

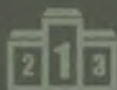
75.0
Б64

учебник



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ

бакалаври



А.А. Бирюков

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

6-е издание

ACADEMIA

А. А. БИРЮКОВ

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

УЧЕБНИК

Рекомендовано

*Учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Российской Федерации
по образованию в области физической культуры
в качестве учебника для образовательных учреждений
высшего профессионального образования,
осуществляющих образовательную деятельность
по направлению «Физическая культура»*

6-е издание, стереотипное

ВЫСОШЕЕ
В КОМПЬЮТЕР



Москва
Издательский центр «Академия»
2017

УДК 615.82(075.8)

ББК 53.54я73

Б649

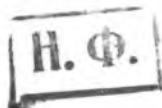
Рецензенты:

доктор медицинских наук, зам. главного врача Врачебно-физкультурного диспансера № 19 г. Москвы, заслуженный деятель науки РФ,

профессор *С. В. Хрущев*;

кандидат педагогических наук, зав. кафедрой медико-биологических основ физической культуры и спорта Белгородского государственного университета,

профессор *В. А. Савченко*



Бирюков А. А.

Б649 Лечебный массаж : учебник для студ. учреждений высш. образования / А. А. Бирюков. — 6-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 368 с. — (Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-4468-5106-5

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»).

В учебнике изложены сведения по истории и развитию классического массажа. Объяснены механизмы действия массажа, приведены частные методики сеансов массажа при различных повреждениях и заболеваниях. Издание иллюстрировано большим количеством фотографий техники приемов массажа.

Для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура». Может быть полезен преподавателям и студентам медицинских вузов и медицинских колледжей, инструкторам-методистам по ЛФК, физиотерапевтам, специалистам в области спортивного и лечебного массажа, мануальной терапии, травматологии и широкому кругу читателей.

УДК 615.82(075.8)

ББК 53.54я73

Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

© Бирюков А. А., 2013

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2013

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2013

ISBN 978-5-4468-5106-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
ГЛАВА 1. Краткая история массажа	4
ГЛАВА 2. Физиологическое влияние массажа на организм	14
2.1. Влияние массажа на кожу	17
2.2. Влияние массажа на нервную систему	20
2.3. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы	22
2.4. Влияние массажа на мышцы	27
2.5. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат	33
2.6. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения	34
ГЛАВА 3. Гигиенические основы массажа	36
3.1. Требования к помещению и инвентарю	36
3.2. Требования к массажисту	38
3.3. Режим работы массажиста	41
3.4. Требования к пациенту	45
3.5. Смазывающие средства	49
3.6. Показания и общие противопоказания к массажу	50
ГЛАВА 4. Классификация приемов массажа	52
4.1. Физиология, методика и техника выполнения приемов классического массажа	56
4.1.1. Физиология, методика и техника выполнения приема поглаживания	58
4.1.2. Физиология, методика и техника выполнения приема выжимания	75
4.1.3. Физиология, методика и техника выполнения приема разминания	89
4.1.4. Физиология, методика и техника выполнения приема растирания	118
4.1.5. Физиология, методика и техника выполнения приема движения	153
4.1.6. Физиология, методика и техника выполнения ударных приемов	162
4.1.7. Физиология, методика и техника выполнения приема потряхивания	167
4.1.8. Физиология, методика и техника выполнения приема встряхивания	170
4.1.9. Физиология, методика и техника выполнения приема вибрации	171
4.2. Сегментарно-рефлекторный массаж	173

4.2.1. Сегментарный массаж	174
4.2.2. Точечный массаж	178
4.2.3. Соединительнотканый массаж	180
4.2.4. Периостальный массаж	181
ГЛАВА 5. Формы и методы лечебного массажа	183
5.1. Формы массажа	183
5.1.1. Частный сеанс массажа	183
5.1.2. Сеанс общего массажа	185
5.2. Методы лечебного массажа	188
5.3. Лечебный массаж в сочетании с физическими методами лечения	189
5.3.1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой	190
5.3.2. Массаж в сочетании со световой процедурой	191
5.3.3. Массаж в сочетании с электропроцедурами	191
5.3.4. Массаж в сочетании с водными процедурами	192
5.3.5. Криомассаж	193
5.3.6. Баночный массаж	194
5.3.7. О совместимости массажа с другими физическими средствами лечения	194
5.4. Противопоказания к назначению лечебного массажа	195
ГЛАВА 6. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	197
6.1. Методика массажа при ушибах	207
6.2. Методика массажа при растяжении связок суставов	210
6.3. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча	212
6.4. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей	218
6.5. Методика массажа при травмах кисти и стопы	221
6.6. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга)	222
6.7. Методика массажа при переломе ключицы	228
6.8. Методика массажа при переломе лопатки	228
6.9. Методика массажа при переломе костей таза	229
6.10. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия	229
6.11. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава	235
6.12. Методика массажа при артрозе	239
6.13. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов	246
6.14. Методика массажа при плоскостопии	249
6.15. Методика массажа при сколиозах	254
6.16. Методика массажа при тендовагините	261
6.17. Методика массажа при бурсите	263
6.18. Методика массажа при периостите	266
6.19. Методика массажа при миозите	268
6.20. Методика массажа при миалгии	268

6.21. Методика массажа при судорогах	269
6.22. Методика массажа при ожогах и отморожениях	270
ГЛАВА 7. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	273
7.1. Методика массажа больного в послеинфарктном состоянии	274
7.2. Методика массажа при гипертонической болезни	276
7.3. Методика массажа при гипотонической болезни	281
7.4. Методика массажа при стенокардии	284
7.5. Методика массажа при пороках сердца	286
7.6. Методика массажа при заболевании облитерирующим эндартериитом	288
7.7. Методика массажа при вегетососудистой дистонии	294
ГЛАВА 8. Массаж при заболеваниях органов дыхания	296
8.1. Методика массажа при заболевании бронхиальной астмой	297
8.2. Методика массажа при заболевании пневмонией	300
8.3. Методика массажа при эмфиземе легких	301
ГЛАВА 9. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	303
9.1. Методика массажа при межреберной невралгии	304
9.2. Методика массажа при невралгии затылочного нерва	307
9.3. Методика массажа при остеохондрозе	309
9.4. Методика массажа при спастических и вялых параличах	320
9.5. Методика массажа при радикулите	327
9.6. Методика массажа при головной боли	331
ГЛАВА 10. Массаж при заболеваниях органов пищеварения	334
10.1. Методика массажа при хроническом гастрите	334
10.2. Методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки	336
10.3. Методика массажа при хронических колитах и дискинезиях пищевого канала	338
10.4. Методика массажа при нарушении моторной функции толстого кишечника	340
ГЛАВА 11. Массаж при нарушении обмена веществ	344
11.1. Методика массажа при подагре	344
11.2. Методика массажа при ожирении	347
Понятийно-терминологический аппарат теории и методики массажа	351
Литература	358