

ОГЛАВЛЕНИЕ

Основные принципы массажа	3
Виды массажа	4
Гигиенические основы проведения массажа	10
Методика	17
Показания и противопоказания к применению (назначению) массажа	20
Показания	20
Противопоказания	22
Приемы массажа	23
Поглаживание	24
Растирание	27
Разминание	31
Вибрация	34
Движение	38
Массаж отдельных областей тела	41
Массаж головы, лица, шеи	41
Массаж верхних конечностей	44
Массаж нижних конечностей	46
Массаж спины, поясничной области и таза	48
Массаж груди	49
Массаж живота	50
Аппаратный массаж	52
Методика и техника массажа с помощью аппаратов	53
Вибрационно-вакуумный массаж (пневмовибромассаж)	56
Подводный душ-массаж	58
Вихревой подводный массаж	58
Методика массажа при различных заболеваниях и травмах	60
Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата	60
Ушибы	60
Миозиты	61
Ожоги и отморожения	61
Подготовка ампутационной культы к протезированию	62
Заболевания и повреждения сухожилий	62

Заболевания и повреждения надкостницы	64
Эпикондилит	65
Переломы костей конечностей	65
Переломы позвоночника	67
Периостальный массаж	68
Методика и техника массажа	68
Соединительнотканый массаж	71
Сочетание соединительнотканного массажа с другими физиотерапевтическими процедурами	74
Рефлекторные зоны	76
Техника массажа	79
Точечный массаж	100
Основные правила массажа	102
Способы нахождения точек	103
Техника массажа	105
Методика массажа	106
Правила подбора точек при различных заболеваниях	119
Сегментарный массаж	128
Сегментарное строение тела	128
Дозировка массажа	130
Выявление рефлекторных изменений при массаже	131
Техника массажа	133
Методика массажа	139
При заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата	143
При контрактурах суставов	151
Последствия острого нарушения мозгового кровообращения	153
Поражения периферической нервной системы	159
Заболевания периферических кровеносных сосудов	173
Заболевания сердца	176
Гипертоническая болезнь	181
Гипотоническая болезнь	183
Заболевания легких и плевры	185
Заболевания органов пищеварения	193
Нарушения обмена веществ	199
Заболевания мочеполовых органов	204
Массаж в раннем послеоперационном периоде	208
Заболевания кожи	210
Спортивный массаж	213
Гигиенический массаж	216
Массаж в сочетании с физиотерапевтическими процедурами	218
Самомассаж	224
Методика и последовательность самомассажа	224
Самомассаж передней поверхности бедра	224
Самомассаж задней и внутренней поверхности бедра	225

Самомассаж коленного сустава	226
Самомассаж голени	227
Самомассаж стопы и голеностопного сустава	229
Самомассаж шейного отдела	230
Самомассаж грудной клетки	231
Самомассаж задней поверхности шеи и верхних конечностей	231
Самомассаж области спины	234
Самомассаж области таза	234
Самомассаж области живота	235
Самомассаж головы и лица	236
Разновидности самомассажа	237
Гигиенический самомассаж	237
Спортивный самомассаж	239
Косметический самомассаж	240
Лечебный самомассаж	241
При пояснично-крестцовом радикулите	243
Разновидности точечного самомассажа	243
При угрозе потери сознания	244
При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы	244
При болях в области сердца	245
При судорогах икроножных мышц	245
При судорогах мышц стопы	245
При болях в коленном суставе	246
При простреле	246
При кашле, першении в горле	246
При насморке	247
Детский массаж	248
Приемы детского массажа и гимнастические упражнения	248
Гимнастика для детей раннего возраста	249
Массаж	254
Развитие основных движений, умений и навыков у ребенка в возрасте до года	260
Примерные комплексы массажа и гимнастики для детей разного возраста	263
Первый комплекс (возраст от 1,5 до 3 месяцев)	263
Второй комплекс (возраст от 3 до 4 месяцев)	263
Третий комплекс (возраст от 4 до 6 месяцев)	264
Четвертый комплекс (возраст от 6 до 10 месяцев)	265
Пятый комплекс (возраст от 10 месяцев и до 1 года 2 месяцев)	265
Шестой комплекс (возраст от 1 года 2 месяцев и до 1 года 6 месяцев)	266
Общие методические указания по проведению примерных комплексов для детей раннего возраста	267
Гигиенические основы проведения гимнастики и массажа	268
Показания к применению массажа и гимнастики	269
Противопоказания к применению массажа и гимнастики	269
Гимнастические упражнения и массаж при наиболее распространенных заболеваниях	270

Гипотрофия	270
Комплекс гимнастики и массажа при гипотрофии I степени (возраст — от 1 до 4 месяцев)	271
Комплекс гимнастики и массажа при гипотрофии I степени (возраст — от 4 до 6 месяцев)	271
Рекомендуемый комплекс гимнастики и массажа при гипотрофии I степени (возраст — от 6 до 12 месяцев)	271
Рахит	272
Комплекс гимнастики и массажа для ослабленных и страдающих рахитом (возраст — от 3 до 6 месяцев)	273
Комплекс гимнастики и массажа для ослабленных и страдающих рахитом (возраст — от 6 месяцев до 1 года 2 месяцев)	273
Пневмония	274
Комплекс гимнастики и массажа при начальном периоде острой пневмонии (возраст — от 1,5 до 4 месяцев)	275
Примерный комплекс упражнений (возраст — от 4 до 9 месяцев)	275
Комплекс гимнастики и массажа (возраст — от 9 месяцев до 1 года 2 месяцев)	275
Комплекс гимнастики и массажа в период обратного развития пневмонии (возраст — от 4 до 6 месяцев)	276
Примерный комплекс упражнений в период восстановления (возраст — от 6 до 9 месяцев)	276
Примерный комплекс упражнений в период восстановления (возраст — от 9 месяцев до 1 года 2 месяцев)	277
Примерный комплекс упражнений в период восстановления (возраст — от 1 года 2 месяцев до 2 лет)	277
Детский церебральный паралич (ДЦП)	278
Сколиотическая болезнь	282
Пупочная грыжа	288
Врожденная мышечная кривошея	289
Плоскостопие	290
Массаж в условиях бани	292
Литература	298