

Содержание

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

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

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

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

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

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

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

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