

Samosyuk I. Z., Gubenko V. P., Samosyuk N. I., Tkalina A. V., Zachatko T. M., Fedorov S. M., Chuhraeva E. N., Zukow W. Особенности применения вертебральных методик массажа в оздоровительных и профилактических целях = Features of vertebral massage techniques in wellness and prevention. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(1):171-202. ISSN 2391-8306. DOI: [10.5281/zenodo.14834](https://doi.org/10.5281/zenodo.14834)

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%281%29%3A171-202>

<https://pbn.nauka.gov.pl/works/533672>

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.14834>

Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011 – 2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNIŚW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 20.10.2014. Revised 18.01.2015. Accepted: 25.01.2015.



Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia
i Turystyki UKW w Bydgoszczy



Wydział Nauk Pedagogicznych
UMK w Toruniu



Wydział Nauk Ekonomicznych
i Zarządzania UMK w Toruniu



INTERDYSCYPLINARNA KONFERENCJA NAUKOWA 15 - 16 I 2015 BYDGOSZCZ

J a k o ś ć SPORCIE

trzy panele:

- jakość w sporcie

- kariera dwutorowa

- aspekty ekonomiczne, prawne,
pedagogiczne kultury fizycznej

Miejsce konferencji: Instytut Kultury Fizycznej UKW, ul. Sportowa 2, Bydgoszcz

HONOROWY PATRONAT



MINISTERSTWO
SPORTU I TURYSTYKI



PREZES
POLSKIEGO KOMITETU
OLIMPIJSKIEGO



WOJEWODA
KUJAWSKO-POMORSKI



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
KUJAWSKO-POMORSKIEGO



PREZYDENT
MIASTA BYDGOSZCZY

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВЕРТЕБРАЛЬНЫХ МЕТОДИК МАССАЖА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ

FEATURES OF VERTEBRAL MASSAGE TECHNIQUES IN WELLNESS AND PREVENTION

Самосюк И.З., Губенко В.П., Самосюк Н.И., Ткалина А.В., Зачатко Т.М.,
Федоров С.М., Чухраева Е.Н., Жуков В.А.

Samosyuk I. Z., Gubenko V. P., Samosyuk N. I., Tkalina A. V., Zachatko T. M.,
Fedorov S. M., Chuhraeva E. N., Zukow W.

Національна медична академія післядипломної освіти імені П.Л. Шупика, Kyiv, Ukraine
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska
National Medical Academy of postgraduate education named after P.L. Shupyk, Kyiv, Ukraine
Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland

Ключевые слова: позвоночные массажные техники; оздоровительный массаж.

Keywords: vertebral massage techniques; wellness.

Резюме

Есть средство, которое уже многие века приносит людям пользу, укрепляет их здоровье, поднимает жизненный тонус, делает мышцы сильными и упругими. Одним оно продлевает молодость, другим возвращает бодрость и хорошее самочувствие. Средство это – массаж (Бирюков А.А., 1977).

Массаж – это метод дозированного механического воздействия на ткани и органы больного с помощью рук массажиста в виде определенных приемов или специальных аппаратов.

Вопросы, связанные с назначением массажа, требуют соблюдения медицинской этики, такта.

При назначении массажа врач должен указать, в каком сочетании с другими процедурами следует применять его разновидности, должен постоянно наблюдать за больным, а массажист должен сообщать врачу обо всех отклонениях. Такой подход к применению массажа делает этот метод наиболее эффективным при лечении различных заболеваний и повреждений.

Abstract

There is a tool that brings people for many centuries, strengthens their health benefits, raises a vitality that makes the muscles strong and supple. one it prolongs youth, the other gets the vivacity and good mood. this tool-massage (Biryukov A., 1977).

Massage is a method of measured mechanical impact on the patient's tissues and organs through the hands of the masseur in the form of certain techniques or special apparatus.

Issues relating to the appointment of massage require adherence to medical ethics, quantum.

When a massage therapist should indicate in which combined with other procedures should apply its variety, must constantly monitor the patient and the therapist should inform your doctor about all deviations. Such an approach to the application of massage makes this method is most effective in the treatment of various diseases and injuries.

ВВЕДЕНИЕ

Есть средство, которое уже многие века приносит людям пользу, укрепляет их здоровье, поднимает жизненный тонус, делает мышцы сильными и упругими. Одним оно продлевает молодость, другим возвращает бодрость и хорошее самочувствие. Средство это – массаж (Бирюков А.А., 1977).

Массаж – это метод дозированного механического воздействия на ткани и органы больного с помощью рук массажиста в виде определенных приемов или специальных аппаратов.

Слово «массаж» – французское, происходит оно от глагола «masser» – растирать, который, в свою очередь, заимствован из арабского языка: по-арабски «масс» – касаться, нежно надавливать. Другие авторы считают, что слово «массаж» произошло от греческого «masso», что означает сжимать руками, третьи – от латинского «massa» – пристающее к пальцам, четвертые – от древнееврейского «машень» – ощупывать.

Вероятно, человек первоначально инстинктивно начал использовать некоторые приемы массажа – ушибленное болезненное место надо погладить, потереть, помассировать – и станет легче. Как элемент народной медицины он, по-видимому, существовал в жизни всех народов и племен.

Еще в IX веке до н.э. в Древнем Китае вышла книга «Нейцзин» (Книга о внутреннем). В ней рассказывается о лечении заболеваний не только с помощью растительных лекарств, специальной гимнастики (игра пяти зверей), но и массажа (Самосюк И.З., Лысенюк В.П., 2004).

Китайские лекари рекомендовали массаж при различных недугах, а старикам советовали при его помощи продлевать жизнь и даже возвращать молодость.

В Древней Индии массаж также был очень популярен. Его приемы и лечебная гимнастика подробно описана в трех книгах «Аюр-Веда» («Знание жизни»).

Хорошо был известен массаж и в Древнем Египте. Надписи на пирамидах, папирусы с изображением массируемых людей дошли до наших дней. Например, на алебастровом барельефе, найденном во дворце ассирийского царя Санхериба в Ниневии, а также на некоторых египетских папирусах обнаружены изображения различных массажных манипуляций, подтверждающие предположение, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы древности были знакомы с массажем и применяли его с различными, чаще всего с лечебными целями. Особенно интересны египетские изображения массажа (рис. 1).

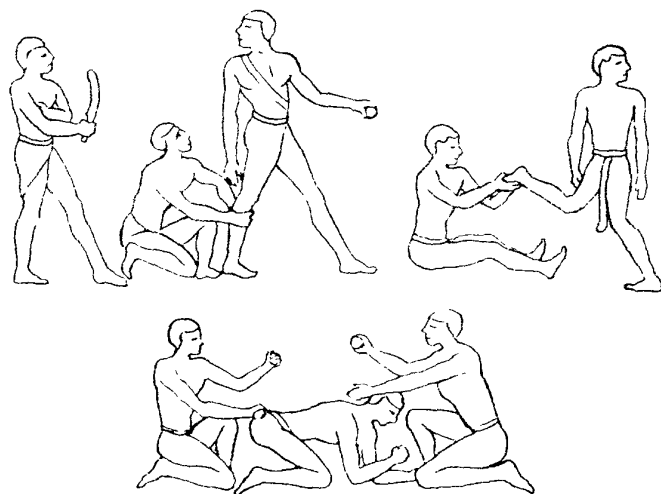


Рис. 1. Изображение приемов массажа на египетском папирусе.

Известно также, что в Древнем Египте, если женщина не могла самостоятельно разродиться, ее приводили в храм и укладывали в центр большого ритуального барабана. Вокруг стояли жрецы и ударяли по краям натянутой шкуры барабана. Священная процедура своеобразной вибрационной терапии ускоряла роды (Березовский В.Я., 2001).

Греция, которой принадлежит почетная роль в истории развития физического воспитания, первая начала широко применять массаж при различных видах физических упражнений. Искусство массажа стало достоянием всего населения. В системе физического воспитания, которое начиналось для мальчиков с семилетнего возраста и строго последовательно усложнялось по трудности, применялись и такие гигиенические мероприятия, как купание, обтирание тела водой, растирание его маслом и наконец массаж.

О физиологическом влиянии массажа, особенно его практическом применении в спорте, говорили и писали знаменитые врачи Греции: Геродикос, Гиппократ, Демокрит, кстати, автор знаменитого афоризма «В здоровом теле – здоровый дух».

Очень популярен массаж был в Древнем Риме. Применение римлянами массажа кажется беспредельным. Им пользовались все – от императора до раба. Крупнейший врач своего времени, Клавдий Гален советовал начинать массаж со слабых растираний, постепенно усиливать их и заканчивать легким поглаживанием. Он описал методику поглаживания, растирания и разминания мышц. Причем настоятельно рекомендовал ежедневные растирания всего тела: «Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, а затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснеет, начинают растирать сильнее и голый рукой покрытое маслом тело, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести тело до расслабления и изнеможения. У сильных людей трение может быть сильнее. Трение производится затем сильными руками в различных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, поперек, горизонтально».

Гален, будучи врачом в школе гладиаторов в Пергаме, лечил массажем и рекомендовал его гладиаторам после тяжелых сражений с целью лечения травм и восстановления силы.

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Распространение христианства с его идеей умерщвления плоти и верой в загробный мир, разумеется, не могло способствовать развитию медицины. Уход за телом считался одним из проявлений язычества.

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 И. Линга, создателя «Шведского массажа». Большая заслуга в распространении массажа принадлежит Н.В. Заблудовскому: предложенная им техника массажа сохранила свое значение и в наши дни. Среди основоположников лечебного и спортивного массажа в нашей стране следует упомянуть А.Е.Щербака, А.Ф.Вербова, Н.М.Саркизова-Серазини и др.

В наше время массаж применяют практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях.

При этом массаж, как один из наиболее давних видов лечения и оздоровления людей, продолжает и сейчас развиваться: совершенствуются массажные аппараты и приборы, в частности, появились компьютеризированные массажные кресла, сочетанные варианты массажа с термо-, фото-, магнито- и другими физическими факторами.

Заметим, что различные методики массажа (механического, ручного, подводного и др.), особенно в сочетании с физическими упражнениями, являются эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное – служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ И СОВРЕМЕННЫЕ ВАРИАНТЫ МАССАЖА

Массаж – раздел физиотерапии (механотерапии), метод гигиены, профилактики, лечения и реабилитации, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на тело человека, проводимого руками или специальными аппаратами (Оржешковский В.В. и соавт., 2004).

Основные методические школы:

- итальянская (Mercurialis, 1513, G. Borelli, 1630) – поглаживание, растирание;
- французская (С. Tissot, 1780) – массаж отдельных участков тела по ходу лимфотока;
- шведская (P.G. Ling, 1801) – сочетание массажа с гимнастикой;
- немецкая (F. Hoffmann, 1718) – сегментарный по Krauss, Gleser-Dalicho, периостальный по Vogler, соединительный по Dicke;
- русская (М.Я.Мудров, 1809, В.А. Манассеин, 1876, Н.А.Вельяминов, Н.И. Гуревич, 1898);
- китайская (точечный пальцевой, шиа-цу).

В зависимости от *цели применения* различают лечебный, гигиенический, спортивный, косметический, восстановительный и профилактический массажи.

По *источнику механических воздействий* выделяют массаж ручной, аппаратный и комбинированный (гидромассаж, пневмомассаж). Ручной массаж подразделяют на классический, сегментарно-рефлекторный и регионарно-точечный.

Выделяют также *сухие и водные виды массажа*: подводный душ-массаж, водноструйный душ-массаж в пустой ванне, ручной массаж в ванне, вихревой, подводный вибромассаж и др.

Применяется также *термомассаж* с использованием нагретых приборов, в частности, термомассажер с электроподогревом.

На рис. 2 представлены основные виды массажа.

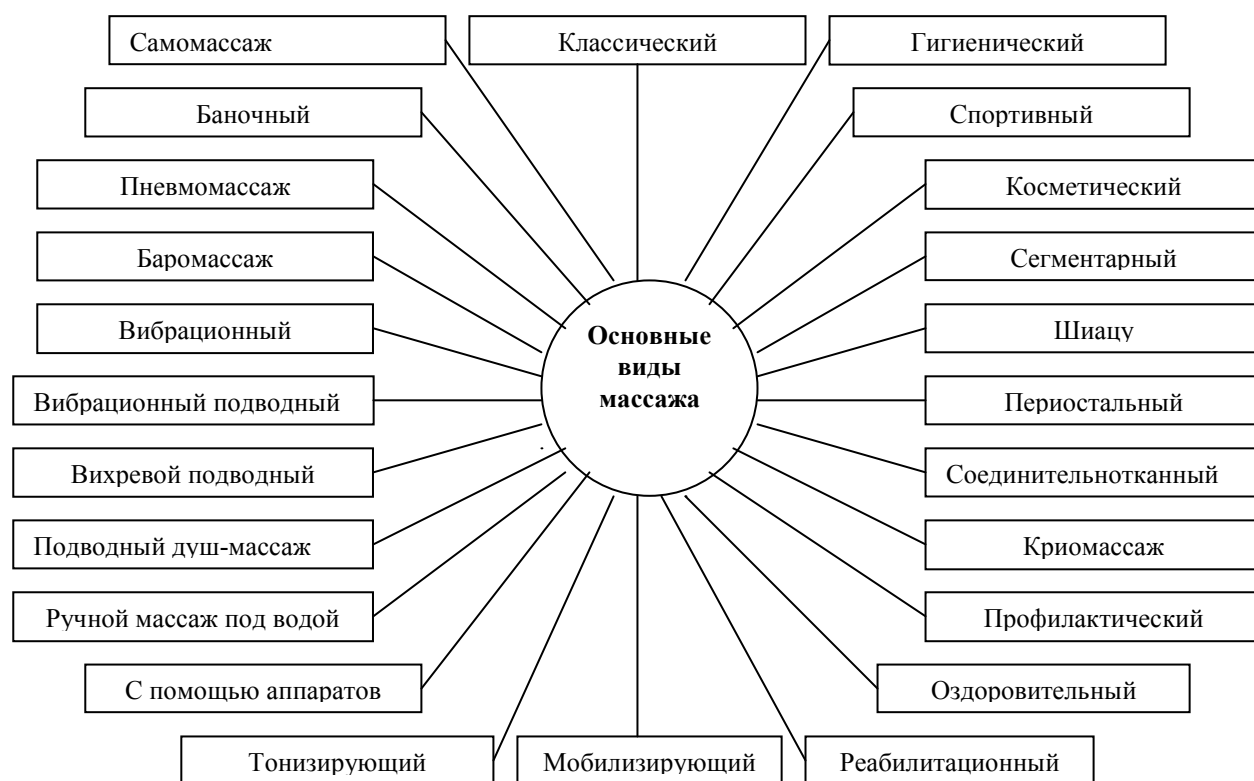


Рис. 2. Виды массажа.

Классический массаж

Классический массаж проводят по ходу лимфатических сосудов: конечностей – от периферии к центру, от середины лица – к ушам, от затылка – к сосцевидным отросткам, от позвоночника (грудины) к подмышечным лимфоузлам, живота – по ходу ободочной кишки (по часовой стрелке, вниз к левой паховой области), таза и пояснично-крестцовой области – к паховым лимфоузлам (рис. 3).

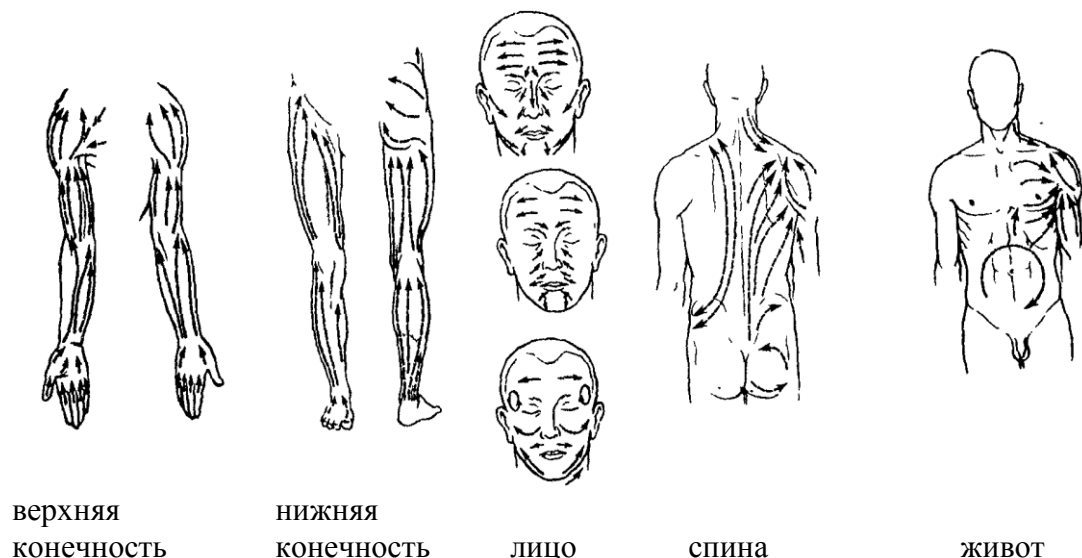


Рис. 3. Направления линий массажа.

Основные приемы

Классический массаж представлен четырьмя основными приемами – поглаживанием, растиранием, разминанием, вибрацией, поколачиванием.

Поглаживание – обязательный прием, с которого начинают и заканчивают процедуру массажа. Поглаживание производится всей ладонью, либо только поверхностью больших пальцев или поверхностью всех пальцев. При выполнении этого приема рука должна скользить по коже, не сдвигая её. Прием выполняется ритмично одной рукой или попеременно обеими руками, в медленном темпе, по ходу лимфатических путей, от периферии к центру. Этот прием оказывает успокаивающее и обезболивающее действие.

Растирание – более интенсивный прием, заключающийся в смещении и растяжении кожи вместе с подлежащими тканями. Растирание выполняется одной или двумя руками, пальцами или ладонью. Растирание можно производить как продольно, так и поперечно, а также против тока лимфы и крови. Этот прием классического массажа усиливает обменные процессы, улучшает трофику и кровообращение тканей. **Разминание** – прием специального воздействия на мышцы и сухожилия, производится чаще всего двумя руками, улучшает кровообращение в глубине тканей, повышает сократительную способность мышц. **Вибрация** – заключается в передаче массируемой части тела колебательных (дрожательных) движений различной частоты, амплитуды и скорости. Небольшой амплитуды и редкая вибрация повышает мышечный тонус. Вибрация большой частоты и силы может способствовать снижению мышечного тонуса, оказывать обезболивающее действие, снижать артериальное давление. Проводится также вибростимуляция стоп, имитирующая акт ходьбы. Это способствует увеличению объема информации от афферентных систем механорецепторов подошвенной поверхности стоп и позволяет активизировать двигательные функции.

Точечный массаж – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям, основанным на принципах акупунктуры. Воздействие на биологически активные точки осуществляется пальцем, кистью или специальными механическими массажерами. В зависимости от техники воздействия на точку, выделяют тормозную и возбуждающую методики точечного массажа. Первая применяется для

расслабления мышц, вторая – для стимуляции активизации движений. Тормозная методика заключается в постепенном изменении нарастания интенсивности раздражения в заданной точке продолжительностью от 30 с до 3-5 мин. При стимулирующей методике воздействие на точку осуществляется быстро с помощью вращательных движений по часовой стрелке в течение 30-60 с.

Гигиенический массаж

Этот вид массажа – активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При его выполнении используют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой). Одна из разновидностей гигиенического массажа – косметический – применяется при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения ее старения.

Лечебный массаж

Этот вид массажа является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний. Различают следующие его разновидности:

- классический;
- рефлекторный;
- соединительнотканый – при этом виде массажа воздействуют, в основном, на соединительную ткань, подкожную клетчатку;
- периостальный – при этом виде массажа путем воздействия на точки в определенной последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;
- аппаратный – проводят с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых приборов, применяют также разновидности баро-, электростимуляционного и других видов;
- лечебный самомассаж – проводится самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные для воздействия на данную область тела приемы.

Спортивный массаж

Этот вид массажа разработан и систематизирован проф. И.М. Саркизовым-Серазини. Соответственно задачам выделяют следующие разновидности: гигиенический, общий, тренировочный, восстановительный и предварительный.

Гигиенический массаж обычно производит сам спортсмен ежедневно одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.

Общий тренировочный массаж производится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям.

При общем тренировочном массаже массируют спортсмена в определенной последовательности (рис.4). Продолжительность ручного массажа отдельных областей и частей тела примерно следующая: спины, шеи, надплечья, ягодичной (поясничной) области – 8 мин; бедра, коленных суставов, голени, голеностопных суставов, стопы – 16 мин; плеча, локтевых суставов, кисти, пальцев – 14 мин; груди, живота – 7 мин.

Общий массаж начинают с предварительного.

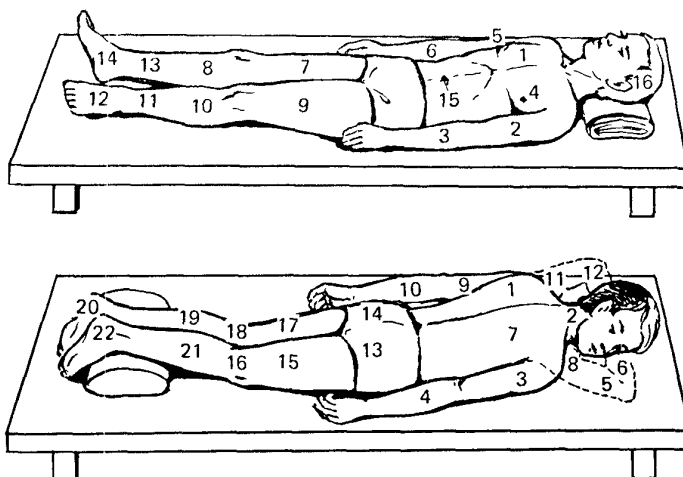


Рис. 4. Последовательность проведения общего тренировочного массажа (на передней и задней поверхностях тела согласно цифровым указателям).

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. При проведении восстановительного массажа предпочтительна комбинация ручного и аппаратного методов в сочетании с другими видами физиотерапии (электросон, магнитолазеротерапия) и психоэмоциональным тренингом.

ОСНОВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ МАССАЖА

Физиологическое действие массажа заключается в том, что при помощи различных приемов через афферентную систему кожи и мышц удастся улучшить, а часто и нормализовать функции различных органов и систем. Механизм действия массажа в основном связан с нервной системой, и особенно с ее нейрогуморальными факторами. Под воздействием массирующих движений усиливается выделение тканевых гормонов, участвующих в передаче нервных импульсов в центральную нервную систему, передвижение лимфы, крови, тканевой жидкости, улучшаются трофическая функция, проводимость нервов, процессы генерации. Улучшается функция самой кожи и обменные процессы в ней. В мышцах нормализуются процессы обмена веществ, эластичность мышечного волокна, его сократительная функция, что ускоряет восстановление мышечной деятельности. Массаж оказывает прямое и рефлекторное воздействие на систему кровообращения, улучшает газообмен и общий обмен веществ в тканях.

В основе механизма действия массажа лежат также сложные взаимообусловленные рефлекторные, нейрогуморальные, нейроэндокринные, обменные процессы, регулируемые центральной нервной системой. Начальным звеном в механизме этих реакций является раздражение механорецепторов кожи, преобразующих энергию механических раздражителей в импульсы, поступающие в центральную нервную систему. Формирующиеся ответные реакции способствуют нормализации регулирующей и координирующей функций центральной нервной системы, снятию или уменьшению проявлений парабיוза, стимуляции регенеративных процессов.

По механизму моторно-висцеральных рефлексов массаж воздействует на функцию внутренних органов.

Вследствие раздражения нервных рецепторов, возникающего при массаже, импульсы по афферентным (центроостремительным) путям поступают в кору и подкорку большого

мозга, а оттуда трансформированная энергия распространяется уже по эфферентным (центробежным) путям в органы, ткани, мышцы.

Массаж оказывает многогранное как местное, так и общее воздействие на организм. Под влиянием механического воздействия улучшается местное и общее крово- и лимфообращение, повышаются тонус и эластичность мышц. Рефлекторно массаж оказывает влияние на функцию всех органов и систем.

Массаж способствует оздоровлению и укреплению организма, оказывает благоприятное влияние на центральную нервную систему, гуморальные механизмы регуляции функций, нервно-мышечный аппарат, центральные и периферические звенья кровообращения, кожу и другие функциональные системы.

В результате дозированных приемов массажа происходят мобилизация и тренировка защитно-приспособительных механизмов, что способствует обеспечению терапевтического эффекта при ряде заболеваний, а у здоровых людей – физическому совершенствованию.

Можно полагать, что эффект лечения массажем в сочетании с лечебной гимнастикой, различными физиотерапевтическими процедурами обусловлен сложным и разносторонним как общим, так и местным влиянием этих методов на организм. По-видимому, в этом процессе имеют значение снятие (или уменьшение) проявлений парабиоза, восстановление нарушенных взаимоотношений между корой, подкоркой и нижележащими отделами нервной системы, повышение реактивности организма и его приспособительных функций. Значительную роль играет массаж в уменьшении патологических проявлений в коже, мышцах, суставах, в результате чего снижается поток патологической импульсации в центральную нервную систему.

В центральной нервной системе создаются условия для нормализации взаимоотношений между корой, подкоркой и нижележащими отделами. При этом важное значение имеют исходное функциональное состояние центральной нервной системы, реактивность организма, выраженность клинических проявлений заболеваний, а также специфические особенности того или иного приема или вида массажа.

Под влиянием различных приемов массажа происходит раздражение рецепторных зон в области массируемого участка, усиливается афферентация от кожи, мышц, сухожилий, суставов, внутренних органов, которая поступает в центральную нервную систему, вызывая последующий рефлекторный ответ всего организма.

Массаж улучшает кровообращение, лимфообращение и окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах и окружающих их тканях; повышает возбудимость, сократимость и эластичность нервно-мышечного аппарата. Возникающие при массаже механические напряжения изменяют жидкокристаллическую структуру цитозоля клеток (тиксотропное действие), стимулируют клеточное дыхание и формируют микропотоки основных продуктов метаболизма в клетках. Выделяющиеся при деформациях тканей регуляторы локального кровотока (брадикинин, гистамин, простагландины и др.) увеличивают скорость микроциркуляции и оксигенации тканей в области воздействия. Это приводит к увеличению числа открытых артериоло-венулярных анастомозов, выходу в кровь форменных элементов из депо. Количество функционально активных капилляров увеличивается в 45 раз, а их объемная скорость кровотока – в 140 раз. Создаваемое в результате массажа отрицательное давление в венах способствует ускорению продвижения крови в микроциркуляторном русле.

Массаж влияет на обменные процессы в том числе на минеральный, белковый и газообмен. Известно, что под действием массажа в коже образуются вещества типа гистамина и ацетилхолина, которые током крови разносятся по всему организму, что положительно сказывается на работе внутренних органов.

Массаж оказывает благоприятное влияние на показатели свертывающей и антисвертывающей систем крови, липидный обмен, показатели кислотно-основного состояния крови и на процесс окисления молочной кислоты после мышечной нагрузки: увеличение скорости ее окисления.

В целом, применение массажа способствует оздоровлению и укреплению организма, оказывает благоприятное действие на центральную нервную систему, гуморальные механизмы регуляции функций, нервно-мышечный аппарат, кровообращение, кожу и т.д.

Лечебно-оздоровительные эффекты аппаратного массажа:

- способствует улучшению крово- и лимфообращения в мышцах, суставах и внутренних органах;
- увеличивает объем движений в суставах и силу в мышцах;
- способствует нормализации тонуса мышц;
- имеет значительный психотерапевтический эффект.

Массаж, как правило, используется в комплексе с другими лечебными воздействиями (лечебной гимнастикой, физиотерапией). Целесообразно массаж комбинировать, например, с тепловыми физиотерапевтическими процедурами, такими как парафиновые или озокеритовые аппликации, инфракрасное облучение, лечебные грязи. При постинсультных двигательных нарушениях рекомендуется использовать массаж после тепловых процедур, которые, согревая ткани, подготавливают их к массажу. Часто массаж используют в комплексе с нервно-мышечной электростимуляцией. В этих случаях массаж рекомендуется проводить до электропроцедуры. Но чаще всего массаж применяют в комплексе с лечебной гимнастикой. Лишь в особых случаях, когда имеют место противопоказания к проведению занятий лечебной гимнастики, массаж используется как самостоятельная процедура.

В каждом конкретном случае специалист по массажу или врач определяют «мощность» и продолжительность воздействия, ткани и структуры (органы) для воздействия с учетом общего состояния пациента, возраста и пола.

При использовании различных вариантов массажа, в том числе аппаратных методик, наблюдается определенная ответная реакция организма, обусловленная психофизиологическим (психотерапевтическим) воздействием на организм через 2-ую сигнальную систему. Для оптимального достижения такого воздействия пациенту следует объяснить детально цель назначения массажа, особенности применения электромеханических массажных устройств, продолжительность сеанса и лечебного или профилактического курса терапии и др.

Следует помнить, что грамотно (профессионально) построенный курс массажа имеет мощное медико-профилактическое значение, а неумелый массаж если и не дает осложнений, то и не приносит пользы.

МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУР МАССАЖА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕХАНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ И АППАРАТУРЫ

Данный вариант массажа относится к разделу механотерапии и требует соблюдения всех ее особенностей и правил.

Механотерапия – раздел физиотерапии, в основе которого лежит дозированное механическое воздействие на организм человека или отдельные его части с профилактической, лечебной и реабилитационной целью. К механотерапии, в широком смысле этого понятия, относятся вибротерапия, ультразвуковая терапия, все виды массажа, мануальная и тракционная терапия, акупунктура, баро- и вакуумтерапия, разработка движений в суставах на специальных аппаратах (устройствах) или тренажерах. В.В. Кенц и соавт. (2005) рассматривают механотерапию как раздел ЛФК, который использует механические аппараты и устройства для восстановления двигательных нарушений, увеличения объема движений и мышечной силы. Большинство врачей в медицинской реабилитации в понятие механотерапии вкладывают смысл использования специальных устройств и аппаратов типа тренажеров, тогда как акупунктура, ультразвук, вибромассаж выделены в самостоятельные подразделы.

Аппараты и устройства для механотерапии подразделяют и могут использоваться:

- для активных движений – устройства предназначены для увеличения мышечной силы и объема движений (создается дозированное сопротивление движению и др.);
- для пассивных движений – аппараты задают необходимый объем движения в конкретном суставе (суставах) и осуществляются без помощи больного. Их применение показано при выраженных парезах или параличах;
- комбинированные устройства – помогают больному осуществить движения при недостаточном самостоятельном усилии (умеренный парез);
- для механического воздействия (давление, разминание, встряхивание, пульсация, вибрация или их комбинация) – аппараты и устройства представлены широким спектром: барокамера Кравченко, вибромассажеры в виде специальных матрасов, кроватей, тренажеры и др.

Аппаратный массаж активно входит в жизнь. Еще в глубокой древности люди пытались заменить руки массажиста различными предметами, например, скребницами, гисториаммами – дугообразно изогнутыми кусками дерева длиной до 5-7 см с катушками на концах, вращавшимися во время массирования, специальными палочками, веником в банях на Руси.

В I веке до н.э. римский врач Цельс отметил положительное влияние вибрации на организм человека, а в XVIII в. аббат Пирре сконструировал специальное кресло для вибрации. С развитием науки открылись новые возможности для совершенствования массажных аппаратов. Были созданы различные по конструкции приборы, которые дополняли ручной массаж и облегчали ручной труд массажиста.

Аппаратный массаж весьма разнообразен и включает в себя много видов. Каждый из них отличается как физиологическим влиянием на организм, так и принципом устройства аппаратов.

Наиболее широко в быту (в гигиенических целях), в спортивной и лечебной практике используется вибро- и пневмомассаж, пульсирующе-ударный разминающий при помощи валиков и др.

Процедура массажа

Современные массажные устройства позволяют проводить массаж практически в любых условиях: на рабочем месте, во время езды в автомобиле и др. Однако предпочтительно его проведение в комфортных условиях массажного кабинета в сопровождении приятной для пациента музыки и исключения отрицательных эмоций. Массаж обычно проводится в положении, удобном для пациента – сидя, лежа на спине, животе, боку, иногда стоя. При проведении массажа мышцы пациента должны быть полностью расслаблены.

Массаж мышц может влиять на состояние мышечного тонуса: при спастических параличах и парезах энергичное раздражение тканей приводит к увеличению спастичности. Увеличить спастичность может и быстрый темп массажных движений, в то время как медленный темп способствует снижению мышечного тонуса.

При проведении массажа на мышцах с повышенным тонусом применяется лишь непрерывное плоскостное и обхватывающее поглаживание как наиболее щадящий прием, который не изменяет существенно мышечный тонус. При массаже мышц-антагонистов используют приемы поглаживания (плоскостное глубокое, щипцеобразное и обхватывающее прерывистое), растирания (несильное поперечное, продольное и спиралевидное), разминания (легкое неглубокое продольное, поперечное и щипцеобразное). Массаж начинают с проксимальных отделов конечности и продолжают по направлению к дистальным отделам (плечелопаточный пояс – плечо – предплечье – кисть; тазовый пояс – бедро – голень – стопа). При работе с верхним плечевым поясом и рукой особое внимание уделяют массажу большой грудной мышцы, тонус которой обычно повышен (применяют лишь поглаживание в медленном темпе), и дельтовидной мышцы, тонус которой обычно снижен (используют

стимулирующие приемы в виде разминания, растирания и поколачивания в более быстром темпе). Такое воздействие позволяет предотвратить или уменьшить боли в плечевом суставе паретичной руки (Столярова Л.Г., Ткачева Г.Р., 1978).

Условно в процедуре массажа выделяют 3 этапа:

- 1) вводный – в течение 1-3 мин щадящими приемами подготавливают массируемого к основной части процедуры;
- 2) основной – в течение 5-20 мин и более применяют дифференцированный целенаправленный массаж, соответствующий показаниям;
- 3) заключительный – в течение 1-3 мин снижают интенсивность специального воздействия, при этом нормализуются все функции организма, проводят дыхательные упражнения, пассивные движения при необходимости.

Массаж не должен вызывать появление боли. После него должны появиться ощущения тепла, комфорта, расслабленности в массируемой области, улучшение общего самочувствия, увеличение подвижности суставов, сонливость, дыхание должно становиться легче и свободнее. Длительность сеанса в зависимости от показаний может быть от 3 до 60 мин. Массаж назначают ежедневно или через день в зависимости от возраста и состояния пациента, а также области тела, подвергаемой массажу. По показаниям массаж проводят 2-3 раза в неделю.

Курс массажа включает от 5 до 25 процедур. Перерывы между курсами могут длиться от 10 дней до 2-3 мес., в каждом случае это решается индивидуально. Число процедур после перерыва в зависимости от состояния пациента может быть уменьшено или увеличено.

Последовательность массажа:

- 1) спина, надплечье, задняя поверхность шеи;
- 2) задняя поверхность нижних конечностей;
- 3) передняя поверхность нижних конечностей;
- 4) живот;
- 5) грудь;
- 6) передняя поверхность шеи;
- 7) верхние конечности.

Методические указания:

1. Общий массаж лучше всего проводить утром после легкого завтрака. Общий массаж по щадящей методике перед обедом показан ослабленным пациентам.
2. Следует оказывать специальное воздействие на необходимые сегменты и области и обращать внимание на возраст пациента.
3. Интенсивность воздействия и длительность процедуры следует постепенно увеличивать.
4. Общий массаж назначают не чаще 2 раз в неделю.
5. При ухудшении самочувствия, появления слабости и других неприятных ощущений продолжительность процедуры уменьшают или массаж временно отменяют.
6. После процедуры больному рекомендуется отдых в течение 15-30 мин.

Вибромассаж. Его сущность состоит в передаче массируемой части тела вибрационным аппаратом колебательных движений разной частоты и амплитуды.

Вибрация – это механические колебательные движения, при которых физическое тело периодически проходит через устойчивое положение, отклоняясь то в одну, то в другую сторону. Колебательные движения имеют кинетические и динамические показатели: 1) амплитуда колебания – это величина отклонения тела от устойчивого положения; 2) частота колебаний – это число отклонений тела от устойчивого положения в единицу времени (измеряется в герцах).

Вибрация, действующая на человека, оказывает влияние на его органы и системы. По степени распространения вибрацию разделяют на местную (локальную) и общую.

Физиологическое воздействие на организм механической вибрации связано с раздражением экстерорецепторов (рецепторы, расположенные в коже), интерорецепторов (рецепторы, расположенные во внутренних органах) и проприорецепторов (рецепторы, расположенные в мышцах и сухожилиях).

Механические колебания характеризуются частотой от долей до сотен тысяч герц, инфразвуковые – от 1 до 16 Гц, звуковые – от 16 до 20 000 Гц, ультразвуковые – свыше 20 000 Гц.

Установлено, что вибрационный массаж оказывает выраженное обезболивающее действие, которое сопровождается отдельными ответными сосудодвигательными реакциями, при этом также происходит активация окислительно-восстановительных процессов в мышцах, что способствует быстрому снятию утомления и восстановлению их работоспособности. Вибрационный массаж положительно влияет на нейрогуморальные процессы, способствует улучшению функционального состояния желез внутренней секреции, вегетативного и центрального отделов нервной системы.

Таким образом, по физиологическому воздействию на организм человека механическая вибрация относится к раздражителям, которые вызывают комплексный эффект от раздражения экстеро-, интеро- и проприорецепторов. Экспериментальным путем было установлено, что работоспособность мышц, утомленных в результате физических упражнений, повышается, если провести им вибрационный массаж.

Восстановление работоспособности и восстановление функции нервно-мышечного аппарата под влиянием вибрации связывают с положительным воздействием ее на центральную нервную систему, с улучшением кровоснабжения и окислительно-восстановительных процессов в мышцах.

С гигиенической целью дома и на производстве (работе) чаще всего используют портативные аппараты для местной вибрации. С их помощью можно массировать и все тело. На такой самомассаж отводится не более 15-20 мин.

Некоторые методические особенности проведения вибрационного массажа:

1. Для проведения вибрационного массажа необходимо предварительно выбрать определенный вибратор в зависимости от характера и площади массируемой поверхности тела. На больших площадях применяют плоские вибраторы с большой прилегающей поверхностью; на выпуклых поверхностях – вогнутые; в углублениях тела – шаровые, пугочатые; на волосистой части головы – с резиновыми шипами, отростками. Для глубокого энергичного воздействия используют твердые, пластмассовые вибраторы, для более поверхностного и мягкого воздействия – резиновые или губчатые, т.е. насадки выбирают в зависимости от характера процедуры.
2. Выбор места воздействия зависит от характера изменений и их локализации. В одних случаях воздействуют непосредственно на область поражения (по ходу нервных стволов и сосудов, на болевые точки, вокруг суставов), в других – через различные рефлексогенные зоны (вертебральные и паравертебральные области, ганглии, эндокринные железы). При массаже задней поверхности тела основное положение массируемого – лежа на животе, при массаже передней группы мышц – лежа на спине; при массаже рук и шеи пациент сидит.
3. Вибрационный массаж может проводиться по лабильной и стабильной методике. В первом случае вибратор передвигают на избранном участке медленными продольными или круговыми движениями, производят поглаживание, растирание, равномерно прижимая к коже его поверхность. При стабильной методике вибратор удерживают на одном месте и направляющую насадку или вибратор прикладывают к месту воздействия, не передвигая его. В обоих случаях можно проводить как непрерывную, так и прерывистую вибрацию.
4. В лечебной и спортивной практике используются в основном вибрации с частотой от 10 до 200 Гц и амплитудой в пределах от 0,1 до 3 мм. При седативном,

успокаивающем воздействии применяют вибрацию с частотой 15 Гц, для тонизирования используют вибрацию с частотой 25-50 Гц. Движения вибратодами производят по ходу лимфотока, изменяя их направления в зависимости от терапевтических задач.

5. Длительность процедур зависит от места воздействия, общего состояния пациента и реакции его организма. В начале курса время воздействия равно 8-10 мин, оно может быть увеличено до 15 мин. Длительное применение вибрации одинаковой частоты и интенсивности вызывает через некоторое время привыкание организма, а процедура, продолжающаяся более 20 мин, приводит к утомлению пациента.
6. В начале процедуры проводят через день, затем, в зависимости от общего состояния и ответной реакции организма пациента, можно назначать их 2-3 раза подряд, но с последующим перерывом в 1 день. Количество процедур для каждого пациента индивидуально и колеблется от 10 до 15 процедур.

Хороший эффект дает сочетание ручного массажа с аппаратным. На ручной самомассаж рекомендуется отводить 45-55% времени, на аппаратный 55-45%. Аппаратный массаж целесообразно включать в середину сеанса.

При комбинированном массаже используются следующие приемы ручного массажа: поглаживание, «выжимание», растирание, разминание и движения.

В последние годы появились новые аппараты, которые стали широко использоваться в быту и на работе. С помощью этих аппаратов можно промассировать все необходимые участки тела.

Особенно *эффективно применение* вибрационного массажа у пациентов с последствиями заболеваний и травм периферического отдела нервной системы; подострых и хронических формах инфекционного неспецифического полиартрита; хронических гастритах с секреторной недостаточностью; хронических заболеваниях желчных путей, дискинезиях кишечника; гинекологических заболеваниях и др.

Противопоказания: общие инфекции; злокачественные новообразования; активные формы туберкулеза; гипертоническая болезнь, начиная с IIБ стадии, сердечно-сосудистая недостаточность II-III степени, стенокардия с частыми приступами; выраженные дисфункции эндокринной системы; тромбофлебит.

Временные противопоказания: обострения основного или сопутствующего заболевания; жалобы на общую слабость или переутомление.

«ВЕРТЕБРАЛЬНЫЕ» ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ МАССАЖНЫХ АППАРАТОВ (ВЕРТЕБРАЛЬНЫЙ МАССАЖ)

В современной медицинской практике чрезвычайно большое значение придается проблеме вертеброневрологии как разделу неврологии, изучающему различные патологические состояния, связанные с позвоночным столбом и его структурами, включая: спинной мозг, передние и задние корешки, вегетативные образования и др., а также возможности влиять через вертеброгенный массаж определенных уровней на функцию конкретных органов и систем.

На рис. 5 представлены некоторые заболевания и симптомы и патологические состояния, на которые можно влиять через определенные отделы позвоночника и его сегментарный аппарат (данные из опубликованных источников Восточной медицины). Разумеется, что все действия врача и специалиста по массажу должны основываться на современных методах диагностики и с позиций доказательной медицины.

В табл. 1. приводятся зоны воздействия для проведения вертебральных лечебно-оздоровительных процедур, которые могут включать, кроме различных вариантов массажа необходимых позвонков и паравертебральных зон, также современные варианты низкоинтенсивной физиотерапии (ультразвуковую и магнитолазерную терапию и др.)



Рис. 5. Симптомы и патологические состояния, на которые можно влиять через указанные отделы позвоночника и сегментарного аппарата спинного мозга (данные из опубликованных источников Восточной медицины).

В табл. 1 мы смогли конкретизировать и дать более адекватную характеристику симптомов и патологических состояний, «связанных» с позвоночным столбом и спинным мозгом, через которые (вертебральные процедуры) можно корректировать эти состояния. Мы не включали в данную таблицу признаков непосредственного повреждения самого спинного мозга или его корешков.

Таблица 1

Зоны воздействия для проведения «вертебральных» лечебно-оздоровительных процедур и основные показания для их использования

Уровень воздействия на позвоночнике и паравертебральных образованиях, включая акупунктурные точки	Анатомические структуры или сегменты спинного мозга	Функциональные связи позвоночника и соответствующих отделов спинного мозга с органами и системами организма	Симптомы и патологические состояния, на которые можно влиять через эти отделы (показания для воздействия)	Дополнительные зоны и методики воздействия: необходим массаж указанных зон и физпроцедур
1	2	3	4	5
Кранио-цервикальное сочленение (эпицентр - АТ Т(ХIII) 16; С1 позвонок	Большое затылочное отверстие, большая цистерна мозга, ствол мозга и его образования, включая ретикулярную формацию; a.vertеbralis, выход корешка С1	Черепно-мозговые нервы, центры регуляции кровообращения и дыхания, тонуса мышечной системы (ретикуло-спинальный путь), ликвородинамики и др.	Головная и лицевая боль, цереброваскулярные заболевания, ДЦП, последствия инсультов, черепно-мозговых травм, нарушение сна. Неврит лицевого нерва и невралгия тройничного нерва	Переносье (эпицентр - АТ РСЗ) – МЛТ ИК-воздействие. Рекомендуемые частоты: 75-77 Гц, 10-100 Гц
С2 позвонок (эпицентр - АТ Т(ХIII)15; паравертебрально АТ V(VII) 10	С2 -сегмент спинного мозга, a.vertеbralis; выход корешка С2 (над С2-позвонком)	Глаза, зрительный и слуховые нервы, височные кости	Заболевания глаз, снижение слуха, обмороки, аллергия	Глаза (веки при МЛТ КР закрыты) или ушная раковина при заболеваниях уха. Частота 1-10 Гц
С3 позвонок	С3-С4 сегмент спинного мозга, a.vertеbralis; выход корешка С3(над С3-позвонком)	Лицевой нерв и мимическая мускулатура, ушная раковина, зубы	Заболевания зубочелюстной системы и лица, угревая сыпь	Лицо – МЛТ КР Частота 1,2 Гц
С4 позвонок	С5 сегменты сп. мозга, a.vertеbralis; выход корешка С4 (под С3 позвонком)	Нос, губы, рот, евстахиева труба	Нарушение слуха, заболевания придаточных пазух носа, аденоиды	Проекция гайморовых пазух – МЛТ ИК. Частота 9,4 Гц
С5 позвонок	С6 сегменты, a.vertеbralis; выход корешка С5 (под С4-позвонком)	Голосовые связки, глотка, миндалины	Боль в горле, ларингит, тонзиллит	Проекция миндалин – УЗТ, проекция гортани – МЛТ ИК. Частоты 1,2 Гц, 75-77 Гц
С6 позвонок, a.vertеbralis	С7 сегменты, a.vertеbralis; выход корешка С6 (под С5-позвонком)	Мышцы плечевого пояса и шеи	Боли в шее, затылке, плечевом поясе	Мышцы шеи и затылок – МЛТ. Другие мышечные образования – УЗТ. Частота 18,75 Гц
С7, D1 позвонки (эпицентр - АТ Т(ХIII)13, 14; паравертебрально АТ V(VII)11	С8-Th2 сегменты сп. мозга; выход корешков С7 (под С6-позвонком); С8 (под С7-позвонком); D1 (под D1-позвонком)	Вегетативное (симпатическое) обеспечение образований головы и грудной клетки (шейно-воротниковая область)	Заболевания, связанные с нарушением функций головного мозга (цереброваскулярные заболевания, последствия травм), заболевания органов грудной клетки и др.	Теменная область – МЛТ КР или проекция верхнего шейного симпатического узла – МЛТ ИК; ладонные поверхности кистей – МЛТ КР Частота 9,4 Гц

D2 позвонок	Th3 сегмент сп. мозга	Бронхи, вегетативное обеспечение руки	Частые простуды, заболевания органов дыхания	Подключичные зоны – УЗТ; ладонные поверхности кистей – МЛТ КР Частота 75 Гц
D3 позвонок (паравerteбрально AT V(VII)13	Th4 сегмент сп. мозга	Легкие, плевра, вегетативное обеспечение руки	Заболевания органов дыхания	УЗТ на подключичные зоны; ладонные поверхности кистей – МЛТ КР Частота 75 Гц
D4 позвонок (паравerteбрально AT V(VII)14	Th5 сегмент сп. мозга	Перикард, коронарные сосуды, вегетативное обеспечение руки	Заболевания сердца, включая стенокардию	Область верхушечного толчка и зона абсолютной сердечной тупости – МЛТ ИК; ладонные поверхности кистей – МЛТ КР Частоты 1,2 Гц, 37,5 Гц
D5 позвонок (эпицентр - AT T(XIII)11; паравerteбрально AT V(VII)15	Th6-Th7 сегменты сп. мозга	Сердце, частично солнечное сплетение	Заболевания сердца и органов кровообращения	Область верхушечного толчка и зона IV-V межреберья по левой парастеральной линии – МЛТ ИК, ладонные поверхности кистей – МЛТ КР Частоты 1,2 Гц, 37,5 Гц
D6 позвонок (эпицентр - AT T(XIII)10; паравerteбрально AT V(VII)16	Th7-Th8 сегменты сп. мозга	Сердце, диафрагма, частично солнечное сплетение	Заболевания сердца и органов дыхания	Область верхушечного толчка и зона IV-V межреберья по левой парастеральной линии – МЛТ ИК, ладонные поверхности кистей – МЛТ КР Частоты 1,2 Гц, 75 Гц
D7 позвонок (эпицентр - AT T(XIII)9; паравerteбрально AT V(VII)16	Th9 сегмент сп. мозга	Диафрагма, органы кровообращения	Заболевания органов кровообращения	Проекция вилочковой железы – МЛТ ИК, проекция селезенки – УЗТ; подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 1-10 Гц
D8 позвонок	Th10 сегмент сп. мозга	Желчный пузырь, солнечное сплетение	Заболевания желчного пузыря и поджелудочной железы	Проекция желчного пузыря (УЗТ при отсутствии камней); подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 2,4 Гц
D9 позвонок (эпицентр - AT T(XIII)8; паравerteбрально AT V(VII)18	Th11-Th12 сегменты сп. мозга	Желчный пузырь и желчные пути, солнечное сплетение	Заболевания печени, поджелудочной железы, желчевыводящих путей	Проекция печени и поджелудочной железы – УЗТ ; подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 2,4 Гц
D10 позвонок (эпицентр - AT T(XIII)7; паравerteбрально AT V(VII)19	Th12-L1 сегменты сп. мозга	Печень, солнечное сплетение	Заболевания печени и желчных путей	Проекция печени – УЗТ; подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 2,4 Гц
D11 позвонок (эпицентр - AT T(XIII)6 паравerteбрально	L1-L2 сегменты сп. мозга	Поджелудочная железа, частично 12-ти перстная кишка, селезенка, солнечное	Заболевания поджелудочной железы	Проекция поджелудочной железы – УЗТ; подошвенная поверхность стоп –

AT V(VII)20		сплетение		МЛТ КР Частота 9,4 Гц
D12 позвонок (паравертебрально AT V(VII)21	L2-L3 сегменты сп. мозга	Желудок, солнечное сплетение	Заболевания желудка, 12-ти перстной кишки	Проекция солнечного сплетения – УЗТ); подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 2,4 Гц
L1 позвонок (эпицентр - AT T(XIII)5; паравертебрально AT V(VII)22	Конус, выход корешка L1 между L1-L2 позвонками	Надпочечник, брюшная полость, аппендикс	Стимуляция зон при отмене кортикостероидов	Рефлексогенная зона, находящаяся посередине между пупком и лоном – УЗТ; подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 2,4 Гц
L2 позвонок (эпицентр - AT T(XIII)4; паравертебрально AT V(VII)23	Эпиконус, выход корешка L2 между L2-L3 позвонками	Почка и мочевыводящие пути, надпочечник, слепая кишка	Заболевания почек и мочевыводящих путей	Зона Захарьина (конец XII ребра) – УЗТ; подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 1-10 Гц
L3 позвонок (паравертебрально AT V(VII)24	Выход корешка L3 между L3-L4 позвонками	Половые органы, мочевой пузырь	Заболевания (нарушение функций) половых органов, включая бесплодие и др.	Зона у верхнего края лонного сочленения – УЗТ; подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 1-10 Гц
L4 позвонок (эпицентр - AT T(XIII)3; паравертебрально AT V(VII)25	Выход L4-корешка между L4-L5 позвонками	Предстательная железа толстый кишечник	Хронические запоры, простатиты	Параумбиликальная зона (соответствует AT E25) – УЗТ; зона у верхнего края лонного сочленения – МЛТ ИК; подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 1,2 Гц
L5 позвонок (паравертебрально AT V(VII)26	Выход L5-корешка между L5-S1 позвонками	Дистальные отделы нижних конечностей (от коленей и ниже), мочеполовые функции	Заболевания нижних конечностей (артрозы, облитерирующий атеросклероз и др.)	Подколенная ямка – УЗТ; подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 18,5 Гц
Крестец (верхний отдел)	Выход S1-S2 корешков	Матка и придатки, предстательная железа	Заболевания половых органов (воспалительные процессы, гормональные дисфункции)	Зона у верхнего края лонного сочленения – УЗТ; подошвенная поверхность стоп и нижняя треть медиальной поверхности голеней – МЛТ КР Частота 2,4 Гц
Крестец (нижний отдел)	Выход S3-S5 корешков	Мочевой пузырь и мочеиспускательный канал	Энурез, недержание мочи и др.	Зона у верхнего края лонного сочленения – УЗТ; проекция сосудисто-нервного пучка на медиальной поверхности бедер и подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 1-10 Гц
Копчик	Копчиковые корешки Co1-2	Прямая кишка	Геморрой, выпадение прямой кишки, зуд в области	Задняя поверхность бедер (проекция седалищного нерва) –

			ануса и др.	УЗТ; подошвенная поверхность стоп – МЛТ КР Частота 1-10 Гц
--	--	--	-------------	---

Примечание: АТ – акупунктурные точки, С – шейные позвонки, D – грудные позвонки; L – поясничные позвонки; S – крестцовые позвонки; Со – копчик; Th – грудные сегменты спинного мозга; МЛТ ИК – магнитолазеротерапия, инфракрасный диапазон, МЛТ КР – красный диапазон; УЗТ – ультразвуковая терапия

При проведении «вертебральных» лечебно-оздоровительных процедур массажа, наиболее часто используют следующие зоны:

- паравертебральные зоны вдоль всего позвоночника: стимуляция этих зон влияет на весь организм человека, внутренние органы, общий тонус, работоспособность, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, имеет оздоравливающее и профилактическое влияние. Механизм данного действия объясняется стимуляцией сегментарного аппарата спинного мозга и его вегетативных центров;
- шейно-воротниковая зона (захватывает шею и надплечье): воздействие на зону показано при различных заболеваниях ЦНС (неврозы, бессонница, головная боль и др.), лица, ЛОР-патологии и др., сосудистых заболеваниях головного мозга, включая мигрень, а также при заболеваниях органов грудной клетки;
- поясничная зона (на уровне XII грудного, I-V поясничных позвонков): воздействие показано при заболеваниях мочеполовых органов и нижних конечностей;
- зоны Захарьина-Геда, выбор конкретной зоны воздействия зависит от патологии соответствующего внутреннего органа (рис. 6);
- ладонная поверхность кистей: для оказания общестимулирующего действия на организм, а также для влияния на голову, лицо, органы грудной клетки;
- подошвенная поверхность стоп: для оказания влияния на органы брюшной полости, органы малого таза и др.;
- другие зоны воздействия (волосистая часть головы, лицо, руки, ноги и др.): используются по назначению врача, например, при облысении стимулируется волосистая часть головы.

На рисунках 6-13 схематически изображены вышеуказанные зоны для массажа.

Основные показания для применения вертебрального массажа

Механические массажеры предназначены, в первую очередь, для их широкого использования с профилактической целью для оздоровления и укрепления здоровья, а также для снятия усталости и повышения работоспособности. Использование массажеров может стать необходимостью в различного рода лечебных учреждениях (стационарах, поликлиниках, отделениях восстановительного лечения, реабилитационных центрах и санаторно-курортных учреждениях). Возможно также и самостоятельное использование пациентом в домашних или офисных условиях после необходимой консультации врача. Лечебный аппаратный массаж легко сочетается с другими методами физиотерапии или проводится самостоятельными курсами.

Медицинские показания

Заболевания, при которых рекомендуется вертебральный массаж:

- функциональные заболевания нервной системы (неврозы, бессонница, соматогенные астенические и астено-депрессивные синдромы и др.);
- остеохондроз и его неврологические проявления (мышечно-тонические и нейродистрофические синдромы);
- заболевания опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания органов дыхания и ЛОР-органов;
- заболевания органов пищеварения;

– заболевания мочеполовых органов.

При всех указанных заболеваниях вертебральный массаж предпочтительно использовать в период затухающего обострения (выздоровления), а также с целью профилактики обострения заболевания.

Противопоказания

Абсолютных противопоказаний для применения вертебрального массажа нет. Противопоказано массирование тканей с трофическими изменениями, язв, раневых поверхностей, при наличии имплантатов и др.

К общим противопоказаниям, исключающим назначение массажа, следует отнести также острые лихорадочные состояния, острый воспалительный процесс, кровотечения, открытые раны, болезни крови, гнойные процессы любой локализации, варикозное расширение вен с трофическими нарушениями, тромбофлебит, аневризмы сосудов, опухоли различной этиологии, острые психические заболевания, сердечно-сосудистую недостаточность II-III степени.

Следует подчеркнуть, что действие вертебрального массажа усиливается при его сочетании с точечным массажем, приемами (элементами) мануальной терапии, лечебной физкультурой и некоторыми видами физиотерапии или физиопунктуры (магнитотерапия, электростимуляция, электрофорез и др.).

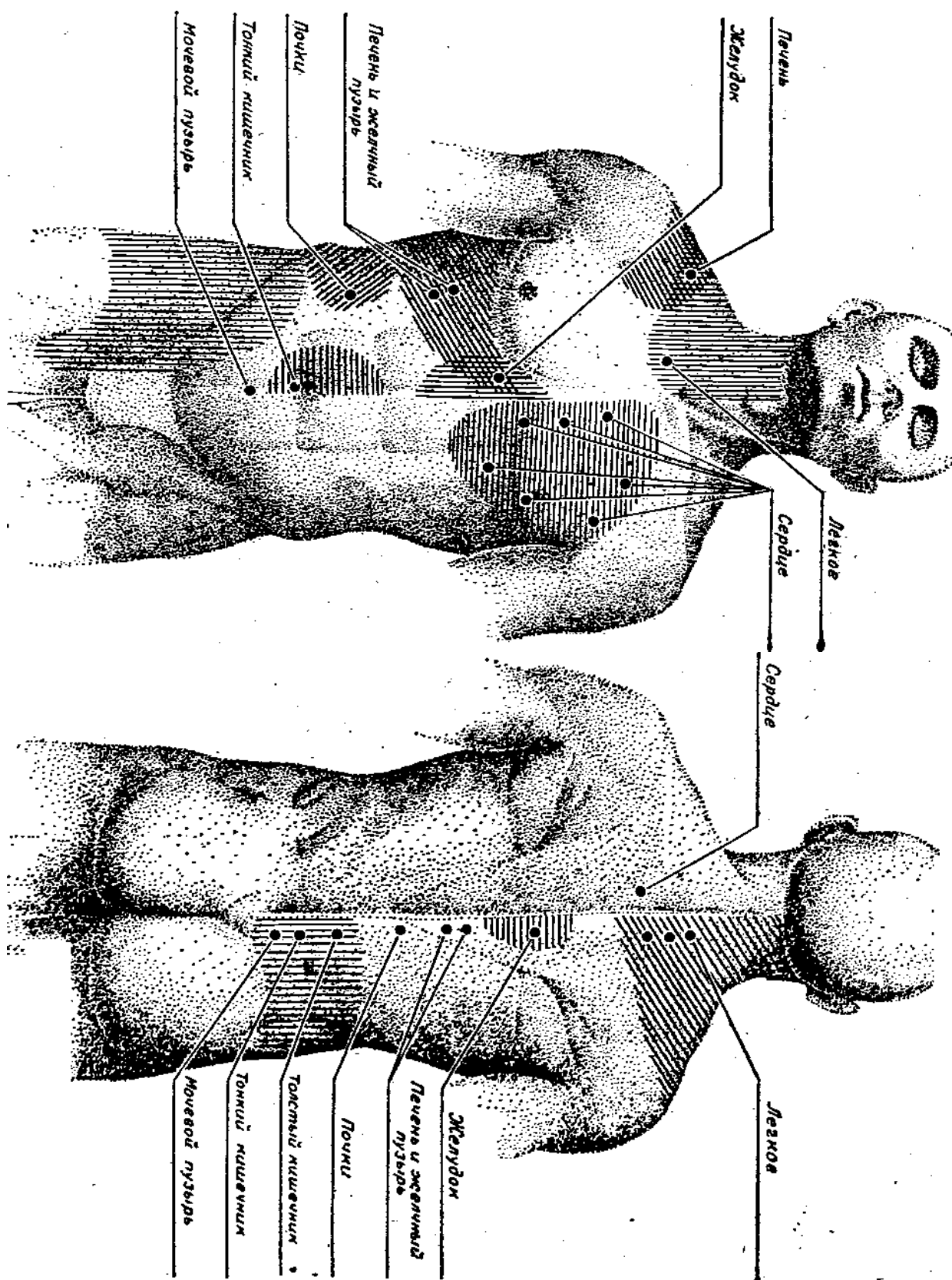


Рис. 6. Основные зоны Захарьина-Гедда (точками указаны эпицентры зон), воздействие на которые рекомендуется при проведении массажа.

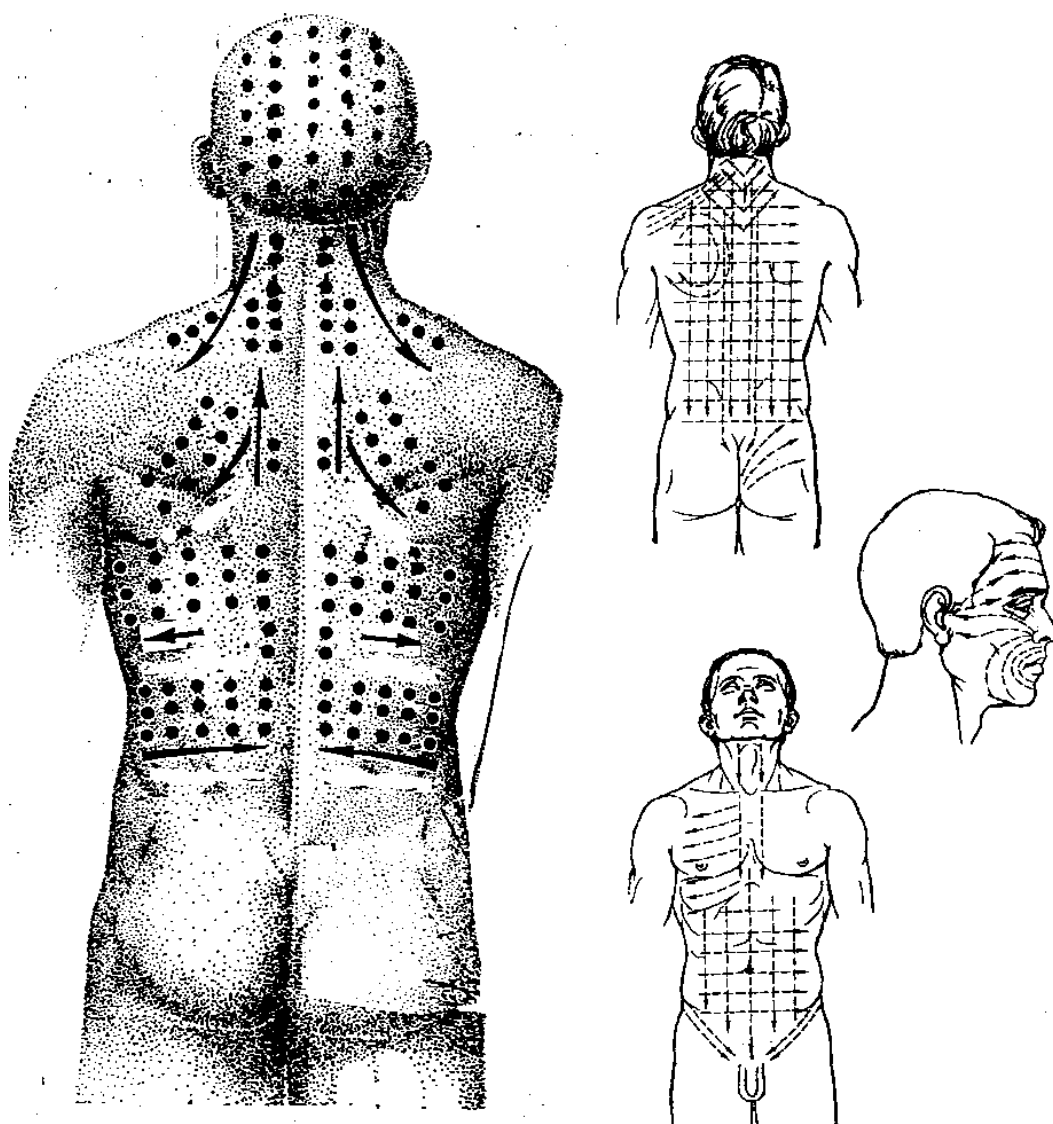


Рис. 7. Рекомендуемые зоны на туловище и голове для механического массажа.

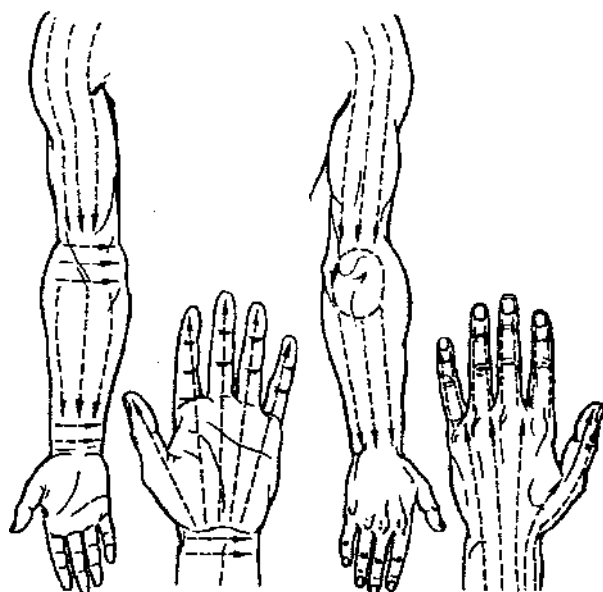
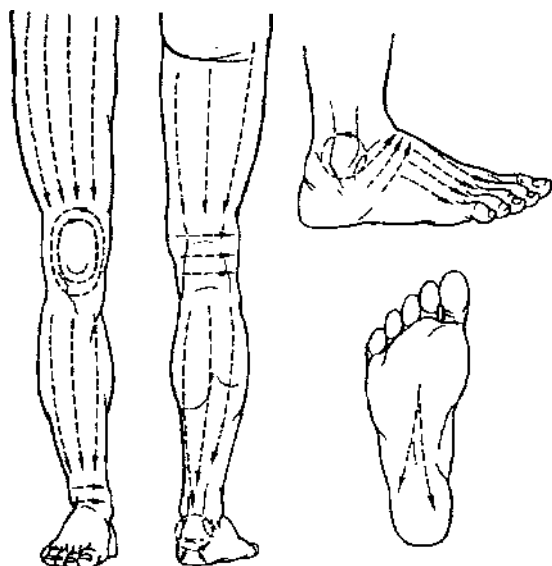
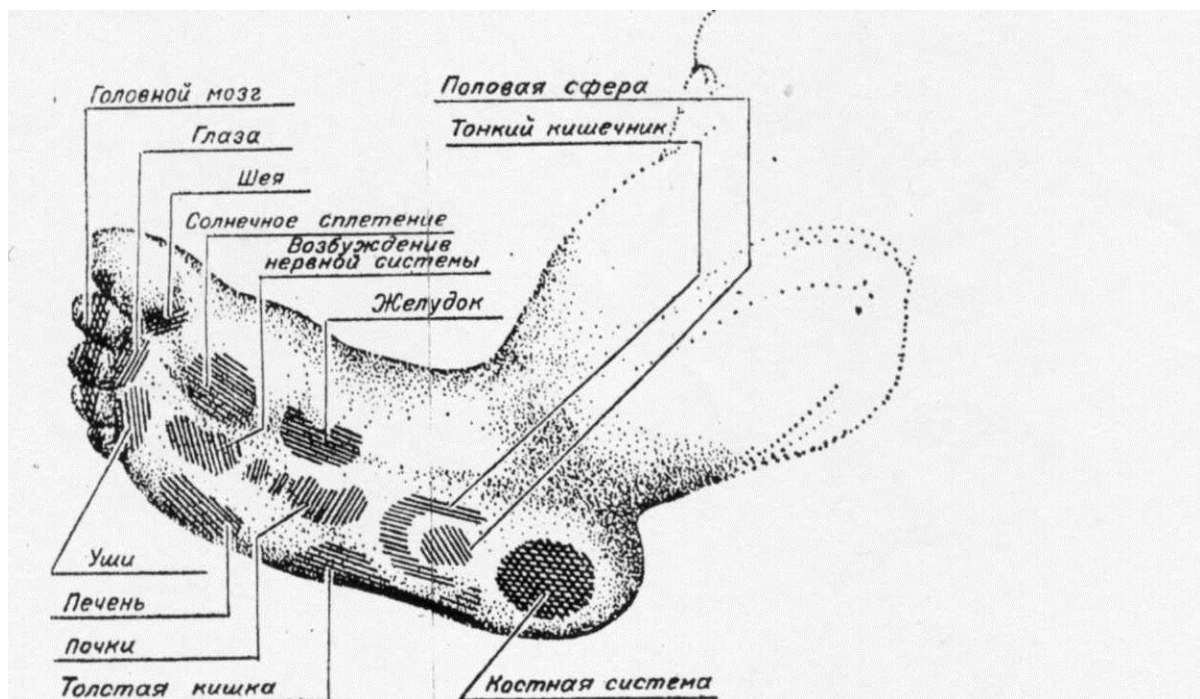
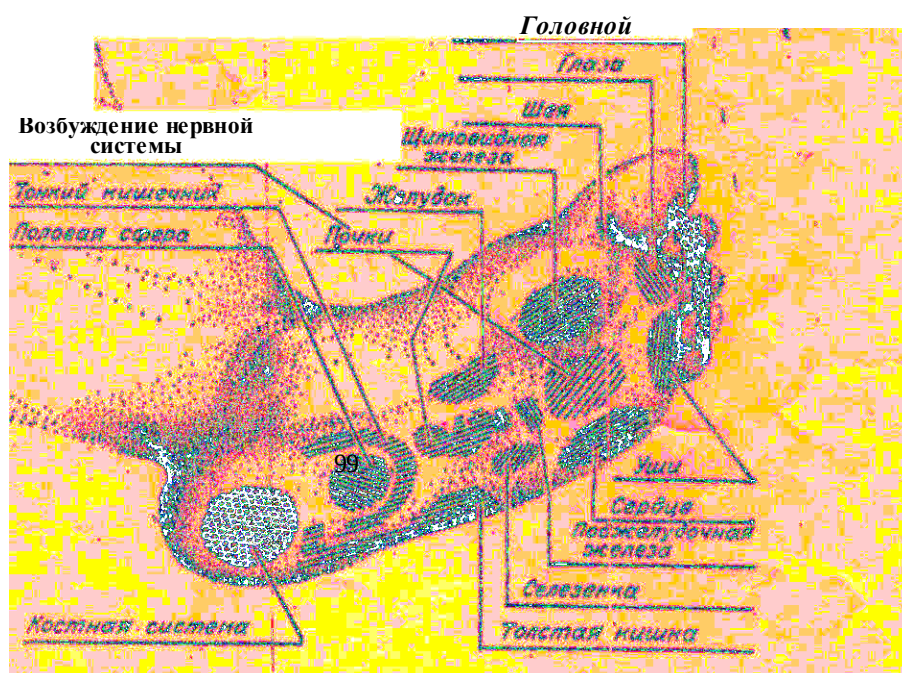


Рис. 8. Рекомендуемые направления массажных движений на конечностях с учетом рекомендаций Восточной медицины.



а



б

Рис. 9. Проекционные зоны внутренних органов на подошвенной поверхности стоп: а) правая стопа; б) левая стопа.

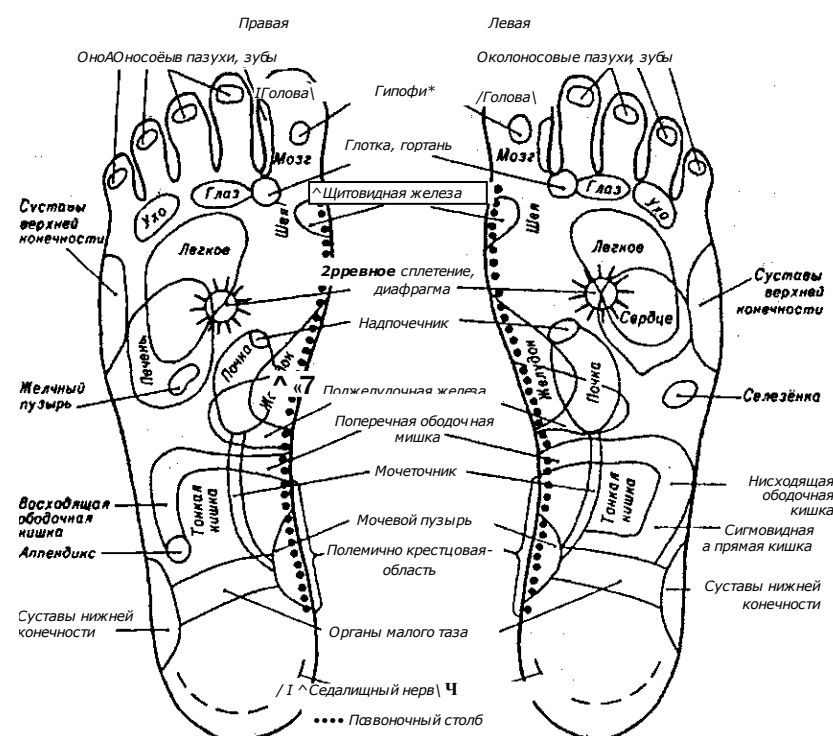


Рис. 10. Схема проекций органов и участков тела на стопе (зоны педопунктуры).

Мано- и педопунктура используются и как терапевтические системы. В клинической практике применяются преимущественно в профилактических целях. Раздражение соответствующих акупунктурных зон стопы осуществляется путем прессации (точечного массажа), в том числе самомассажа с применением аппаратных методик.

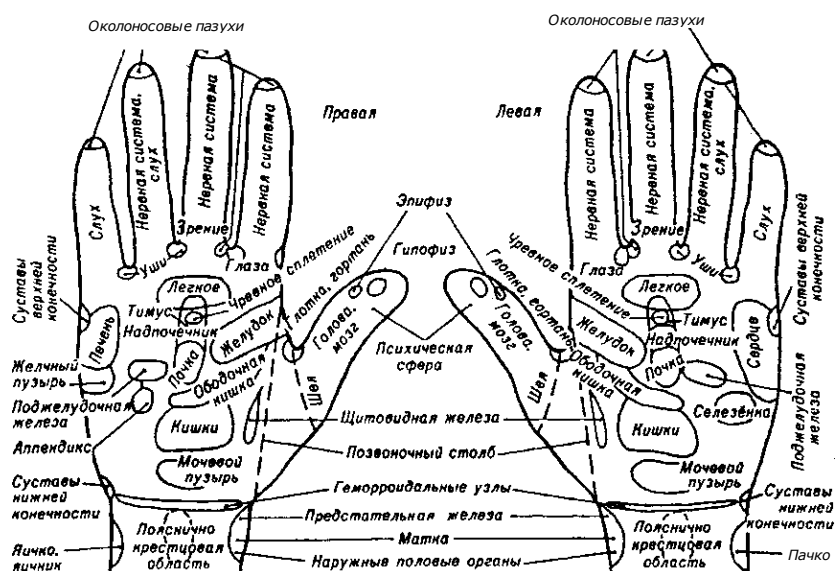


Рис. 11. Схема проекций органов и участков тела на кисти (зоны манопунктуры).

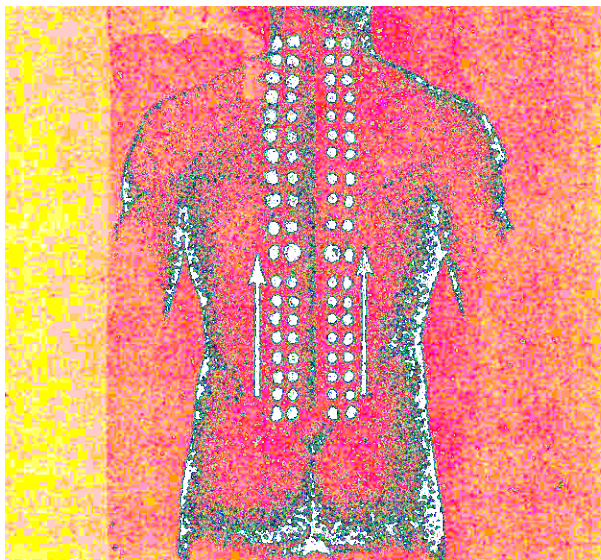


Рис. 12. Паравертебральные зоны, на которые наиболее часто рекомендуется воздействие при массаже в оздоровительных и профилактических целях.



Мягкие валики или махровые полотенца

Подушка

Рис. 13. Укладка пациента на массажере для воздействия на паравертебральные зоны (модификация методики Ляпко).

ОБЩИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ВЕРТЕБРАЛЬНОГО МАССАЖА

Эффективность вертебрального массажа достигается не только возможностью массажного оборудования принимать комфортное положение пациента, но и способностью качественно производить различные виды массажа.

Условно выполнение вертебрального массажа может быть разделено на два варианта: общий и локальный.

Локальный – пациенту проводится воздействие на необходимую зону (шейно-воротниковую, поясничную и др.)

Общий – воздействие на весь организм пациента. В этом случае рекомендуется воздействие на паравертебральные зоны с двух сторон, вдоль всего позвоночника, начиная от черепа и до крестца (рис. 7, 12).

При необходимости возможно сочетание общего и локального воздействия. В таком случае массажный акцент делается на необходимой зоне.

В некоторых случаях после воздействия на паравертебральные зоны дополнительно пациенту массируются ладони или стопы. Степень стимуляции и длительность воздействия регулируются в зависимости от избранной методики.

При процедуре аппаратного механического массажа важным является степень раздражения, которая определяется длительностью воздействия, зонами воздействия (их площадь, чувствительность, место расположения), силой надавливания, амплитудой

колебаний, вибрации и др. В каждом конкретном случае необходимо выбрать оптимальную степень раздражения, адекватную стадии заболевания, возрасту, полу, особенностям индивидуальной реактивности.

Для практических целей выделяют три степени раздражения вертебрального массажа:

1. Раздражение слабой степени. Обычно в этих случаях пациенту проводится массаж паравертебральных зон с минимальной амплитудой массажеров, 5-10 мин. При необходимости дополнительно воздействуют на 1-2 зоны (стопы или кисти, зоны Захарьина-Геда и др.) продолжительностью 1-2 мин. Данный вариант массажа показан резко ослабленным больным, лицам пожилого возраста, детям до 3 лет. Он также показан (особенно первые сеансы) при периферических парезах и параличах, растяжениях связок и мышц. Подобное воздействие может быть рекомендовано на особо чувствительные зоны (лицо, каротидные синусы и др.).
2. Раздражение средней степени. Длительность процедуры в этих случаях составляет от 10 до 15 мин. После процедуры на коже остается стойкая гиперемия. Раздражение средней степени при вертебральном массаже приравнивается к средней степени стимуляции в акупунктуре или к так называемому гармонизирующему методу. Данный вариант массажа показан для оздоровления, профилактики и лечения большинства хронически протекающих заболеваний (неврозы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки вне обострения, гипертоническая болезнь I ст. и др.).
3. Раздражение сильной степени. Длительность процедуры в этих случаях составляет 20-30 мин и более. Воздействие должно быть значительным (на пороге боли), ритмичным, с акцентом 3-5 мин на необходимую зону. Раздражение сильной степени при данном массаже приравнивается к сильной степени стимуляции в акупунктуре или к так называемому тормозному (седативному) методу. Данный вариант массажа показан для лечения лиц с различными болевыми синдромами, при спазмах, судорогах, обострениях большинства заболеваний (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническая пневмония и др.).

Для проведения вертебрального массажа больной располагается в позе, удобной для проведения процедуры (лежа, сидя или стоя).

В каждом конкретном случае зоны и степень воздействия определяются индивидуально, с варьированием их в процессе воздействия.

В профилактических целях во время первой процедуры применяют раздражение слабой степени. Последующие сеансы также начинают со слабого раздражения, но в течение сеанса усиливают его до необходимой степени. У детей, пожилых и ослабленных больных следует применять раздражение средней и слабой степени. В области головы, лица, шеи, живота интенсивное раздражение не применяют.

В зависимости от показаний, раздражение можно применять как на пораженной, так и на симметричной здоровой стороне. Начинать процедуры рекомендуется со здоровой стороны, применяя при этом различной степени раздражение. Сеанс можно разделить на *несколько этапов*.

1. Первый этап – воздействие общего порядка, предполагающее создание фона для возможного дальнейшего специфического лечения, предусматривает вертебральный массаж вдоль позвоночного столба и крестца.

В зависимости от локализации процесса более продолжительному и интенсивному воздействию подвергают соответствующие паравертебральные зоны (сегментарное воздействие): при заболеваниях верхних конечностей – на уровне шейного и верхнегрудного отдела позвоночника; органов грудной клетки – на уровне нижнешейного и грудного, заканчивая VIII грудным позвонком; органов брюшной полости – на уровне грудного, начиная с V грудного позвонка, и пояснично-крестцового; органов малого таза и нижних конечностей – на уровне пояснично-крестцового отдела позвоночника. Должны

также непосредственно раздражаться точки позвоночного столба, болезненные при пальпации остистых отростков.

На следующих этапах воздействуют на зоны Захарьина-Геда в соответствии с пораженным органом и на болевые (местные) зоны. Кроме того, предусматривается дополнительное раздражение специфических зон для снятия каких-либо побочных симптомов (например, нарушений сна, сопровождающих те или иные заболевания и пр.).

Наряду с общими принципами вертебрального массажа, отмеченными выше, необходимо учитывать, что он может применяться как один из вариантов воздействия на ту или другую зону поражения (например, воздействие на пораженный сустав при плечелопаточном периартрозе).

2. Сочетание местного воздействия (очаг поражения) и воздействия на сегментарную зону (например, при артрозе коленных суставов рекомендуется массаж не только коленных суставов, но и их сегментарных зон, т.е. паравертебральных зон на уровне L2 и L3 сегментов позвоночника).
3. Включение в зоны воздействия массажа специфических зон, в том числе паравертебральных зон с особым акцентом на шейно-воротниковой области и зонах Захарьина-Геда.

Частные методики профилактики обострений и лечения некоторых заболеваний в резидуальном периоде*

Заболевания сердца и сосудов

Вертебральный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы показан при гипертонической болезни, гипотонии; стенокардии в межприступном периоде без тяжелых органических поражений сердца, особенно в сочетании со спондилезом; при церебральном атеросклерозе, миокардиодистрофии, кардионеврозах и пороках сердца без декомпенсации; при атеросклерозе периферических артерий.

Вертебральный массаж оказывает наиболее благотворное влияние при заболеваниях сердца, связанных с болевыми ощущениями, чувством сжатия и стеснения в груди. Назначение массажа противопоказано при тяжелых формах стенокардии, остром инфаркте миокарда и острых воспалительных процессах миокарда и клапанов.

Методика лечения: используют раздражение средней степени. Первоначально воздействуют на паравертебральные зоны (10-15 мин), далее – ритмичная стимуляция зон Захарьина-Геда при заболеваниях сердца. Выбирается, например, большая грудная мышца слева и справа, паравертебральные зоны на уровне 4-6 грудных позвонков (ритмичная стимуляция по 1-2 мин на зону).

Подобные процедуры проводятся через день или 2-3 раза в неделю, на курс 14-15 процедур. Данный вариант массажа проводится на фоне необходимой лекарственной терапии и под контролем соответствующего специалиста.

Неврологические проявления остеохондроза позвоночника

Проводиться воздействие на паравертебральные зоны по всей длине позвоночника. Время воздействия – 20-30 мин. После этого – ритмичная вибрация в зоне болей (поясничном, грудном или др. отделах), по 2-3 мин на зону. Заканчивается процедура массажем стоп от 1-2 до 3-5 мин. Лечение ежедневное, а при необходимости – два раза в день. Курс лечения от 5 до 20 сеансов (в зависимости от течения заболевания).

Заболевания органов дыхания

При частых простудах, обострениях хронического бронхита, бронхиальной астме и др., применение аппаратного массажа способствует уменьшению частоты приступов, улучшает отхождение мокроты, способствуя выздоровлению пациента.

* При необходимости, следует консультироваться с врачом о возможности проведения массажа

Методика лечения: пациенту проводится лабильный массаж от шеи до крестца, дополнительно массируются подключичные области. Продолжительность процедуры – 20-30 мин. После этого пациенту воздействуют на ладони 3-5 мин. Сеансы проводятся ежедневно, около 15 на курс лечения.

Аппаратный массаж желательно сочетать с ингаляционной терапией, дыхательной гимнастикой и другими методами, показанными при конкретной патологии.

Головная боль

Воздействие на паравертебральные зоны (20-30 мин.), после чего – стимуляция шейно-воротниковой зоны активным ритмичным массажем 3-5 мин. Далее стимуляция ладоней – 1-2 мин., подошв 1-3 мин. Курс лечения -10-15 процедур.

Такая методика массажа показана при головной боли напряжения, мигрени, гипертонической болезни I-II ст. Вертебральный массаж улучшает венозный отток из полости черепа, уменьшает напряжение мышц скальпа.

Бессонница

Сеанс массажа лучше проводить перед сном. Рекомендуется: прогулка вечером на свежем воздухе, выпить стакан теплого кипяченого молока и процедура. Осуществляется массаж паравертебральных зон от шеи до крестца. Процедура длится около 20 мин. Релаксация пациента переходит в естественный сон. Количество сеансов на курс лечения индивидуальное (от 3 до 20-25), до нормализации сна.

Ночное недержание мочи (энурез) и другие заболевания мочеполовых органов

Воздействие проводится на паравертебральные зоны и пояснично-крестцовую область. После этого массируют низ живота – от пупка до лона. Время процедуры – 30 мин. После чего рекомендуется массаж стоп от 30 с до 2-3 мин. При энурезе процедура проводится перед сном. На курс лечения - 10-15 процедур.

Последствия перенесенного инсульта

Воздействие паравертебрально на уровне всего позвоночника (20-30 мин.). Паретичные конечности: стимулируются антагонисты спастичных мышц, 3-5 мин на одну конечность. После этого проводится массаж ладоней и стоп (1-2 мин на каждую зону). Суммарно процедура длится около 1 часа. Количество процедур на курс лечения – 14-15. Возможность повторения через 1-2 месяца. Механический массаж таким больным может проводиться в условиях стационара, а также на дому после соответствующего инструктажа родственников больного.

Травматология

Для усиления регенераторной функции при переломах воздействие проводят на паравертебральные зоны, соответствующие сегментарной иннервации поврежденной конечности (15-30 мин), а также на ладони и стопы (3-5 мин). При проведении массажа в случаях переломов следует соблюдать необходимую иммобилизационную осторожность (консультация специалиста-травматолога).

Вертебральный массаж в оздоровительных и профилактических целях

Для оздоровления вертебральный массаж используется 2-3 раза в неделю. Воздействие проводится на паравертебральные зоны (30-35 мин.), ладони и стопы (1-2 мин. на каждую зону). Количество процедур – до 15.

Для повышения работоспособности массаж по аналогичной методике может проводиться в обеденный перерыв или в утренние часы, а при усталости после работы – на ночь или вечером

Примерно таким же образом проводится вертебральный массаж для профилактики острых респираторных заболеваний или предупреждения обострения хронических заболеваний.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ (НАЗНАЧЕНИЮ) МАССАЖА

Массаж показан всем здоровым людям в целях профилактики различных заболеваний, укрепления иммунитета и здоровья, повышения работоспособности, после физического переутомления и психических стрессовых состояний, для коррекции фигуры, предотвращения избыточных жировых отложений, для хорошего самочувствия и, в конечном итоге, повышения качества жизни людей. Массаж применяют также при различных заболеваниях.

Массаж и самомассаж могут быть применены как отдельно, так и в сочетании с другими видами лечения. Показания к назначению массажа в различные периоды заболевания или состояния человека широки. Здесь приведены общие показания.

Профилактика обострений (рецидивов):

- заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, в т. ч. после хирургического их лечения, постинфарктный кардиосклероз; гипертоническая болезнь и артериальная гипотензия; функциональные нейрогенные расстройства сердечно-сосудистой системы; миокардиодистрофия, инфекционно-аллергический миокардит; заболевания артерий и вен;
- заболеваний органов дыхания: ангина, фарингит, ларингит, ринит вазомоторный и аллергический, хронические неспецифические заболевания легких, хроническая пневмония и бронхит, эмфизема легких, пневмосклероз, бронхиальная астма вне стадии обострения;
- заболеваний опорно-двигательного аппарата: ревматоидный артрит и повреждения сумочно-связочного аппарата сустава, вывихи, тендинит, тендовагинит, паратенонит, периостит, дистрофические процессы в суставах, анкилозирующий спондилоартрит, остеохондроз различных отделов позвоночника, ушибы, растяжения связок, искривления позвоночника, плоскостопие, нарушение осанки;
- заболеваний и последствий повреждений нервной системы: травмы нервной системы, нарушения мозгового кровообращения, остаточные явления полиомиелита со спастическим и вялым параличами, церебральный атеросклероз с хронической недостаточностью мозгового кровообращения, детские церебральные параличи, невралгии, невриты, плекситы, радикулиты при дегенеративных процессах в межпозвоночных дисках, паркинсонизм, диэнцефальные синдромы, солитариты, полиневриты;
- заболеваний органов пищеварения вне фазы обострения: колиты, дискинезии кишечника, гастриты, опущение желудка (гастроптоз), язвенная болезнь (без склонности к кровотечению), заболевания печени и желчного пузыря (дискинезии желчного пузыря), а также состояния после холецистэктомии и операций по поводу язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- воспалительных заболеваний мужских и женских половых органов: хронический уретрит, простатит, везикулит, неправильные положения и смещения матки и влагалища, анатомическая неполноценность матки (врожденная и приобретенная), ее функциональная неполноценность, анатомо-функциональная недостаточность связочного аппарата тазового дна, а также боли в области крестца, копчика, в области матки и яичников в межменструальный период;
- заболеваний кожи: себорея волосистой части головы, угревая сыпь лица и туловища, псориаз, красный плоский лишай, склеродермия, ихтиоз, выпадение волос, нейродермит;
- нарушений обмена веществ: избыточный вес, диабет, подагра.

Массаж применяют также при головной боли и нарушении сна; половой слабости, при заболеваниях зубов и повышенной раздражительности. Применение массажа и самомассажа широко показано при различных недомоганиях.

Противопоказания к применению массажа

- болезни кожи инфекционной и грибковой этиологии;
- острые лихорадочные состояния и острые инфекционные заболевания;
- кровотечения или склонность к ним;
- гнойные процессы любой локализации;
- гангрена;
- тромбоз и тромбофлебит либо значительное варикозное расширение вен;
- активная форма туберкулеза;
- хронический остеомиелит;
- болезни крови;
- аневризма аорты, сердца, сосудов;
- ангиит и тромбоангиит;
- аллергия с геморрагическими высыпаниями;
- злокачественные новообразования;
- декомпенсированные соматические заболевания;
- состояние чрезмерного физического или физического переутомления;
- выраженное психическое возбуждение;
- каузалгический синдром;
- недостаточность кровообращения III степени;
- гипертензивные и гипотензивные кризы;
- тошнота, рвота;
- боли невыясненного характера при пальпации живота;
- бронхоэктазы;
- легочная, сердечная, почечная, печеночная недостаточность в стадии суб- или декомпенсации.

Необходимо подчеркнуть, что в ряде случаев противопоказания к назначению массажа носят временный характер и имеют место, например, в остром периоде болезни или при обострении хронического заболевания.

Вопросы, связанные с назначением массажа, требуют соблюдения медицинской этики, такта. При назначении массажа врач должен указать, в каком сочетании с другими процедурами следует применять его разновидности, должен постоянно наблюдать за больным, а массажист должен сообщать врачу обо всех отклонениях. Такой подход к применению массажа делает этот метод наиболее эффективным при лечении различных заболеваний и повреждений.

Предосторожности: не разрешается массаж живота при грыже, беременности, менструации, при камнях в желчном пузыре, почках. Нельзя делать массаж поясничной области, бедер при миомах, в дни менструаций, заболеваниях почек в острый период процесса. В этих случаях разрешается массаж других областей тела (за исключением живота, поясничной области, бедер). В период беременности, послеродовой период, после аборта в течение 2 мес противопоказаны массаж живота, поясничной области и бедер. Массаж других областей разрешается по показаниям.

References

ОСНОВНАЯ ЦИТИРОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Березовский В. Я. Біофізична медицина. Витоки та сучасність //Фізіологічний журнал. – 2001. – Т.47., №1. – С. 4-12.
- Бирюков А. А. Секреты массажа. – М.: Молодая гвардия, 1977. – 96 с.
- Васичкин В. И. Справочник по массажу. – Л.: Медицина, 1990. – 173 с.

- Ежов В. В., Андрияшек Ю. И. Физиотерапия для врачей общей практики. – Симферополь-Ялта, 2005. – 400 с.
- Лукомский И. В., Сикорская И. С., Улащик В. С. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж. – Минск: Высшая школа, 2006. – 384 с.
- Лупичев Л. А. Лечебный массаж. – К.: Вища школа, 1985. – 325 с.
- Оржешковский В. В., Самосюк И. З., Оржешковский Вас.В. Энциклопедический словарь терминов, употребляемых в физиотерапии (физической медицине). – К., 2004. – 352 с.
- Самосюк И. З., Лысенюк В. П. Акупунктура (Медицинская энциклопедия). – М.: АСТ-ПРЕСС, 2004. – 528 с.
- Современные методы механотерапии в медицинской реабилитации: научно-методическое пособие под редакцией И. З. Самосюка. – К.: Науковий світ, 2009. – 184 с.
- Штеренгерц А. Е., Белая Н. А. Массаж для взрослых и детей. – К.: Здоров'я, 1996. – 384 с.