцев	324

Методика массажа и гимнастики в возрасте 6–10 месяцев.....	326
Методика массажа и гимнастики в возрасте 10–12 месяцев.....	329
Сколиоз.....	331
Мышечная кривошея в возрасте 2 недель — 3 месяцев.....	333
Плоскостопие.....	335
Детский церебральный паралич.....	336
Мази и методики по их применению.....	339
1-я группа.....	340
2-я группа.....	343
3-я группа.....	345
4-я группа.....	346
Методические указания по применению всех разновидностей мазей.....	347
Приложения.....	349
<i>Приложение 1. Клиническая акупунктурная диагностика (синдромологическая) при функциональных изменениях в основных органах и меридианах.....</i>	<i>349</i>
Меридиан легких.....	349
GI (II) Меридиан толстой кишки.....	350
E (III) Меридиан желудка.....	350
RP (IV) Меридиан селезенки — поджелудочной железы.....	351
C (V) Меридиан сердца.....	352
IG (VI) Меридиан тонкой кишки.....	353
V (VII) Меридиан мочевого пузыря.....	353
R (VIII) Меридиан почек.....	354
MC (IX) Меридиан перикарда.....	355
TR (X) Меридиан трех полостей туловища.....	356
VB (XI) Меридиан желчного пузыря.....	357
F (XII) Меридиан печени.....	357
<i>Приложение 2. Семинары профессора В. И. Васичкина.....</i>	<i>359</i>

Предлагаемая тематика семинаров по массажу.....	359
Классический массаж.....	359
Сегментарный массаж.....	361
Сегментарный массаж при различных заболеваниях.....	363
Меридианно-точечный массаж. Семинар № 1.....	366
Меридианно-точечный массаж. Семинар № 2.....	368
Послесловие.....	371
<i>Приложение 3. Список используемых точек при проведении точечного локального массажа и самомассажа.....</i>	<i>372</i>
<i>Приложение 4. Книги профессора В. И. Васичкина, изданные и переизданные.....</i>	<i>402</i>
Список использованной литературы.....	406