***Восстановительный массаж***

**ВВЕДЕНИЕ**

Массаж  возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова «μασσω», что значит «месить», «мять», «поглаживать». Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н.э. в Китае, затем в Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик  акупунктуры, акупрессуры. Надавливаний на определённые точки, Памятники древности, такие,  как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы,  на которых изображены различные  массажные манипуляции,  свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж.

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу. В России в XVIII в. массаж пропагандировал М.Я. Мудров. В XIX в. развитию массажа способствовали работы шведского специалиста П. Линга, создателя «шведского массажа».  Большая заслуга в распространении массажа принадлежит И.В. Заблудовскому; предложенная им техника массажа сохранила своё значение и в наши дни. Среди основоположников лечебного и спортивного массажа в нашей стране  следует упомянуть  А.Е. Щербака, А.Ф. Вербова, И.М. Саркизова-Серазини и др.

В наше время массаж применяется практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учётом клинико-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное – служит для предупреждения и профилактики различных заболеваний.

***Массаж***(от франц. massage, masser – растирать, от араб. mass – касаться, щупать) – лечебный метод, заключающийся в дозированном механическом и рефлекторном воздействии на органы и ткани организма, осуществляемом рукой массажиста или специальным аппаратом.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| виды массажа | методы массажа | формы массажа |
| гигиенический (оздоровительный); | ручной | общий |
| лечебный | аппаратный | частный |
| спортивный | комбинированный | самомассаж |
| косметический |  |  |

**Массаж** – это совокупность приёмов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками. Так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж.

**Гигиенический массаж.** Это вид массажа – активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При его выполнении применяют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используются самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, русской бане, ванне, под душем.  Одна из разновидностей гигиенического массажа – **косметический**– проводится при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения её старения.

**Лечебный массаж.** Этот вид массажа является эффективным методом лечения разнообразных травм и заболеваний. Различают следующие его разновидности:

-           *классический* – применяют без учёта  рефлекторного воздействия и проводят вблизи повреждённого участка тела или непосредственно на нём;

-           *сегментарно-рефлекторный* – выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приёмы, воздействуя на определённые зоны – дерматомы;

-           *соединительно-тканный* – воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные  приёмы соединительно-тканного массажа проводят с учётом направления линий Беннингофа;

-           *периостальный* – при этом виде массажа путём воздействия на точки в определённой последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;

-           *точечный* – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно  показаниям при  заболевании  либо  нарушении функции или  при  боли, локализованной в определённой части тела.

-           *аппаратный* -  осуществляется с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют также разновидности баростимуляционного, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы);

-           *лечебный самомассаж* – используется самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные приёмы для воздействия на данную область тела.

**Спортивный массаж.** Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности: гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный.

*Гигиенический массаж* обычно делает сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.

*Тренировочный массаж* проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика тренировочного массажа зависит от задач. Особенностей вида спорта. Характера нагрузки и других факторов.

*Предварительный массаж* применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой. В зависимости от задач различают следующие виды предварительного массажа: разминочный, согревающий, мобилизующий, тонизирующий (возбуждающий, стимулирующий), успокаивающий (седативный).

*Восстановительный  массаж* – вид спортивного массажа, который применяется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности. Кратковременный восстановительный массаж проводят в перерыве длительностью в 1—5 мин между раундами, во время отдыха между попытками (подходами к снарядам).

Основными задачами кратковременного восстановительного массажа  являются:

                    снять чрезмерное  неврно-мышечное и психологическое  напряжение;

                    расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимально быстрого восстановления организма;

                    устранить имеющиеся болевые ощущения;

                    повысить общую и специальную работоспособность, как отдельных частей тела, так и всего организма.

Восстановительный массаж в перерыве, равном 5-20 мин, применяется между таймами у футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов. При этом выполняют приёмы массажа с учётом специфики вида спорта, времени  до последующей нагрузки, степени утомлённости организма, психического состояния. Наибольший  эффект можно получить от восстановительного массажа в течение 5-10 мин в сочетании с контрастным душем.

Восстановительный массаж в перерыве от 20 мин до 6 ч применяется у прыгунов в воду, борцов, легкоатлетов и других спортсменов. В зависимости от состояния спортсмена его целесообразно проводить за 2 сеанса:

1-й длится  5-12 мин, массируют те группы мышц, которые несли основную нагрузку при данном виде спорта;  2-й от 6 до 20 мин, при этом массируют не только группы мышц,  несших максимальную нагрузку, но также части тела, расположенные выше и ниже этих мышц.

При многодневных соревнованиях восстановительный массаж применяют в таких видах спорта, как бокс, борьба, лыжный спорт, фигурное катание, шахматы и др., когда пассивный отдых не снимает накопившегося утомления и не дает желаемого эффекта восстановления. Данный вид восстановительного массажа проводят сеансами.

В его  задачи входит:

                    снять нервно-мышечное и психическое напряжение;

                    в предельно короткое время восстановить и повысить работоспособность спортсмена;

                    содействовать нормализации ночного сна.

В выходные дни, дни отдыха от соревнований спортсмены стремятся восстановить свои силы, повысить работоспособность, используя восстановительный массаж (1-3 сеанса). После завершения соревнований комплекс медико-биологических средств включает в себя разновидности восстановительного массажа (ручного, вибрационного, ультразвукового) в сочетании с баней, гидромассажем, аэроионотерапией и  другими видами воздействий.

**Самомассаж.** В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях можно применить  самомассаж. Приступая  к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

-           все движения массирующей руки  совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;

-           верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;

-           нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;

-           грудную  клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;

-           шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;

-           поясничную и крестцовую области массировать по направлению к  паховым лимфатическим узлам;

-           сами лимфатические узлы не массировать;

-           стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;

-           руки и тело должны быть чистыми;

-           в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ.

К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм.

Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на  пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

**Восстановительный массаж в различных видах спорта**

1. Игровые виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей и др.)

Характеризуются разнообразной двигательной деятельностью, включающей бег, прыжки удары и различные силовые упражнения, которые выполняются в условиях взаимодействия игроков своей команды и соперника. При этом действия спортсменов носят ациклический характер. В зависимости от интенсивности игры характер физиологических сдвигов в организме спортсмена различен (умеренный и большой мощности).

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в неделю, продолжительность его 30—35 мин. Особое внимание уделяется массажу конечностей, поясницы, верхнее плечевому поясу, дыхательным мышцам. Один раз в неделю массаж проводится в сауне (бане), продолжительно 15—25 мин; массируются наиболее нагруженные мышцы (приемы — поглаживание, неглубокое разминание, потряхивание и активно-пассивные движения).

 2. Спортивная борьба (классическая, вольная, дзюдо, самбо и др.)

Развивают силу, быстроту, выносливость, координацию движений. В условиях единоборства с противников спортсмен прикладывает большие физические усилия. Так, соревновательные схватки борцов характеризуются работой субмаксимальной мощности. Кратковременные скоростно-силовые напряжения спортсмена сопряжены с элементами натуживания, задержкой дыхания и статическими усилиями.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в неделю (в зависимости от весовой категории), продолжительность 25—30 мин. Приёмы: поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и элементы восточного массажа. Один раз в неделю проводится массаж в сауне, когда массируются наиболее нагруженные мышцы (продолжительность массажа 25—35 мин).

 3. Водные виды спорта (плавание, прыжки в воду, водное поло)

Эти виды спорта характеризуются выполнением больших физических нагрузок в воде, которые нередко связаны с переохлаждением спортсмена, что способствует перемещению крови от кожи в центральное русло.

Если массаж проводится после разминки в воде, то заканчивают его за 10—15 мин. до старта. В водном поло у спортсменов массируют плечевой пояс, ноги, поясницу. Продолжительность массажа 10—15 мин. При прыжках в воду массируют плечевой пояс, поясницу, нижние конечности (в основном голеностопные и коленные суставы). Если у спортсменов есть хронические травмы, область их массируют с разогревающими мазями до разминки. Продолжительность массажа 5—10 мин.

Восстановительный массаж проводится 3—4 раза в неделю по 25 — 35 мин. У пловцов массируют те части тела, которые несут наибольшую нагрузку. В вольном стиле (стайеры) — плечевой пояс, руки, спина; у спринтеров — еще и ноги; в баттерфляе (дельфин) — спину, плечевой пояс и руки; у брассистов — руки и ноги (особенно коленные суставы и задняя группа мышц); у пловцов на спине — плечевой пояс, руки, передняя поверхность ног.

В сауне массаж проводится один раз в неделю, как правило, перед днем отдыха. Массируют наиболее нагруженные мышцы, массаж кратковременный, мягкий. У ватерполистов проводится общий массаж (30 — 35 мин.) с акцентом на массаж спины. В сауне массируют наиболее нагруженные мышцы. У прыгунов в воду также массируют наиболее нагруженные мышцы (25 — 35 мин), а в сауне — спину, нижние конечности (15 — 25 мин). Массаж должен быть мягким, щадящим, без грубых приемов.

 4. Стрельба (из лука, пистолета, винтовки и др.)

Характеризуется статичностью поз, задержкой дыхания и т. д. Все это нередко приводит к развитию ряда патологических изменений в опорно-двигательном аппарате.

Восстановительный массаж проводится 2 - 3 раза в неделю, один раз в сауне (парной бане). Продолжительность массажа 25 — 35 мин. При массаже спины используют приёмы сегментарного массажа.

 5. Лыжный и конькобежный спорт

В этих видах спорта нередки переохлаждения и обморожения. Высокие требования предъявляются к кардиореспираторной системе, нервно-мышечному аппарату, особенно в подготовительном периоде. Кроме того, в тренировках используются упражнения, развивающие силу (с отягощением, прыжки в гору, лыжероллеры и т. д.). Большие нагрузки выполняет спортсмен зимой, когда наряду с нагрузками существенное воздействие на организм оказывают метеорологические условия.

Восстановительный массаж показан 2—3 раза в неделю (25 — 35 мин). При этом особое внимание уделяется массажу дыхательной мускулатуры (межреберные промежутки, диафрагма), нижних конечностей и поясницы у конькобежцев; спины, плечевого пояса, рук, ног и дыхательной мускулатуры — у лыжников-гонщиков. Один раз в неделю массаж проводится в сауне; массируют спину и наиболее нагруженные мышцы.

Эффективен восстановительный ручной массаж в ванне (температура воды 36 — 38°); продолжительность 15 — 25 мин. Приёмы: поглаживание, растирание, разминание и активно-пассивные движения.

6. Велосипедный спорт

Характеризуется большой физической работой циклического характера, статической позой, а это приводит к сильному утомлению. В шоссейных гонках в связи с изменением профиля трассы, климатических условий нагрузки на организм спортсмена увеличиваются. В многодневных гонках в течение долгого времени спортсмену приходится преодолевать огромные дистанции с кратковременным отдыхом. У велосипедистов-трековиков нагрузки носят скоростно-силовой характер. Спринтеры включают в тренировки упражнения с отягощением в подготовительном периоде.

Восстановительный массаж выполняется 3—4 раза в неделю, один из них в сауне (парной бане). Продолжительность массажа 25 — 35 мин. Особое внимание уделяется массажу нижних конечностей, дыхательной мускулатуры, поясницы. У трековиков массируют еще плечевой пояс, руки. Если трасса гонки у велосипедистов-шоссейников проходит по брусчатке (жесткому грунту), то массируют также руки и плечевой пояс. Перед днем отдыха можно проводить массаж в ванне (температура воды 36—38°).

 7. Лёгкая атлетика (бег, спортивная ходьба, прыжки, метания, толкание ядра)

Восстановительный массаж проводится 3 — 4 раза в неделю (продолжительность 25 — 35 мин), один раз в сауне (парной бане); при этом массируют наиболее нагруженные мышцы с последующим втиранием в них противовоспалительных мазей. Массаж должен быть мягким, непродолжительным по времени. Включаются в основном щадящие приемы. Если сильно "забиты" мышцы, то ручной массаж проводится в ванне (температура воды 36—38°) в течение 10—15 мин. Массируют мышцы нижних конечностей и поясницу.

 8. Спортивная гимнастика

Ациклический вид спорта, включающий упражнения динамического, статического и силового характера. Неоднократное их выполнение приводит к функциональным и морфологическим изменениям в опорно-двигательном аппарате гимнастов. Большие нагрузки приводят к перегрузкам. Поэтому необходимо тщательно проводить разминку. Один из важнейших факторов в подготовке гимнастов — массаж с разогревающими мазями.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в неделю (продолжительность 25—35 мин). Один раз в неделе он делается в сауне (парной бане); массируют наиболее нагруженные и болезненные мышцы. При проведении соревнований, в промежутках между подходами к снарядам проводится кратковременный восстановительный массаж. Приёмы: поглаживание, растирание, неглубокое разминание и потряхивание мышц через тренировочный костюм.

 9. Тяжёлая атлетика

Характеризуется стереотипными движениями скоростно-силового характера. Большой объем и высокая интенсивность тренировочного процесса, а также регулирование веса являются характерными для этого вида спорта.

Восстановительный массаж проводится 3—4 раза в неделю. Массируют все тело с элементами сегментарного и восточного массажей. Один раз в неделю восстановительный массаж показан в сауне (парной бане); массируют наиболее нагруженные мышцы, особо тщательно — мышцы спины. Продолжительность массажа зависит от весовой категории и составляет 25—45 мин.

 10. Бокс

Тренировочные нагрузки сопряжены с большими физическими и психическими нагрузками, а соревновательные — с нервно-эмоциональным напряжением. Кроме того, наносимые удары вызывают боль и травмы.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в неделю. Если спортсмен сильно утомлен, показан только сегментарно-рефлекторный массаж спины. На следующий день проводится более глубокий массаж, основное внимание уделяется наиболее нагруженным мышцам. Приёмы: рубление, но поколачивание исключается! Массаж не должен вызывать болезненных ощущений. Восстановительный массаж начинают с массажа спины, конечности массируют с проксимальных отделов. Продолжительность массажа в каждом конкретном случае определяется врачом и зависит от характера утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, весовой категории, функционального состояния, предшествующей нагрузки.

При получении спортсменом нокдауна, нокаута со второго дня показан массаж воротниковой области, спины в положении пациента сидя.

 11. Фигурное катание

Характеризуется разнообразием физических упражнений, включающих бег, прыжки, вращения и развивающих быстроту, скорость реакции, ловкость, ориентировку в пространстве. Падения и переохлаждения накладывают отпечаток на функциональное состояние спортсменов.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в неделю, один раз — в сауне (парной бане). Продолжительность массажа 15—20 мин.

 12. Фехтование

Этот вид спорта связан с разнообразием двигательной деятельности (различные выпады, прыжки, перемещения по дорожке, уколы). Большие нагрузки падают на мышцы нижних конечностей и верхнюю конечность, в которой фехтовальщик держит оружие.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в неделю, один раз — сауне (бане); массируют нижние и верхние конечности, спину, мышцы живота. Особое внимание уделяется массажу плечевого пояса и рук, в которой спортсмен держит оружие. Продолжительность массажа 25—35 мин.

 13. Гребля (академическая, на каноэ и байдарке)

Отличается большими нагрузками циклического характера, при этом спортсмены выполняют физические упражнения в определенной позе.

Восстановительный массаж проводится 3—4 раза в неделю, один раз в сауне (парной бане); массируют в основном наиболее "забитые" мышцы. Продолжительность массажа 25—35 мин.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться  влажным полотенцем, затем насухо вытереться и обнажить только необходимую часть тела. Одежда не должна мешать массажу, при значительном волосяном покрове можно массировать через бельё или применять кремы, эмульсии. Ссадины, расчёсы, царапины и другие повреждения кожи нужно предварительно обработать.

Для наибольшего эффекта необходимо добиться полного расслабления мышц массируемой области. Такое состояние  наступает в так называемом среднем физиологическом положении, когда суставы конечностей согнуты под определённым углом.

В правилах поведения массажиста необходимо выделить  2 основных аспекта – психологический и технический. К психологическому относится внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учётом состояния пациента; к техническому – умение делать любой вид массажа,  выбирать наиболее эффективные приёмы, соблюдать рациональную последовательность отдельных основных и вспомогательных приёмов массажа, учитывать адекватность ответной реакции пациента на проведённый  сеанс или курс массажа.

Массажист должен хорошо знать анатомию, физиологическое действие отдельных приёмов массажа, проводить диагностическое пальпаторное обследование, обладать развитым чувством осязания.

Необходимо соблюдать гигиенические требования, коротко стричь ногти, при жирной коже рук использовать питательные кремы «Томатный», «Виктория», при сухой коже применять кремы «Велюр», «Персиковый», «Утро», «Нектар». Следует мыть руки водой температуры 18-20 градусов. Если кожа рук от частого мытья становится сухой, применяют мыла «Косметическое», «Глицериновое», «Вазелиновое», Янтарь». Одежда должна быть свободной, на руках не следует носить предметы, которые могут травмировать кожу пациента, а обувь лучше носить на низком каблуке. Необходимо выбирать при массаже наиболее удобную рабочую позу, сохранять правильный ритм дыхания, работать обеими руками, вовлекая только те мышцы, которые выполняют данный приём массажа.

Вопросы, связанные с назначением массажа, требуют соблюдения медицинской этики, такта. При назначении массажа указывается в каком сочетании с другими процедурами следует применять его разновидности, постоянно  осуществляется контроль за реакцией пациента на каждый курс массажа. Такой подход к применению массажа делает этот метод наиболее эффективным как для стимулирования физических возможностей человеческого организма, так и при лечении различных заболеваний и повреждений.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1.      “Помоги себе сам”, Москва, Физкультура и спорт, 1992.

2.      Дубровский В.И., Дубровская Н.М. "Практическое пособие по массажу". М.,1993 г.

3.      Саркизов-Серазини И.М. "Спортивный массаж." М., Физкультура и спорт., 1963 г.

4.      Куничев Л.А. "Лечебный массаж." Л.,1985.