

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ІМЕНІ П.Л. ШУПИКА
НАУКОВО МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
«МЕДИЧНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ»**

ВАКУУМНИЙ МАСАЖ

**ЗАСТОСУВАННЯ ВАКУУМНОГО МАСАЖУ
У ПРОФІЛАКТИЧНИХ І ЛІКУВАЛЬНИХ ЦІЛЯХ**

КИЇВ-2021

Автори:

- Чухраєва О.М. - кандидат медичних наук, викладач кафедри;
Криворучко С.Г. - кандидат медичних наук, викладач кафедри;
Нечипуренко О.М. - доктор медичних наук, професор, кафедра
«Фізичної та реабілітаційної медицини фізіотерапії
та курортології» Харківської медичної академії
післядипломної освіти МОЗ України;
Уніченко А.В. - PhD, магістр медичної психології, косметолог,
науковий співробітник;
Мудрий О.І. - головний лікар санаторію Південний Буг;
Гулько М.О. - лікар фізичної та реабілітаційної медицини;
Терещенко А.П. - науковий співробітник.

Під редакцією: д-ра мед наук, лауреату державної премії України,
проф. Владимирова О.А.

Рецензенти: д-р мед наук, проф. Васильєва-Линецька Л.Я.,
д-р мед наук, проф. Лисенюк В.П.

У пропонованому посібнику систематизовані варіанти застосування вакуумного масажу з лікувальною і профілактичною метою, розглянуті загальні принципи і надані конкретні рекомендації щодо його використання під час лікування і профілактики різних захворювань. Описані методику вакуумного масажу, розроблені і апробовані співробітниками кафедри «Медичної та Фізичної реабілітації Національного Університету Охорони Здоров'я ім. П.Л. Шупика, і НМЦ «Медичні Інноваційні Технології». Викладені основні принципи підбору рефлекторних зон для корекції стану організму з використанням класичного точкового і вакуумного масажу. Посібник призначений для використання в якості керівництва із застосування вакуумного масажу в клінічній, спортивній та естетичній медицині і домашніх умовах.

ISBN 978-617-7431-09-0

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1 ЗАСТОСУВАННЯ ВАКУУМНОГО МАСАЖУ	12
Глава 1. Теоретичні основи вакуумного масажу	13
1.1. Механізм та принципи вакуум-терапії.....	13
1.2. Чому виникають плями?.....	14
1.3. Лаконічно про класичний масаж.....	16
1.4. Відмінності вакуумного від інших видів масажу.....	30
1.5. Показання і протипоказання до вакуумного масажу.....	31
1.6. Апарат для вакуумного масажу «МВТ-01».....	33
Глава 2. Техніка проведення вакуумного масажу	35
2.1. Основи техніки вакуумного масажу.....	35
2.2. Магнітно-роликові насадки.....	38
2.3. Методичні особливості вакуумного масажу.....	39
Глава 3. Вакуум-терапія окремих частин тіла	40
3.1. Методика вакуум-терапії шийного відділу хребта.....	40
3.2. Методика вакуум-терапії спини.....	43
3.3. Методика вакуум-терапії нижніх кінцівок.....	45
3.4. Методика вакуум-терапії області живота.....	47
3.5. Методика вакуум-терапії грудної клітини.....	47
3.6. Методика вакуум-терапії верхніх кінцівок.....	49
3.7. Вакуумний масаж обличчя.....	50
Глава 4. Вакуум-терапія під час лікування целюліту, зайвої ваги і корекції фігури	51
4.1. Жирова тканина - що це?.....	51
4.2. Типи жирової тканини.....	52
4.3. Фактори, що впливають на накопичення жирів.....	55
4.4. Як розрахувати індекс маси тіла.....	57
4.5. Целюліт і причини його виникнення.....	59
4.6. Зовнішні ознаки і стадії целюліту.....	61
4.7. Принципи і правила підбору процедур для лікування целюліту.....	64
4.8. Лімфодренаж.....	67
4.9. Ультразвуковий масаж.....	72

4.10. Обгортання	73
4.11. Рекомендації щодо підтримки форми	75
РОЗДІЛ II ЗАСТОСУВАННЯ ВАКУУМНОГО МАСАЖУ З ПРОФІЛАКТИЧНОЮ І ЛІКУВАЛЬНОЮ МЕТОЮ	77
Глава 1. Захворювання серця і судин.....	77
Глава 2. Захворювання органів дихання.....	86
Глава 3. Захворювання органів травлення	95
Глава 4. Вакуумний масаж у комплексному лікуванні захворювань печінки і жовчних шляхів	103
Глава 5. Вакуумний масаж у комплексному лікуванні неврологічних захворювань	106
Глава 6. Вакуумний масаж у комплексному лікуванні захворювань вуха, горла, носа	114
Глава 7. Вакуумний масаж у комплексному лікуванні захворювань шкіри	119
Глава 8. Вакуумний масаж у комплексному лікуванні урологічних захворювань	121
Глава 9. Акушерство і гінекологія	130
Глава 10. Варіанти лікування больових синдромів	138
РОЗДІЛ III ОЦІНКА РІВНЯ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ І СПОСОБИ ЇХ КОРЕКЦІЇ	142

Вступ

З медичних трактатів різних народів нам відомо, що протягом багатьох тисячоліть масаж був засобом лікування, гартування та профілактики багатьох захворювань, збереження здоров'я і надання сили та краси людському тілу.

Масаж як профілактичний або лікувальний вплив є важливим елементом Європейської та Східної медицини. На даний час є безліч різновидів і шкіл масажу, в тому числі, класичний європейський, сегментарний, точковий, точково-каналний і ін. Вакуумний масаж справляє різнобічний вплив на організм: підсилює крово- і лімфообіг, обмінні і трофічні процеси в тканинах, позитивно впливає на стан нервово-м'язового апарату, сприяє розсмоктуванню рубців, спайок, нормалізує функції хворого органу, справляє болезаспокійливу дію. Роздратування рецепторів і певних рецепторних зон під час вакуумного масажу веде до виникнення цілеспрямованих рефлекторних реакцій. Імпульси від рецепторів через центральну нервову систему викликають специфічні реакції у внутрішніх органах і в усьому організмі.

Вивчення характеру місцевого впливу вакуумного масажу (ВМ) дозволило встановити поряд зі змінами локальних обмінних процесів стимуляції неспецифічних захисних сил організму з розвитком адаптаційних реакцій. Коли впливають на рецепторні поля шкіри, особливо в області рефлексогенних зон Захар'їна-Геда або слизових оболонок, метаболічні зміни на клітинному і субклітинному рівнях впливають на нервові закінчення, змінюючи їх збудливість. В цей же час змінюється характер імпульсації в підкірковій структурі і кору головного мозку.

Сучасні концепції сааногенезу і фізіотерапії визнають резонансне сприйняття живою системою інформаційних сигналів, в тому числі і

вакуумного масажу. Відзначено, що при біорезонансній терапії відбувається підвищення активності найважливіших біоенергетичних ензимів, стимуляція всіх ланок імунітету, поліпшення реологічних властивостей крові.

Вакуумну терапію, як правило, проводять щодня, рідше - через день. Середня кількість процедур на курс лікування становить 10-12.

Вакуумний масаж може застосовуватися самостійно, в поєднанні з точковим або класичним західним масажем. При кожному захворюванні лікар розробляє схему лікування з урахуванням функціонального стану організму хворого.

У процесі застосування вакуумний масаж:

- справляє стимулюючу дію на органи кровообігу, підвищує вміст гемоглобіну в крові і тим самим перешкоджає виникненню анемії, нормалізує артеріальний і венозний тиск, покращує кровопостачання «втомленої» і проблемної шкіри, сприяє її регенерації і дозволяє поживним речовинам кремів проникати глибше в шкіру;
- піднімає захисні сили організму, зміцнює імунітет;
- регулює діяльність печінки і нирок, сприяє зниженню ваги і розсмоктуванню целюліту, в тому числі, впливає на травний канал;
- допомагає при порушеннях менструального циклу і стимулює сексуальну активність;
- сприяє м'язовому розслабленню, відновленню сил після важкого фізичного або розумового навантаження;
- справляє антидепресивну і антистресову дію;
- знижує синдром абстиненції («похмілля»).

Примітка. Вакуумний масаж не слід проводити за підвищеної температури тіла і наявності гострих запальних процесів.

Цей посібник розрахований на широке коло читачів: лікарів, косметологів та масажистів. Посібник буде корисним для медичного персоналу салонів краси, косметологічних кабінетів і відділень фізіотерапії. Необхідність даного посібника пов'язана з тим, що в розпорядженні фахівців з'явилася апаратура для реалізації методу.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ВАКУУМНОГО МАСАЖУ

Вакуумний масаж як один з різновидів рефлекторного впливу може використовуватися самостійно для оздоровлення або в комплексному лікуванні багатьох захворювань в умовах клініки, курорту, профілакторію, готелю або вдома.

Під час процедури вакуумного масажу слід враховувати ступінь подразнення рефлексогенних зон, яка залежить від варіанту насадки, тривалості процедури, області впливу (обличчя, живіт, спина, кінцівки та ін.) і, безумовно, від стану пацієнта (віку, статі, особливостей індивідуальної реактивності, виду захворювання та ін.).

Вплив і взаємодія перерахованих факторів цілому визначають ступінь подразнення. Для практичних цілей виділяють три ступеня подразнення масажем:

1. Подразнення слабого ступеня.

Використовується мінімальний вплив у режимі пульсації 1-2 рази на секунду, а саме вплив супроводжується приємними відчуттями. Тривалість стимуляції однієї зони до 30 с. Загальний час сеансу в разі використання декількох зон до 5 хв. Після процедури на шкірі відзначається легка нестійка еритема. Подразнення слабого ступеня при вакуумному масажі прирівнюється до слабкої стимуляції в акупунктурі або до так званого тонізуючого методу впливу.

2. Подразнення середнього ступеня.

Використовується середнє розрідження в режимі пульсації 1 раз в 2 секунди, а саме вплив супроводжується відчуттями легких «мурашок». Тривалість стимуляції однієї зони до 3 хв. Загальний час сеансу, в разі використання декількох зон, до 10 хв. Після процедури на шкірі залишається стійка багряна еритема. Подразнення середнього ступеня при вакуумному масажі прирівнюється до середнього ступеня стимуляції в акупунктурі або до так званого гармонізуючого методу.

3. Подразнення сильного ступеня.

Використовується значне розрідження і режим пульсації 1 раз в 3-5 секунд, а саме вплив супроводжується вираженими відчуттями «стягування» і «тиску». Тривалість стимуляції однієї зони до 5 хв. Загальний час сеансу в разі використання декількох зон до 15 хв. Подразнення сильного ступеня під час вакуумного масажу прирівнюється до сильного ступеня стимуляції в акупунктурі або до так званого гальмівного (седативного) методу.

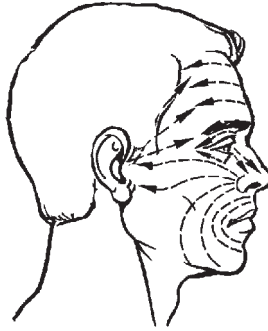


Рис.1 Зони для лінійного вакуумного масажу обличчя

Для проведення вакуумного масажу пацієнт розташовується в положенні, зручному для проведення процедури (лежачи, сидячи або стоячи).

У кожному конкретному випадку зони і ступінь впливу визначаються індивідуально, з варіюванням їх в процесі впливу.

З профілактичною метою під час першої процедури застосовують подразнення слабкого ступеня. Наступні сеанси також починають зі слабкого подразнення, але протягом сеансу посилюють його до необхідного ступеня. У дітей, літніх і ослаблених хворих слід застосовувати вплив середньої і незначної міри. В області голови, обличчя, шиї, живота інтенсивне подразнення не застосовують.

Залежно від призначення подразнення можна застосовувати як на ураженій, так і на симетричній здоровій стороні. Починати процедури рекомендується зі здорової сторони, застосовуючи при цьому подразнення різного ступеня.

Сеанс можна розділити на кілька етапів.

Перший етап - вплив загального порядку, що передбачає створення фону для можливого подальшого специфічного лікування, передбачає вакуумний масаж паравертебрально, вздовж хребта і крижів.

Другий етап - в залежності від завдання масажу більш тривалого і інтенсивного впливу піддають відповідні паравертебральні зони (сегментарний вплив): при захворюваннях верхніх кінцівок - шийний; органів грудної клітки - шийний, починаючи з III шийного хребця, і грудної, закінчуючи VIII грудним хребцем; органів черевної порожнини - грудної, починаючи з V грудного хребця, і попереково-крижовий; органів малого таза і нижніх кінцівок - попереково-крижовий. Повинні також безпосередньо подразнюватися точки хребетного стовпа, болісні при пальпації остистих відростків.

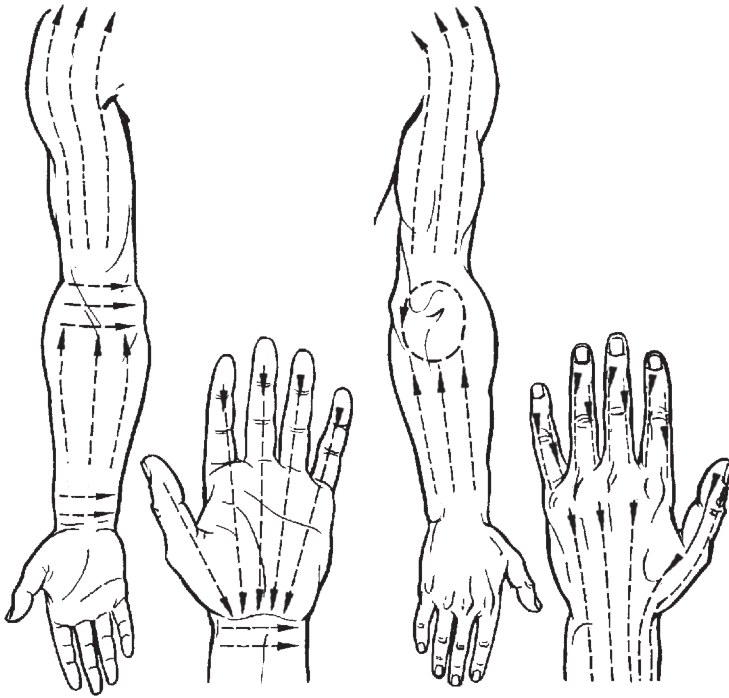


Рис.2 Зони для лінійного вакуумного масажу в області верхніх кінцівок

Наступні етапи - вплив на зони Захар'їна-Геда відповідно до уражених органів і на больові (місцеві) зони. Крім того, передбачається додаткове подразнення специфічних зон для зняття будь-яких побічних симптомів (наприклад, порушень сну, що супроводжують ті чи інші захворювання та ін.).

Вакуумний масаж може застосовуватися як точково-канальний масаж, сприяючи нормалізації функції каналів (меридіанів). Масаж необхідно проводити в залежності від функцій і стану меридіана по ходу або проти ходу енергії.

Перед початком сеансу вакуумного масажу рекомендується провести точковий масаж. Далі слідують один або два лінійних «проходження» по паравертебральним зонам. Перші проходження робляться з малим тиском. Потім тиск поступово збільшують. Під час одного і того ж проходження тиск повинен бути однаковим на всьому шляху масажу.

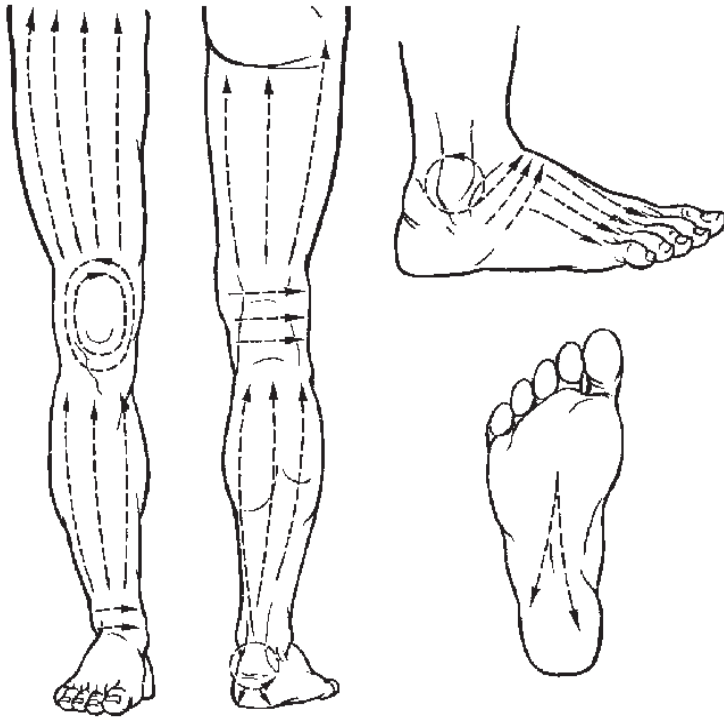


Рис.3 Зони для лінійного вакуумного масажу в області нижніх кінцівок

Вакуумний масаж практично не має вікових обмежень. Він справляє позитивний лікувальний ефект при місцевому порушенні кровообігу в різних частинах тіла, під час лікування хвороб дихання, травлення та сечостатевої системи, у разі хронічних і дегенеративних захворювань хребта, наслідків травм (переломах, вивихах, розтягненнях), а також функціональних порушеннях ендокринної і вегетативної нервової системи. Особливе значення вакуумний масаж має в косметології.

Слід підкреслити, що дія вакуумного масажу посилюється при його поєднанні з точковим масажем, прийомами (елементами) мануальної терапії, лікувальної фізкультури та деякими видами фізіотерапії або фізіопунктури (магнітотерапія, електростимуляція, електрофорез та ін.).

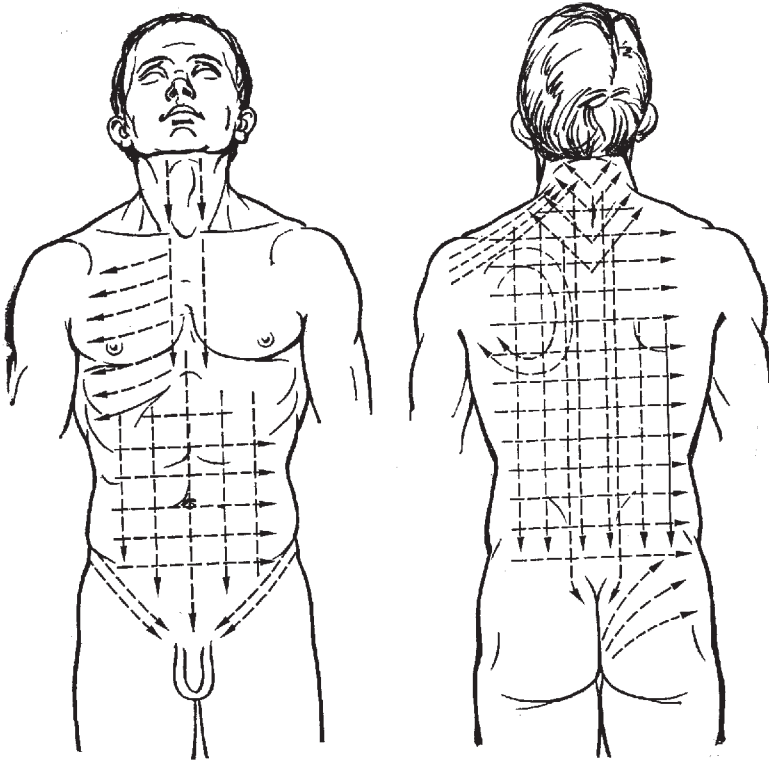


Рис.4 Зони для лінійного вакуумного масажу в області грудей, живота і спини

Розділ I

Застосування вакуумного масажу

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВАКУУМНОГО МАСАЖУ

1.1. МЕХАНІЗМ ТА ПРИНЦИПИ ВАКУУМ-ТЕРАПІЇ

Слово «вакуум» у перекладі з латини означає «порожнеча».

Давньогрецьке слово «massein» означає «м'яти».

Масаж як лікувальна процедура, а також як прекрасний засіб, що допомагає зняти втому після важкої роботи, був широко поширений у країнах Стародавнього Сходу.

Для впливу не тільки на поверхневі, а й на глибоко розташовані м'які тканини були створені пристосування для найпростішого отримання розрідженого повітря, тобто - відомі всім медичні банки. Всі основні форми банок збереглися до нашого часу.

Лікування хвороб за допомогою банок набуло широкого поширення в країнах Сходу - Китаї, Японії, Кореї. Банки, які тут використовували, були різних форм і розмірів, виконані зі скла, кераміки і бамбука.

На Русі банки широко використовувалися для позбавлення від застуди. Спроба дати наукове трактування застосування банок була зроблена лише в 20-х роках ХХ століття. Видатний радянський терапевт В.Х. Василенко виявив, що відразу після застосування банок систолічний тиск знижується на 20 мм рт. ст. і на 20 ударів в хвилину сповільнюється частота пульсу. Тобто використання банок призводить до підвищення неспецифічної резистентності організму, до підвищення опірності захворюванням.

А.К. Коломійцев (1960) вважав, що ефекти, які спостерігаються після цілеспрямованого впливу на організм вакуум-терапії, пов'язані з тим, що нервові волокна посилено виділяють медіатори нервової провідності - ацетилхолін і адреналін. Тобто метод вакуум-терапії отримав своє підтвердження і на біохімічному рівні.

Хто хочаб раз проводив процедуру вакуумного масажу знає, що шкіра відразу після впливу банок червоніє і на ній з'являються стійкі плями.

Дослідження Д.М. Табеева і Е.С. Вельховаера показали, що вплив вакуумних банок призводить спочатку до тимчасового почервоніння шкіри (гіперемії), а потім утворюються дрібно-точкові крововиливи (петехії). Вони розсмоктуються протягом 3-5 днів.

1.2. ЧОМУ ВИНИКАЮТЬ ПЛЯМИ?

Абсолютна більшість людей, навіть дипломовані фахівці, бачачи плями на шкірі людини після сеансу вакуум-терапії, часто говорять: «Так це ж гематоми!».

Що таке гематома? Це обмежене скупчення крові в тканинах, яке відбувається через повний розрив судин. При цьому утворюється порожнина, яка містить рідку кров або ту, що згорнулася.

Петехії – плями, висип, різновид геморагічних плям.

Вони виникають на шкірі або слизових оболонках в результаті найдрібніших капілярних крововиливів через структурні функціональні зміни судинної стінки.

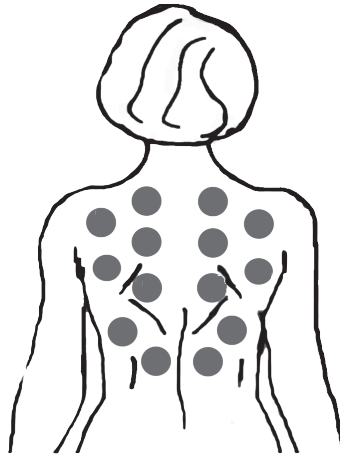


Рис. 5 Загальний вигляд плям після вакуум-терапії гарячими банками

Це дуже важливо. Відбуваються зміни стінок судин, а не розрив!

Багаторічна практика вакуум-терапії показує, що навіть під час використання максимальних значень вакууму цілісність судинних стінок капілярів не порушується, а виникають лише точкові крововиливи - екстравазати. Змінюється тільки проникність судинної стінки. Це має принципове значення для розуміння суті явища.

Феномен виникнення плям після сеансу вакуум-терапії потрібно розглядати як важливий складовий елемент діагностики та лікування.

Плями - це дозовані мікрокрововиливи на шкірі, що включають в себе наступні речовини: формені елементи крові, білкові субстрати плазми крові,

ендогенні, тобто внутрішнього походження, фізіологічно активні речовини, такі як гістамін, простагландини, нейромедіатори, гормони та інші.

Вся ця сукупність речовин - в мікродозах! - надає потужний стимулюючий ефект як на весь організм, так і на певну зону, потужно «струшує» м'язи тканини. Такий вплив триває кілька діб - до тих пір, поки пляма не розсмокчеться.

Масове виділення біологічно активних речовин, які є носіями енергії, вільно циркулюють в крові і міжклітинній рідині. Багато захворювань зникають тільки за рахунок мобілізації внутрішніх резервів організму.

Є дуже цікаві особливості виникнення плям. Зазвичай після сеансу вакуумного масажу навіть з мінімальними ступенями вакууму утворюються дрібно-точкові мікро-крововиливи на шкірі - плями, іноді з припухлістю по краях. Вони виникають уже в перші хвилини, і навіть секунди після впливу вакуумом. Іноді прояв плям йде більш повільно, через 1-2 години після сеансу вакуумного масажу, навіть за високих ступенях вакууму. У більшості випадків прояв плям на шкірі збігається із зонами больових відчуттів або больового синдрому. Ця обставина має виключно важливе значення для діагностики захворювань.

Процес утворення плям відбувається, як правило, протягом перших чотирьох сеансів вакуумного масажу. У наступні сеанси йде зворотній їх розвиток, тобто плями повністю розсмоктуються і більше не утворюються. Це свідчить про зникнення умов для їх розвитку: відбувається нормалізація капілярного крово- і лімфоток, активізація процесів структурно-функціонального відновлення в тканинах, зникають ознаки застою в тканинах. Все це супроводжується поліпшенням загального самопочуття, зникають больові синдроми.

Порівнюючи картину плям з характером захворювання і скаргами пацієнта, спеціалісти прийшли до висновку, що темно-червоні плями з набряклими краями - це ознака потужних застійних процесів у товщі тканин.

Червоні плями з дрібно-точковими крововиливами, але без припухлості вказують на більш поверхневі зміни у шкірі, підшкірній і жировій клітковині.

Уповільнене утворення плям свідчить про глибинну природу застійних процесів.

Плями утворюються в зонах, де м'язи виконують переважно великі статичні навантаження (м'язи шиї, спини, навколосуглобових тканин), в місцях приєднання м'язових сухожилів до кісток.

При повторному курсі вакуумного масажу плями вже не утворюються навіть за високого ступеня розрідження повітря, а також практично відсутні болісні відчуття.

Плями виникають після сеансу вакуум-терапії не тільки у людей з порушеннями опорно-рухової системи, а й у клінічно здорових людей, причому у людей різного віку.

Після курсу вакуум-терапії плями більше не утворюються. Це пояснюється тим, що вплив стресу та інших несприятливих факторів (гіподинамії, великих статичних навантажень у школярів і таке інше) формує умови для виникнення застійних процесів у м'яких тканинах в будь-якому віці. Поступово в тканинах відбувається формування певних умов для розвитку патології (спазми, застій крові, лімфи, накопичення метаболічних шлаків), які згодом можуть реалізуватися в конкретних захворюваннях, таких як остеохондроз, артроз суглобів, хвороби внутрішніх органів. В подальшому, після сеансів вакуум-терапії плями вже не утворюються, ми можемо говорити про те, що лікування сприяло усуненню порушень, відбулася нормалізація взаємин у внутрішньотканинних структурах. Клінічно це завжди проявляється в поліпшенні самопочуття, зникненні больових синдромів, хорошему розслабленні м'язів, стимуляції розумової і фізичної працездатності, підвищенні емоційного настрою.

Таким чином, плями можна розглядати в якості своєрідного індикатора стану тканин і руху рідин в них.

1.3. ЛАКОНІЧНО ПРО КЛАСИЧНИЙ МАСАЖ

Масаж - це метод лікування і профілактики захворювань, який складається з прийомів різного механічного дозованого впливу на різні ділянки тіла людини. Масажувати можна як руками, так і за допомогою спеціальних пристосувань.

В основі дії масажу лежать складні процеси, які обумовлені нервово-рефлекторним, гуморальним і механічним впливом на різні органи і тканини людини. Прийоми масажу, впливаючи на тканини, викликають збудження рецепторів, яке за допомогою складного механізму передачі імпульсів передається по чутливих шляхах в центральну нервову систему.

Всі прийоми масажу діють на основі рефлексів і викликають зміни функціонального стану різних відділів центральної нервової системи. Збудливість нервової системи може підвищуватися і знижуватися в залежності від її стану і методики впливу. Масаж може мати також знеболювальну (знеболюючу) дію. В цілому під впливом масажу в організмі виникає складна реакція, яку можна розділити на три взаємопов'язані компоненти: місцева, сегментарна і загальна.

Місцева реакція у відповідь на вплив за допомогою масажних прийомів обумовлена рефлекторною і загальною вегетативною реакцією. Вона виражається в зміні кровонаповнення ділянки шкіри, температури, чутливості, величини електричного потенціалу, є джерелом тривалої імпульсації в нервові центри. Організм мобілізує свої ресурси - посилюється діяльність серцево-судинної системи, вивільняється глюкоза, перерозподіляється кровопостачання (кров направляється в найбільш важливі на даний момент органи і тканини), у кров надходять речовини, здатні виділяти більше енергії, доставляється більша кількість кисню.

Сегментарна реакція пов'язана з принципом відповідності відділів спинного мозку і внутрішніх органів. Так, нижньо-шийний і верхньо-грудний відділи спинного мозку пов'язані з системою іннервації голови; верхньо-грудний відділ іннервує серце і легені; діяльність кишечника пов'язана з нижньо-грудним відділом спинного мозку; діяльність нирок і органів малого тазу - з поперековим відділом.

Загальна (генералізована) реакція виникає в результаті надходження сигналів з периферії в корково-підкоркові структури головного мозку. Специфічна імпульсація, що йде по спинномозковим і вегетативним шляхам, змінює функціональний стан неспецифічних систем мозку. Ця реакція проявляється в нормалізації і перебалансуванні вмісту гормонів та інших біологічно активних речовин, що грають роль в регуляції різних фізіологічних процесів організму. Реакція проявляється і в формі нормалізуючих зрушень в системі ендокринних функцій, що призводить до підвищення захисних властивостей організму.

ТЕХНІКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ

Техніка масажу - це використання основних і допоміжних прийомів. До основних прийомів класичного масажу відносяться погладжування, розтирання, розминка і вібрація.

Погладжування

Являє собою такий прийом, коли рука масажиста ковзає по шкірі і, не зрушуючи її в складки, виробляє різного ступеня натискання. Погладжування буває площинне і охоплює. При площинному погладжуванні кисть тримають вільно, без напруги. Застосовують його на великих плоских ділянках шкіри - на животі, спині, грудях. При охоплюватиме доторканні кисть також розслаблена, великий палець відведений і протиставлений іншим. Цей прийом використовується для масажу кінцівок і ділянок тіла округлої конфігурації (наприклад, плечей).

Ефект: при доторканні посилюється кровообіг в поверхнево розташованих судинах зони впливу і судинах, віддалених від місця впливу. Відома знеболююча і заспокійлива дію цього прийому. Енергійне і глибоке погладжування надає збудливу дію на центральній нервовій системі. Погладжування покращує живлення неглибоко розташованих тканин, очищує шкіру від злущених клітин епідермісу, стимулює функцію потових і сальних залоз. Прийоми погладжування виконуються повільно, ритмічно, в темпі 24-26 рухів на хвилину.

Розтирання

Це прийом, коли рука під час руху зміщує підлеглі тканини в різних напрямках. При виконанні цього прийому рука не ковзає по шкірі, а зрушує її. Відбувається розтягнення тканин, «перетирання» патологічних ущільнень. Розтирання можна робити як за ходом лімфатичних і кровоносних судин, так і проти струму лімфи і крові. Розтирання виконують в основному пальцями і подушечками пальців, ліктьовим краєм долоні, опорною частиною кисті.

Ефект: прийоми розтирання мають виражену заспокійливу дію на центральну нервову систему, знижують рефлекторну збудливість м'язів. У тканинах підвищується температура на 1-3 градуси, з'являється приємне відчуття тепла, поліпшуються трофічні процеси. Розтирання збільшує рухливість тканин, сприяє розтягуванню рубців, спайок при зрощенні шкіри з підлеглими тканинами. Розтирання як прийом класичного масажу обов'язково використовують при захворюваннях суглобів.

Розминання

Прийом, призначений для впливу безпосередньо на м'язи. Сутність його полягає в тому, що м'яз захоплюється руками, трохи піднімається, здавлюється і ніби віджимається. При цьому відбувається розтягування м'язових волокон, яке викликає відповідні рефлекси, що змінюють стан центральної нервової системи. При повільному і глибокому розминанні знижуються збудливість кори головного мозку і тонус м'язів, а при швидкому по темпу і нетривалому за часом розминанні збудливий процес в корі головного мозку і тонус м'язів підвищується.

Розрізняють поздовжнє і поперечне розминання. Поздовжнє розминання виконують однією або двома руками. Випрямлені пальці при відведеному в сторону великому пальці накладають на зону впливу, потім м'яз відтягують, піднімають і поступальними віджимаючими рухами виконують поздовжнє його розминання у напрямку від краю до центру. Кисть масажиста повинна пальцями і долонею «приліпитися» до тканин, повітряних зазорів бути не повинно. *Продольне розминання* найчастіше використовується для масажу

кінцівок, таким чином обробляються також краї трапецієподібного, великого грудного, сідничного і інших м'язів.

Поперечне розминання виконується двома руками. М'яз охоплюють долонною поверхнею обох рук так, що з одного боку знаходяться великі пальці, а з іншого боку - всі інші. М'яз захоплюють і відтягують догори, здавлюють і віджимають однією рукою у напрямку від себе, а іншою - до себе. Потім, не відриваючи рук, виконують такі ж рухи в зворотному напрямку. Поперечне розминання застосовують на кінцівках, на спині, на животі. Розминання слід проводити при максимальному розслабленні м'язів, що масажуються. Прийоми виконуються в повільному темпі. Вплив на м'язи має бути глибоким, але безболісним, неприпустимі перекручування м'язів, різкі рухи та ривки.

Ефект: розминання справляє благотворний вплив на організм, сприяє поліпшенню крово- і лімфообігу в м'язах, видалення з тканин продуктів обміну речовин, прискоренню регенерації тканин.

Вібрація

Приєм масажу, за допомогою якого масажовані тканини приводяться в коливальні рухи з різною амплітудою. Ручна вібрація складає різнобічну дію на організм. Розрізняють переривчасту і безперервну вібрацію.

Безперервна вібрація полягає в наданні м'яким тканинам серії тривалих коливальних рухів, під час яких рука масажиста, натискаючи на тканини, не відривається від масажованої ділянки. Прийом виконується одним (на невеликих м'язових масивах), двома або всіма пальцями (на великих масивах м'язів). Швидкість вібрації 5-15 коливань в секунду, потім робиться пауза на 3-5 секунд. В цей час виконуються погладження. На початку прийому частота коливань невелика, потім вона збільшується і знову зменшується. До безперервної вібрації відносяться поштовхи, струс, потрушування. Безперервну вібрацію долонею застосовують коли потрібно вплинути на внутрішні органи - серце, печінку, жовчний міхур, шлунок, кишківник. Прийом позитивно впливає на функцію органу, розслаблює м'язи і в цілому знімає втому.

Переривчаста вібрація – це прийом, під час якого рука масажиста завдає поодинокі, ритмічні, наступні один за одним удари. Після кожного удару рука відводиться від області, тобто рух переривається.

Ударні прийоми – це прийоми сильного впливу.

Розрізняють рубання, постукування і поплескування.

Поплескування здійснюється долонною поверхнею кисті (великий палець притиснутий) або кистю при зігнутих пальцях. Цей прийом виконується однією або двома руками поперемінно, м'яко.

Постукування виконується кулаком (його ліктьовим краєм) і кінчиками пальців. Рухи йдуть одне за іншим, а сила нанесення удару залежить від місця впливу.

Рубання ребром кисті: пальці випрямлені або розведені і при ударі розслаблені так, що удар пом'якшується. Виконується однією або двома руками поперемінно і ритмічно, рубання проводиться в поздовжньому або поперечному напрямках.

ТЕХНІКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА

Масаж шії

Масажист розташовується позаду або збоку від сидячого пацієнта. Застосовувані прийоми - погладжування, розтирання в області соскоподібного відростків, кільцьове розтирання потиличної області однією або двома руками. На грудино-ключично-соскоподібному м'язі проводиться щипцеподібне погладжування і розтирання у напрямку волокон м'яза від місця його прикріплення до соскоподібного відростка і до грудино-ключичного зчленування. Застосовується також розтирання: колоподібне подушечками чотирьох пальців; колоподібне фалангами зігнутих пальців. Закінчується масаж шії заспокійливим легким погладжуванням.

Масаж грудної клітини

Масажні рухи повинні бути спрямовані від нижніх ребер (реберної дуги) до великого грудного м'язу дугоподібно вгору, а в бічній і нижній частинах грудей - до підкрильцевої западини і пахвовій ямці. На грудях масажуються великі грудні, міжреберні, передні зубчасті м'язи і діафрагма. Положення пацієнта - лежачи на спині або сидячи. Підготовчий масаж грудей включає площинне і охоплююче погладжування долонями обох рук. Масажні рухи проводять широкими рухами, охоплюючи грудну клітку, в напрямку знизу вгору і назовні, а також до пахвових ямок. З огляду на віялоподібні розташування м'язових волокон великих грудних м'язів, ці рухи треба виконувати від грудини до плечової кістки за ходом м'язових волокон. Крім погладжування виконуються кругові розтирання кінчиками пальців, розтирання нижнім краєм долоні, а також розминання однією або двома руками.

Масаж переднього зубчастого м'яза краще проводити в положенні пацієнта лежачи на боці. Застосовувані прийоми: погладжування, розминання і розтирання. Рухи повинні бути спрямовані до нижнього кута лопатки і хребетного стовпа. В такому ж напрямку проводять кругове розтирання і поздовжнє розминання поперемінно з погладжуванням.

Масаж зовнішніх міжреберних м'язів виконується кінчиками пальців в напрямку від грудини по міжреберних проміжках до хребетного стовпа.

Масаж спини

Спину масажують у двох напрямках - зверху вниз і знизу вгору. Масажуються широкі, довгі і трапецієподібні м'язи. Положення пацієнта - лежачи на животі, руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах і розташовуються уздовж тулуба. На початку сеансу застосовується погладжування однією рукою, а потім площинне і охоплює поперемінне погладжування обома руками. Рухи виконуються від крижів і гребеня клубових кісток вгору паралельно до остистих відростків хребетного стовпа до надключичних ямок, після чого долоні повертаються в початкове положення і виконують рухи, що погладжують на деякій відстані від хребетного стовпа до надключичних ямок, після чого долоні знову повертаються в початкове положення, і рухи на деякій відстані від хребетного стовпа тривають до подкрильових западин. При поперемінному і комбінованому доторканні одна рука рухається великим пальцем вперед, а інша - вперед мізинцем.

Найбільш часто використовують прийоми розтирання: прямолінійне подушечками й бугорками великих пальців; колоподібне подушечками чотирьох пальців однієї руки або з обтяженням; колоподібне фалангами чотирьох пальців; концентричне великими і вказівними пальцями, нижнім краєм долоні, фалангами зігнутих пальців з обтяженням.

Розминання виконується обома руками на кожній стороні спини як поздовжньо, так і поперечно, при цьому рухи можуть виконуватися в висхідному і низхідному напрямках. Застосовується колоподібне розминання подушечкою великого пальця; масажист кладе руку на поперек так, щоб великий палець лежав уздовж хребетного стовпа, а чотири були відведені в сторону; подушечкою великого пальця притискає м'яз до кісткового ложа і круговими обертовими рухами розминає її, просуваючись вгору.

Під час масажу широких м'язів спини показане ординарне, подвійне кільцеве розминання та розминання нижнім краєм долоні.

Під час масажу довгих м'язів - розгиначів спини, які тягнуться від крижів до потилиці, застосовується глибоке лінійне погладжування долонною поверхнею великих пальців обох рук в напрямку знизу вгору і згори вниз, а рухи при розтиранні проводяться в поздовжньому і поперечному напрямках. Закінчується масаж довгих м'язів спини погладжуванням.

Трапецієподібний м'яз, що займає область потилиці і середню частину спини, підлопаткову і надлопаткову області, масажують відповідно до напрямку його м'язових волокон, які в нижній частині йдуть догори, в середній - горизонтально, у верхній частині - до акроміального відростка. Під час масажу застосовуються всі основні прийоми, в тому числі обов'язково:

поперечне розминання нижнім краєм долоні, вібрація, розтирання реберним краєм кисті і кінчиками пальців.

Розтирання уздовж хребетного стовпа може бути колоподібним подушечками великих пальців, кулаками і подушечками III-IV пальців, фалангами зігнутих пальців, нижнім краєм долоні. На всій поверхні спини застосовують рубання і ударні прийоми. Закінчують масаж заспокійливим погладжуванням.

Масаж живота

Межами живота вважають зверху - нижній край грудної клітки; знизу - пахові зв'язки і клубові гребені. Масаж виконується при максимальному розслабленні м'язів черевної стінки. Спочатку проводяться підготовчі прийоми: площинне погладжування однією рукою, при цьому великий палець є опорним - цей прийом допомагає розслабити м'язи живота і рефлекторно збуджує перистальтику кишечника. Далі застосовуються такі прийоми: розтирання, перетин, поздовжнє і поперечне розминання м'язів черевної стінки, вібрація і розминання косих м'язів живота. Потім по ходу товстого кишечника, починаючи з висхідної його частини, виконують погладжування, розтирання і розминання кінчиками пальців однієї руки.

Масаж верхніх кінцівок

Масаж верхніх кінцівок здійснюється в такій послідовності: пальці, кисть, променезап'ястковий суглоб, передпліччя, ліктьовий суглоб, плече і надпліччя, плечовий суглоб, нервові стовбури. Положення пацієнта лежачи (рука при цьому вільно звисає) або сидячи.

Пальці спочатку погладжуються і розтираються - кожен палець окремо. Застосовуються щипкоподібні прийоми розтирання, колоподібне розтирання подушечкою великого пальця: при цьому великий палець розтирає тил, а вказівний - долонну поверхню; прямолінійне розтирання. В області лучезап'ястного суглоба виконують кругове охоплює погладжування, розтирання за допомогою великих пальців обох рук як на тильній, так і на долонній поверхнях. Потім застосовують погладжування до середини передпліччя. Застосовують щипкоподібні прийоми, колоподібне і спиралеподібне розтирання пальцями і ребром долоні.

Масаж передпліччя проводиться так: однією рукою масажист фіксує кисть пацієнта, а інший виконує площинне погладжування тильного боку кисті, починаючи від кінчиків пальців. Потім ці рухи переходять в охоплює безперервне погладжування. Кисть розгортають і рухи повторюють. Застосовують прийоми розминання - поздовжнього і поперечного, розтирання і вібрації.

Потім погладжують і розтирають ліктьовий суглоб, який повинен знаходитися в злегка зігнутому стані. Масаж плечових м'язів проводиться із застосуванням безперервного охоплюючого погладжування і напівкругове розтирання. Окремо масажується кожна група м'язів - згиначі, розгиначі і дельтоподібний м'яз. При цьому застосовується охоплююче погладжування, концентричне розтирання, розтирання подушечками чотирьох пальців, нижнім краєм долоні, колоподібне фалангами чотирьох пальців, розминання однією і двома руками.

Масаж плечового суглоба проводять при положенні пацієнта сидячи, передпліччя його дещо опущено на однойменне стегно пацієнта або на стіл. Проводиться ординарне погладжування дельтоподібного м'яза і всероподібне по всій поверхні суглоба. Потім виконується кругове розтирання, при цьому великий палець упирається в область плечової кістки, решта пальців круговими рухами глибоко входять у зв'язковий апарат. Застосовуються всі види розтирання і вібрація. Закінчують масаж легкими рухами, погладжують.

Масаж нижніх кінцівок

Масаж проводиться при положенні пацієнта лежачи на животі і на спині; для зручності і кращого розслаблення м'язів під колінні і гомілковостопні суглоби підкладаються валики. Масаж роблять в такій послідовності: спочатку масажується стопа, гомілковостопний суглоб, гомілка, колінний суглоб, стегно, нервові стовбури.

Масаж пальців стопи здійснюється за тією ж методикою, що і масаж пальців руки. Потім масажується тильна поверхня стопи від кінчиків пальців до гомілковостопного суглоба. Застосовується погладжування, потім кінцевими фалангами великих пальців розтирають міжостні м'язи; рухи роблять колоподібні, прямолінійні, спіралеподібні. На поверхні стопи також використовуються погладжування і всі види розтирання. На гомілковостопний суглоб впливають одночасно з передньої і бічної поверхні. Масаж робиться від п'яtkової кістки до початку литкового м'яза. Виконується безперервне кругове охоплююче погладжування, потім переходять до розтирання і щипкоподібним прийомом. Акцент роблять на область ахіллового сухожилля. Прийоми проводяться повільно і чергуються з погладжуванням.

Гомілку спочатку погладжують енергійними охоплюючими рухами від кінчиків пальців стопи до виростків стегна, потім переходять до розтирання. В області литкових м'язів застосовують прийоми вібрації (струсу), безперервні і переривчасті. Окремо розтирають усі групи м'язів. Литковий м'яз розтирають і розминають двома руками одночасно, в поздовжньому і поперечному напрямках, подушечками пальців і нижнім краєм долоні.

В області колінного суглоба застосовують охоплює і концентричне погладжування обома руками одночасно, потім роблять розминання і розтирання, включаючи щипкопобічні прийоми.

Масаж стегна включає також опрацювання сідничних м'язів. Спочатку робиться попередній масаж із застосуванням охоплюючого безперервного погладжування і безперервної вібрації всієї групи м'язів, потім кожна з них розтирається і розминається окремо. Застосовують енергійне погладжування, концентричне розтирання, поздовжнє і поперечне розминання, вібрацію; рухи слідує знизити до верху. Закінчують масаж легкими погладжуваннями.

Масаж голови

Масажні лінії на голові починаються на верхівці і радіально розходяться від неї на всі боки, тобто масажувати голову потрібно виключно у напрямку зростання волосся. При правильно проведеному масажі волосся не сплутується, а сам масаж не викликає ніяких болісних відчуттів. Підготовчі рухи: розминання надбрівних дуг, від внутрішнього краю дуг і перенісся до скронь; після чого розминають тканини по краю так званого «сухожильного шолома». Далі необхідно розділити волосся на проділ; кінчиками одного або двох пальців однієї руки розминають шкіру по ходу проділу від верхівки до краю волоссяного покриву. Рухи повинні бути спиралевидні, натискають із середньою силою. Після чого розділяють волосся на наступний проділ і таким чином обробляють всю голову. Потім кінчиками зігнутих чотирьох пальців зміщують волоссяний покрив вздовж кожного проділу вперед і назад. Кругове розминання волосистої частини голови: кисті рук паралельні одна одній. Праву кисть кладуть на тім'яну область, ліву - на потиличну. Проводять рухи тільки правою рукою, а лівою підтримують голову. Рухи виконують колами, проти годинникової стрілки; далі шкіру разом з лежачими під нею тканинами зміщують одночасно в протилежних напрямках вперед і назад і назустріч один одному. Такі рухи повторюють по всій поверхні голови. На закінчення обов'язково масажують шию.

Класичний масаж обличчя і передньої поверхні шиї

Основні масажні лінії. Шкіра взагалі і шкіра обличчя особливо має здатність розтягуватися. Але вона розтягується не у всіх напрямках однаково.

Є напрямки найменшого розтягування шкіри, які називаються масажними, або шкірними, лініями. Шкірні лінії на лобі йдуть від брів до краю волосяного покриву, хід їх збігається з ростом волосся на бровах. На скронях ці лінії розташовуються в формі спіралі. Під очима шкірні лінії йдуть в сторону носа. На носі - від кінчика носа до його основи. На підборідді шкірні лінії спрямовані зверху вниз. На щоках шкірні лінії спрямовані від бічних поверхонь носа і верхньої губи в сторони і вниз - до вуха і краю нижньої щелепи (мал. 6).

Основне правило масажу - проводити рухи відповідно розташуванню і напрямку шкірних ліній, або перетинати їх під дуже гострим кутом.



Рис.6 Масажні лінії обличчя та шиї

Підготовчі прийоми масажу обличчя і шиї:

Погладжування по ходу передньої лицьової вени і кровноносних судин шиї виконують подушечками великих пальців, які поміщають між бровами. Злегка натискаючи, ковзають пальцями по бокових поверхнях носа вниз і в сторони, прямуючи до краю нижньої щелепи. Від кута нижньої щелепи долонною стороною стиснутих пальців, за винятком великого, роблять легке погладжування бічних поверхонь шиї зверху вниз. Одночасне погладжування

шиї з двох сторін веде до посиленого відтоку крові з судин. Не можна це робити занадто енергійно!

Погладжування передньої поверхні шиї проводиться широким рухом зімкнутими пальцями знизу вгору - за ходом волокон підшкірного м'язу шиї. Коли кінчики пальців досягають краю нижньої щелепи, продовжують погладжування від її краю до вушної мочки, під якою пальцями роблять легке натискання. Цей прийом повторюють 3-4 рази. Коли рухи досягають шиї, слід пам'ятати про щитоподібну залозу. Не треба натискати на дихальне горло.

Погладжування шкіри обличчя по напрямку шкірних ліній ведеться від середньої лінії до вух в трьох напрямках. Перший напрямок - від верхньої губи і підборіддя. Пальці поміщають так, щоб вони заходили за середню лінію, причому вказівні пальці розташовують на верхній губі, середні - в ямці підборіддя, четверті і п'яті - під підборіддям. Другий напрямок - від спинки носа до щік. Цей рух виконується на носі кінчиками трьох пальців - без великого пальця і мізинця, а на щоках - долонними поверхнями чотирьох пальців, без великого. Закінчуючи погладжування в цьому напрямку, пальцями натискають на навколотову область. Третій напрямок - від спинки носа по краю кругового м'язу ока до скроневої ямки. Погладжування в цій області закінчується легкою вібрацією в скроневої ямці. Кожне погладжування роблять чотири рази.

Погладжування в області очниць: рух починається від скроневої ямки. Після вібрації подушечками середніх пальців погладжують шкіру нижнього краю очниць у напрямку до носа. Цим же штрихом погладжують шкіру верхнього краю очниць. Біля внутрішнього краю, коли середні пальці досягають брів, приєднують ще другі або четверті пальці і продовжують погладжувати по верхньому краю очниць до скроневої ямки, як би затискаючи брови між пальцями. Слід уникати кругових погладжувань вік. Погладжування шкіри області очниць можна доповнити такими рухами: захопивши брову між пальцями, зигзагоподібним штрихом відгладжувати верхній край очниць. Повторюють не більше двох-трьох разів.

Погладжування чола. Долонною поверхнею зімкнутих пальців погладжують лоб від низу до верху - від надбрівних дуг до краю волоссяного покриву. Цей напрямок відповідає ходу волокон лобового м'язу. Погладжування виконують безперервно то однією, то іншою рукою. Спочатку погладжують середню частину чола, потім бічні частини.

Погладжування обличчя за ходом лімфатичних судин починають від середини лоба і ведуть паралельно краю волоссяної частини голови до привушної області. Наступний напрямок - від носа і верхньої половини щік до кута нижньої щелепи. Третій напрям - від крильця носа і нижньої половини

щік до підщелепної залози. Останнє - від нижньої губи вниз до підборідних залоз.

Це - підготовчі прийоми. Тепер приступаємо до детального масажу, тобто до масажу окремих частин обличчя.

Масаж окремих частин обличчя

Розтирання підборіддя, носа, верхньої губи. Кінчиками двох або трьох пальців роблять кругові розтирання підборіддя знизу вгору до ямки підборіддя. Потім роблять розтирання у напрямку до кутів рота і по верхній губі і, нарешті, не відриваючи пальців, продовжують розтирання у напрямку до крил носа. Такими ж круговими рухами розтирають бічні поверхні носа. Розтирання на носі роблять за годинникову стрілку і продовжують у напрямку до переніся. Тут кругові рухи переходять в погладжування по краю кругового м'яза ока до скроневої області. Прийом закінчується в скроневої западині легкою вібрацією. Розтирання носа, підборіддя і верхньої губи роблять 3-4 рази.

Розтирання носа. Подушечками великих пальців розтирають круговими рухами проти годинникової стрілки бічні поверхні носа, просуваючись одночасно від кінчика носа вгору.

Розтирання лоба. Кінчиками двох або трьох пальців розтирають лоб круговими рухами - від середини лоба у напрямку до скроневи зон. Зробивши в скроневої області легку вібрацію, продовжують розтирання круговими рухами до привушних областей. Потім пальцями лівої руки фіксують шкіру скроневої області зліва, кінцями пальців правої руки розтирають лоб зигзагоподібними рухами. Розтирання це проводять від лівої скроневої западини до правої. Так само повторюють у зворотному напрямку.

Розтирання нижньої частини підборіддя і щік. Ведеться за двома напрямками: кінцями двох-трьох пальців розтирають круговими рухами щоки від скроневої області до верхньої губи і від вушних отворів до кутів рота. Від середини підборіддя роблять розтирання круговими рухами у напрямку до вушної мочки. Розтирання повторюють 3-4 рази, потім роблять загальні погладжування всього обличчя.

Розминання щік. Вказівним і великим пальцями обох рук захоплюють всю товщу шкіри щоки за ходом шкірних ліній у напрямку від середньої частини обличчя до вуха і нижньої щелепи. Розминання шкіри відрізняється від щипка: при розминанні захоплена шкірна складка злегка стискається і притискається до кісток обличчя; при цьому складка не повинна відтягатися. Під час щипкоподібних прийомів, навпаки, шкірна складка тільки відтягується. При наступному русі розминання роблять на кожній стороні по черзі кінчиками

вказівного і великого пальців обох рук. Потім переходять до заключного масажу, для чого знову повторюють погладжування, потім биття і вібрацію згідно напрямку шкірних ліній. Потім переходять до заключного масажу, для чого знову повторюють погладжування, потім биття і вібрацію.

«Пальцьовий душ». Кінчиками чотирьох пальців постукувати шкіру обличчя круговими рухами спочатку на лобі, потім на щоках і підборідді.

Масаж проти зморшок

На цьому основна частина гігієнічного масажу закінчується. Але якщо на обличчі є зморшки, рекомендується посилити цю схему додатковими прийомами.

Обов'язково використовуйте масажну олію або масажний крем (ідеально для цієї мети підходить масло какао). Перш ніж накладати на обличчя крем для масажу, його розтирають на долонях рук до отримання консистенції м'якого масла. Крем не повинен застигати на обличчі, інакше він буде заважати масажуванню.

Поперечне розтирання зморшок: вказівним і середнім пальцями лівої руки притримують шкіру уздовж зморшок. Кінцями тих же пальців правої руки роблять кругові розтирання по ходу зморшок; ці розтирання роблять в скроневих областях, між бровами і близько куточків рота. На лобі таким чином масажують кожну зморшку. Рух повторюють 2-3 рази.

Перемежовуюче поперечне здавлювання зморшок: кінчиками великого і вказівного пальців обох рук захоплюють шкірні складки перпендикулярно ходу зморшок. Масажуючи за ходом кожної зморшки, пересувають пальці від кута ока до скроневої западини. Носогубні складки масажуються знизу вгору, зморшки на лобі і шиї - справа наліво і навпаки. Якщо зморшок вже багато, як це часто буває на шиї і лобі, потрібно масажувати кожну зморшку окремо. Ці прийоми слід повторювати 3-4 рази і чергувати їх із загальними прийомами гігієнічного масажу.

Тиснуті погладжування від підборіддя до середини чола. Долонною поверхнею випрямлених і зімкнутих чотирьох пальців шкіру обличчя послідовно притискають і погладжують. Такі натискаючі рухи проводять від підборіддя до краю волосяного покриву. Виконуючи натискаючі погладжування, слід піднімати шкіру, не можна при натисканні зміщувати її донизу. Притискання під час надавлюючих погладжувачь роблять спочатку на підборідді, потім близько кутів рота, на верхній губі - в області верхньої щелепи близько крил носа, між бровами і, нарешті, на лобі біля краю волосяного покриву.

Давляче погладжування від підборіддя до скроневої западини. Цей рух виробляють від підборіддя в сторони до скроневих областей. Притискання роблять не відриваючи пальців, плавно переносячи їх з однієї точки на іншу, в наступному порядку: в області верхньої щелепи під виличною кісткою, потім в скроневої западині, біля краю волосяного покриву голови.

Давляче погладжування від підборіддя до вуха роблять від підборіддя до привушної області, це повторюють 4 рази. Пальці при цьому пересувають паралельно краю нижньої щелепи. Потім за цими ж напрямками виконують, ніби підтягуючи шкіру щік, звичайні погладжування, які повторюють 3-4 рази.

Постукування кінчиками пальців: кінчиками пальців або долонною їх стороною виконують постукування по всьому обличчю, особливо на щоках. Такий прийом можна закінчувати круговим підхлестуванням.

Кругове розтирання щік. При виконанні цього руху пальці повинні бути зігнуті. Середніми фалангами роблять кругові розтирання, намагаючись підняти і підтримати обвислу шкіру. Під час цих рухів пальці пересувають вперед і назад. Круговий рух починається знизу, з-під краю нижньої щелепи, далі його напрямом - до носа, потім до виличної кістки, до вуха і, нарешті, вниз - до вихідного положення. Повторювати на кожній щоці не менш ніж чотири рази.

Хвилеподібне погладжування підборіддя. Початкове положення: подушечки великих пальців поміщають у ямці підборіддя, кінчиками інших пальців охоплюють підборіддя. Спочатку роблять погладжування від низу до верху до стикання з великими пальцями, потім пальцями зигзагоподібно погладжують шкіру від підборіддя до мочок вух.

Погладжування верхньої частини шиї (профілактика подвійного підборіддя). Кисті обох рук накладають на задню і бічні поверхні шиї так, щоб великі пальці розмістилися на краю волосяного покриву, а решта - на бічних поверхнях шиї. Кисть повинна прилягати до шкіри, але не натискати на неї. Не можна це робити занадто енергійно - кров може різко відлити від голови, і справа закінчиться непритомністю. Рух роблять долонною поверхнею зімкнутих пальців, поперемінно то однією, то іншою рукою, в напрямку від правого вуха до лівого і навпаки. Роблять 2-3 рази.

Постукування верхньої частини шиї (профілактика подвійного підборіддя). Тильною поверхнею випрямлених пальців постукувати одночасно обома руками підщелепні область. Цей прийом підвищує температуру шкіри, підсилює обмін речовин в ній, надає рефлекторний вплив на весь організм.

Закінчують масаж легкими заспокійливими погладжуваннями, відповідними основних масажних ліній.

Увага! Масаж обличчя і голови не можна робити при гіпертонії, гарячкових станах, гнійничкових висипаннях на обличчі, шкірі голови і шиї.

1.4. ВІДМІННОСТІ ВАКУУМНОГО ВІД ІНШИХ ВИДІВ МАСАЖУ

Вакуумний масаж дозволяє опрацювати глибинні шари м'язів, зв'язок і інші тканинні структури, а також більш інтенсивно, в порівнянні з іншими видами масажу, впливати на мікроциркуляцію рідин - крові, лімфи і міжтканинної рідини, включати в роботу «сплячі» (нефункціонуючі) капіляри; посилювати обмінно-регуляторні процеси.

Звичайний класичний масаж справляє на організм потужний оздоровчий вплив.

Механічне натягнення тканин, що виникає при звичайному масажі, деяким чином змінює структуру клітин, в результаті чого клітини тканин починають активно виділяти так звані регулятори регіонального кровотоку (гістамін, простагландини), необхідні для впливу на капілярний кровообіг.

Кількість функціонально активних капілярів після сеансу класичного масажу може збільшитися в 45 разів, а об'ємна швидкість кровотоку в них - в 140 разів. При цьому прискорюється вихід продуктів метаболізму, усуваються застійні явища в тканинах. Але вплив за всіх прийомів класичного масажу не досягає глибше поверхневих тканин. Дістатися до глибинних структур, застій в яких накопичується і посилюється протягом усього життя за допомогою рук абсолютно неможливо. Вплив на глибокі м'язово-фасціальні структури можна досягнути за допомогою вакуумного масажу. Глибина опрацювання м'язів тканин безпосередньо залежить від сили впливу, а вплив, який справляє вакуумний масаж, енергетично сильніший і результативний.

Переваги вакуумного масажу перед класичним:

- глибинне опрацювання тканин: по глибині впливу на м'які тканини метод не має аналогів;
- пролонгований (тривалий) вплив: один сеанс вакуум-терапії справляє дію, яка триває протягом 3-5 діб;
- візуальний контроль: за наявності плям і (або) набряків можна з високим ступенем вірогідності говорити про наявність застійних явищ в тій чи іншій ділянці тіла, а також, по відсутності плям - про ефективність лікування.

Вакуум-терапія не блокує метаболічні шлаки всередині організму, а сприяє виведенню їх назовні, звільняючи м'які тканини від продуктів обміну речовин, які роками накопичувалися в них.

Лікувальний ефект вакуум-терапії також пов'язаний з:

- активним лимфодренажем і судинною «гімнастикою»;
- профілактикою багатьох захворювань (розвитку атеросклерозу судин, ішемічної хвороби серця, новоутворень);
- антистресовою дією;
- активацією імунної системи організму;
- структурно-функціональним оновленням тканин і організму в цілому, тобто омолодженням організму.

При цьому метод вакуум-терапії абсолютно фізіологічний, нешкідливий для людини і є універсальним засобом профілактики і лікування.

1.5. ПОКАЗАННЯ І ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ВАКУУМНОГО МАСАЖУ

Призначення курсу вакуумного масажу вимагає попереднього клінічного обстеження, а в деяких випадках - рентгенологічних та спеціалізованих обстежень. Необхідно контролювати артеріальний тиск і пульс, провести ретельний тілесний огляд пацієнта, врахувати всі скарги.

Після того як уся наявна інформація буде співставлена, необхідно розробити індивідуальний план. Дуже важливо поступово нарощувати силу впливу банок з урахуванням індивідуальних особливостей. Курс вакуумного масажу зазвичай складає 10-15 сеансів, які проводяться через 2 доби. Але можуть бути і інші варіанти: в залежності від стану пацієнта кількість сеансів, час і сила впливу та інші параметри можуть бути скорочені або збільшені. Правильний вибір дозування, адекватний стану пацієнта, має вирішальне значення, а це вимагає від фахівця відповідної кваліфікації.

Використовувати метод вакуумного масажу можна при самих різних захворюваннях. І перш за все - з метою профілактики.

Показання:

Патології опорно-рухового апарату: остеохондроз хребта; міофасціальні болі у шиї, спині, кінцівках; міозити і нейроміозити; радикуліти дискогенного і вертеброгенного походження; ішіас та ішіоміалгічний больовий синдром; грижі дисків хребців; артрози суглобів, в тому числі і меіх; ревматичні артрити у фазі ремісії; сколіоз хребта; контрактури суглобів;

Неврологічні розлади і патології судинної системи: неврити і невралгії посттравматичної, інфекційної та іншої етіології; головні болі і безсоння вертеброгенного характеру; захворювання, пов'язані з порушенням мікроциркуляції крові і лімфи - ендартеріїти; початкові прояви недостатності мозкового кровообігу та їх наслідки; помірний атеросклероз мозкових судин; ДЦП; хвороба Паркінсона; поліневрити, шийно-плечовий синдром;

Внутрішні хвороби: хронічний трахеобронхіт, хронічна пневмонія; бронхіальна астма; вегето-судинна дистонія; виразкова хвороба шлунка і 12-палої кишки у фазі ремісії, хронічний запор;

Травматологія: болі в шиї, суглобах, гомілках, ступнях, пальцях; посттравматична реабілітація після операцій; спортивні травми;

Урологія: ішурія; нетримання сечі; імпотенція;

Дерматологія: нейродерміти; кропив'янка; остеофоллікуліти; хронічний фурункульоз; дерматози; герпес;

Стоматологія: артрози верхньощелепних суглобів; неврити і невралгії лицьового нерва; пародонтоз; спазми м'язів і жувальної мускулатури;

Косметологія: передчасне в'янення шкіри; атонія глибоких м'язів обличчя; подвійне підборіддя; целюліт; передчасне старіння.

Абсолютні протипоказання:

- пухлини будь-якого характеру і локалізації;
- різке виснаження організму;
- гострі інфекційні захворювання і гарячкові стани;
- виражений склероз судин зі схильністю до тромбозів і крововиливів;
- неврози з афективними станами і судомними нападами;
- захворювання серцево-судинної системи: гострі запальні процеси в міокарді, ендокарді, перикарді, пороки серця в стадії декомпенсації, гіпертонічна хвороба III ступеня, інфаркт міокарда в гострому періоді, часті напади стенокардії, гостра серцево-судинна недостатність;
- варикозне розширення вен II-III ступеня, тромбофлебіт;
- гнійні і грибкові ураження шкіри;
- вагітність.

Відносні протипоказання:

- невизначений діагноз;
- стан після важкого фізичного навантаження (після гарячих ванн перед проведенням процедури пацієнту потрібен відпочинок протягом як мінімум двох годин);

- грудний або старечий (до 3-х і старше 80-ти років) вік;
- стан алкогольного сп'яніння, психічні розлади.

1.6. АПАРАТ ДЛЯ ВАКУУМНОГО МАСАЖУ «МВТ-01»

Апарат для вакуумного масажу «МВТ-01» (рис. 7) призначений для виконання вакуумного масажу і вакуумно-магнітної терапії за рахунок формування локального розрідження в спеціальних насадках.

Застосування вакуумного масажу підсилює крово- і лімфообіг, обмінні і трофічні процеси в тканинах, позитивно впливає на стан нервово-м'язового апарату, сприяє розсмоктуванню рубців і спайок, нормалізує функцію хворого органу і через периферичну нервову систему викликає специфічні реакції у внутрішніх органах і в організмі в цілому.

Доцільно застосування вакуумного масажу перед проведенням інших косметологічних і лікувальних процедур, що сприяє очищенню і розкриттю пор шкіри, збільшенню кровонаповнення в області впливу.

У косметології апарат незамінний для виконання загального банкового масажу і як засіб, що посилює дію косметичних препаратів.

Вакуумний масаж може застосовуватися самостійно, в поєднанні з точковим або класичним масажем.



Рис. 7 Вакуумний масажер «МВТ-01»

Вакуумні банки:

Спеціальні банки для масажу виготовлені з оргскла товщиною близько 5 мм, їх краї ретельно відшліфовані і закруглені, щоб не пошкодити м'які тканини.

Вакуумні банки малого діаметра (внутрішній діаметр 1,5 см і точковий вкладиш) - для масажу невеликих площ, вузьких анатомічних утворень (наприклад, обличчя, шиї.)

Вакуумні банки середнього діаметра (внутрішній діаметр 4,5 см) підходять для обробки практично всієї поверхні тіла.

Вакуумні банки великого діаметра (внутрішній діаметр 10,5 см) - необхідні для роботи з великими масивами м'язів на спині, сідничної області, стегнах у людей з великою масою тіла.

Для ефективного проведення антицелюлітного масажу рекомендується використовувати магнітно-роликові насадки (рис.8), що виконують одночасно магнітотерапію і вакуумний масаж.

Принцип дії насадки заснований на тому, що при проведенні масажу в насадку втягується шкіра проблемних зон, виконуючи руйнування жирових капсул і виведення їх вмісту через лімфатичну систему і пори шкіри. Застосування магнітного ролика сприяє збільшенню плинності жиру, посилення проникності судин і зняттю набряку.

Апарат рекомендується застосовувати в лікувальних і реабілітаційних медичних установах, центрах страхової та спортивної медицини, косметологічних салонах і кабінетах, в домашніх умовах.

Короткі технічні характеристики апарату МВТ-01:

- створюване розрядження в насадці - 0,8 А.Д.;
- кількість масажних насадок - 10 штук;
- апарат працює від мережі перемінного струму з частотою 50 Гц і напругою 220 В;
- споживана потужність - 50 Вт.

ГЛАВА 2. ТЕХНІКА ПРОВЕДЕННЯ БАНКОВОГО ВАКУУМНОГО МАСАЖУ

2.1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВАКУУМНОГО БАНКОВОГО МАСАЖУ

За допомогою вологих серветок очистити шкіру.

Пацієнту перед початком процедури бажано прийняти теплу ванну або душ, якщо є можливість - сауну.

Області тіла, що масажують, змащують спеціальним кремом або олією для масажу.

Напочатку сеансу проводять класичний розігрівуючий масаж з усіма його основними прийомами: погладженням, розтиранням, розминанням і вібрацією.

Після чого приступають безпосередньо до вакуумного масажу за допомогою апарату «МВТ-01». Вакуумну банку приєднують до силіконового шлангу. У вакуумних банках ступінь розрідження регулюється за допомогою отвору в банці або за допомогою штуцера-регулятора, вставленого в силіконову трубку (при відкритті отворів на штуцері зменшується розрідження у вакуумній банці і навпаки).

При використанні банок різного розміру (в залежності від зони впливу) застосовують стабільну і (або) лабільну методики впливу. У першому випадку банку розташовують нерухомо на одному місці, а в іншому - переміщують по поверхні шкіри пацієнта, що перебуває в положенні лежачи прямолінійними або спіралевидними рухами по масажних лініях за ходом лімфатичних судин у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів. При цьому ділянки шкіри то втягуються в банку, то виходять з-під неї і, таким чином, виконується масажна процедура, яка представляє собою досить інтенсивний прийом «розтирання-розминання».

У зонах максимальної болісності, а також в місцях, де визначаються ущільнення, вплив повторюють більшу кількість разів і тримають трохи довше, ніж на інших ділянках.

Закінчують сеанс «погладженням».

Рекомендується після процедури прийняти душ, щоб змити зі шкіри піт і токсини, що виділилися.

Не можна проводити вакуум-терапію за високої температури тіла, при гарячкових станах, при запальних процесах в гострому періоді.

Критерієм вашої роботи є самопочуття пацієнта.

Домовтеся про те, що він буде повідомляти вам всі свої відчуття. При перевищенні порогу чутливості послабте силу вакууму.

Увага! Необхідно пам'ятати, що вакуум-терапія викликає тимчасове підвищення температури тіла (пацієнт відчуває легкий озноб) - це нормальна реакція організму, коли кров, лімфа і міжтканинна рідина приливають не тільки до поверхні шкіри, але і до внутрішніх органів.

За утвореними після сеансу плямами можна судити про ступінь порушень поверхневих і глибоких м'яких тканин. Плям не потрібно боятися: з одного боку, це своєрідний індикатор застійних явищ в м'яких тканинах організму, а з іншого - плями, точніше біологічно активні речовини, які виходять в м'які тканини на місці утворення плями, відразу ж починають справляти лікувальну дію.

У наступні сеанси, що проводяться через 1-2 доби, плями поступово розсмоктуються, набряки зникають і більше вже не виникають. Самопочуття поліпшується. Якщо больовий синдром не зникає необхідно звернутися до фахівців.

Увага! Не можна робити масаж при гострих болях в животі. Не накладають банки на області вух, очей, серця, молочні залози.

Загальна тривалість проведених щодня або через день-два процедур становить 5-10 хв. на зону впливу, курс 10-15 процедур.

При проведенні вакуумного масажу, також як і при виконанні інших лікувальних процедур, важлива регулярність.

Лікувальні ефекти: ліполітичний, лімфо-дренажний, судинорозширювальний.

Техніка виконання процедури.

Положення пацієнта - лежачи на спині.

Межі живота: зверху - нижній край грудної клітки, знизу - пахові зв'язки і клубові гребені таза, бічні відділи.

Спочатку необхідно за допомогою прийомів класичного масажу - погладжування, перетинання, розминання та вібрації - розігріти м'язи живота. Рухи спрямовані за годинниковою стрілкою навколо пупка.

Масаж проводиться великою банкою.

Положення пацієнта: лежачи на спині, ноги злегка зігнуті в колінах і трохи розведені або під коліна підкладений валик.

Масаж живота вимагає особливо уважного дозування зусиль: масаж виконується у щадному режимі!

Пацієнт повинен перед початком процедури спорожнити сечовий міхур і кишечник.

На початку процедури необхідно домогтися максимально можливого розслаблення м'язів черевного преса за рахунок легких кругових погладжувань рукою за годинниковою стрілкою і вібрації.

Потім виконуються погладження банкою зверху вниз, що чергуються з легкою вібрацією в напрямку зверху вниз.

Пульсуючими рухами за годинниковою стрілкою масажують тканини живота протягом 5-10 хв. Починаємо поцедуру з лівої нижньої частини живота, далі за ходом товстого кишечника. Акцент робимо на правому підребер'ї, тонкому кишечнику і підшлунковій залозі. Ці дії повторюють кілька разів за один сеанс, при цьому роблять акцент на проблемні ділянки: масивні жирові відкладення, целюліт, рубцеві зміни шкіри.

Курс складається з 9-11 процедур, які виконують з поступовим нарощенням рівня вакууму від сеансу до сеансу.

Повторні курси проводять з інтервалом в 10-15 днів, в залежності від показань. При використанні методу вакуум-терапії в області передньої стінки живота плями практично не утворюються, за досить рідкісним винятком, і навіть в цьому випадку вони мають слабку ступінь вираженості. Напевно, це обумовлено анатомічними особливостями цієї області тіла - м'язово-фасціальні шари тут дуже тонкі, а також за рахунок постійного динамічного навантаження на ці структури.

Після вступного ручного масажу виконується банковий вакуумний масаж за допомогою апарату «МВТ-01». Для цього необхідно змастити шкіру масажним маслом. Вакуумну банку приєднують до силіконового шлангу. У вакуумних банках ступінь розрідження регулюється за допомогою отвору на банці або штуцері, вставленому в силіконову трубку (при відкритті отворів на штуцері зменшується розрідження у вакуумній банці і навпаки).

При використанні банок різної величини (в залежності від зони впливу) застосовують стабільну і лабільну методики впливу. У першому випадку їх розташовують нерухомо на одному місці, а в другому - переміщують по поверхні шкіри пацієнта, що перебуває в положенні лежачи прямолінійними або спіралевидними рухами по масажних лініях за ходом лімфатичних судин до найближчих лімфатичних вузлів. При цьому ділянки шкіри то втягуються в банку, то виходять з-під неї і, таким чином, виконується масажна процедура, яка являє собою досить інтенсивний прийом розтирання-розминання.

Загальна тривалість проведених щодня або через день процедур становить 5-20 хв на зону впливу, курс 20-25 процедур. При необхідності повторний курс вакуумного масажу проводять через 5-6 міс.

Антицелюлітний вакуумний масаж найбільш ефективно виконувати за допомогою магніто-роликів насадок.

2.2. МАГНІТНО-РОЛИКОВІ НАСАДКИ

Одно-роликів і трьох-роликів магнітні насадки дозволяють виконувати одночасно магнітотерапію і вакуумний масаж.

Три паралельно розташованих ролика (центральный - магнітний) захоплюють поверхневі ділянки шкіри і утворюються шкірні «складки», які «перекочуються» в напрямку переміщення вакуумної насадки. Крім того, ролик має циліндричну форму з нарізами по спіралі Архімеда, завдяки чому відбувається ще й радіально-поперечний масаж м'язів. В результаті багаторазового переміщення шкіри підвищується її кровопіток і посилюється ліполіз у більш глибоких шарах дерми. Імовірність травмування судин, тобто капілярів і вен, зведена до мінімуму. Дозований вплив локальної декомпресії і циклічних переміщень роликів на лімфатичні судини викликає їх розширення і підвищення лімфовідтоку з тканин (ефект лімфодренажу). Механічний вплив на скелетні і гладкі м'язи підвищує їх тонус (механічний ліфтинг) і тонус периферичних судин. При цьому посилюється венозний відтік і метаболізм всіх шарів шкіри, що саме по собі є профілактикою утворення складок. В результаті знижуються м'язовий тонус і болючість в м'язах, виникає відчуття легкості, посилюються функції внутрішніх органів і систем.

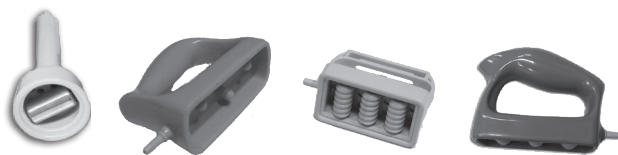


Рис. 8 Магнітно-роликів насадки

При проведенні процедури необхідно враховувати такі особливості:

- рухи одно-роликів насадкою можна виконувати прямолінійно, спіралевидно, колоподібно у всіх напрямках, трьохроликів насадкою - прямолінійно;
- рухи виконуються в повільному темпі, плавно, без ривків, поштовхів, натискань;

- необхідно стежити за тим, щоб м'язи масажованого були розслаблені, тому що напруга, що виникає під час масажу, вказує на неадекватність впливу.

2.3. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВАКУУМНОГО МАСАЖУ

1. Перед проведенням процедури вакуумного масажу і після неї, необхідно виконати очищення шкіри пацієнта.

2. Рекомендується починати процедуру масажу з глибоких дихальних вправ у повільному темпі, які дозволять пацієнтові максимально розслабитися, заспокоїтися, налаштуватися на позитивне сприйняття майбутніх маніпуляцій.

3. Перед початком вакуумного масажу, зону впливу тіла необхідно змастити масажною олією (можна оливковою) до появи стійкого тонкого шару олії на поверхні шкіри (надлишки масла потрапляють всередину апарату, що негативно позначається на терміні служби апарату).

4. Масаж починається і закінчується погладжуванням долонною поверхнею кисті зони впливу протягом 2-3 хвилин.

5. Вакуумний масаж відносять до розряду процедур сильного впливу. Тому перші кілька процедур необхідно проводити з мінімальною силою впливу, яка визначається всмоктуванням шкіри всередину масажної банки. Це правило поширюється на всіх без винятку пацієнтів.

6. Проведення процедури вакуумного масажу має відбуватися під словесним контролем пацієнта і ні в якому разі не повинна викликати у нього неприємних відчуттів.

7. При проведенні масажної процедури масажисту необхідно правою рукою тримати вакуумну банку, а лівою виконувати погладжування шкіри пацієнта слідом за рухом вакуумної банки.

ГЛАВА 3. ВАКУУМ-ТЕРАПІЯ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА

Вакуум-терапія - це:

- один з найбільш ефективних і фізіологічних методів немедикаментозного оздоровлення організму, який діє за рахунок мобілізації власних ресурсів;
- один з дієвих способів попередження цілої низки захворювань;
- метод, який дозволяє швидко і безпечно знімати больові синдроми при різних захворюваннях;
- метод, що активізує мікроциркуляцію усіх рідинних середовищ в організмі, що особливо важливо для оновлення та омолодження тканин;
- метод, що дозволяє швидко і якісно очистити організм від накопичених шлаків.

Застосування змащувальних речовин при вакуумному масажі:

В якості основи для проведення динамічного банкового масажу використовується масажна олія (можна - оливкова).

Під час роботи по тілу за антицелюлітною програмою із застосуванням магнітно-роликкових насадок, рекомендується наносити антицелюлітну масажну олію, а після закінчення процедури - спеціальні креми, гелі і виконувати наступні процедури (обгортання, ультразвуковий форез, міостимуляцію, вібромасаж і т.д.).

Доцільно також застосовувати різні розігріваючі мазі і креми.

Масаж з розігріваючими мазями і кремами сприяє посиленню кровопостачання масажованої ділянки тіла, а з протизапальними - зниження набряку, запалення і болю.

3.1. МЕТОДИКА ВАКУУМ-ТЕРАПІЇ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Дозований вплив в області шиї здатен справляти лікувальну дію. А.Е. Щербак ще в 1933 році розробив рефлекторно-сегментарний комірний метод лікувального впливу на область шиї. Його метод заснований на стимуляції шийного вегетативного нервового апарату. В результаті відбувається корекція багатьох функціональних порушень, які розгортаються в головному мозку, нервових сплетіннях «верхнього поверху» організму і різних внутрішніх органах. Тим самим ми впливаємо на ті органи і системи, які мають рефлекторний зв'язок із шиєю.

М'язи шиї, підтримуючи її положення, витримують протягом життя величезне статичне навантаження. Потилічні м'язи повинні тримати вагу рук, а також пов'язані з шийними хребцями і з головою. Саме в них, а також в суглобах під ними, знаходяться численні рецептори, що відповідають за положення голови в просторі. Ці рецептори реагують на неправильне, надмірне навантаження, коли ми годинами сидимо, нахиливши голову вперед і утримуючи її в неприродному положенні. Перевантаження проявляється головним болем, порушеннями сну, зору, слуху або навіть депресіями.

Ці м'язи піддаються стресового впливу більше, ніж будь-які інші м'язи. Тому шия - це «хворе місце» у багатьох людей. Тут часто виникають перенапруги, спазми, застійні процеси, які сприяють і зумовлюють розвиток різних патологій - функціональних блоkad, плекситів (ураження нервових сплетінь з руховими, чутливими і трофічними розладами), невритів, міофасціальних больових синдромів і т.і.

Ще одна важлива особливість анатомічної будови шийної області полягає в тому, що близько до поверхні тут розташовані великі кровonosні судини і шийне лімфатичне сплетіння. Лімфатичні судини супроводжують яремні вени і несуть лімфу до шийних і надключичних вузлів.

Ось чому дуже важливо приділяти особливу увагу профілактиці застійних явищ м'язних тканин шийного відділу хребта за допомогою вакуум-терапії. Вакуумний масаж шиї значно збільшує відтік венозної крові і лімфи з порожнини черепа і його покривів, нормалізує загальну гемодинаміку в організмі.

Звичайний масаж з класичними прийомами розминання, розтирання і т.п. не дозволяє ефективно опрацювати глибинні тканинні структури, в яких часто розгортаються основні патологічні процеси. Відповідно, результативність такого лікування надзвичайно низька. Вакуум-терапія шийної області рекомендується при гострих міозитах, остеохондрозі шийного відділу хребта, м'язових спазмах, гострих м'язових болях (цервікалгії), радикулітах, корінцевих синдромах, перенапруженні м'язів шиї, скаленус-синдромі, цервікобрахеалгії з м'язотонічними або вегетосудинними проявами, мігренях.

Техніка проведення процедури.

Пацієнт перебуває в положенні сидячи або лежачи. Спочатку проводимо підготовчий етап з використанням прийомів класичного масажу: погладжування, різні види розтирань з акцентом на область соскоподібних відростків, а також по всій площі трапецієподібного м'яза і комірцевої

зони в цілому. Після цього проводимо масаж цієї зони найменшою або «спіралевидною» банкою.

Основні напрямки масажних ліній:

- від потилиці до задньої поверхні шиї і трапецієвидного м'яза до гребінця лопатки;
- через вуха уздовж грудино-ключично-соскоподібного м'яза до плечового суглобу;
- через вуха по верхньому краю трапецієподібного м'яза до дельтоподібного м'яза;
- поперечно по задній поверхні комірцевої зони;
- концентрично навколо сьомого шийного хребця;
- від грудино-ключично-соскоподібного м'яза через верхні краї трапецієподібного - до лопаток.

Пам'ятайте, що напрямок руху має відповідати ходу венозного і лімфатичного відтоку крові!

Залежно від наявності захворювань, в результаті перших 1-3 процедур можуть утворюватися плями різної інтенсивності і забарвлення, що свідчить про застійні процеси в глибоких структурах тканин.

Область шиї - це одна зі стресозалежних зон і виникнення плям є закономірним результатом впливу стресу і статичних навантажень. У наступні сеанси, починаючи зазвичай з третього, утворення плям вже не спостерігається. Відбувається і розсмоктування припухлості. Зникає больовий синдром, поліпшується самопочуття, повертається фізіологічна рухливість шийного відділу, ригідні м'язи розслаблюються, їх функції відновлюються.

Сеанс вакуум-терапії закінчують м'якими погладженнями з аплікацією бальзамічної мазі на поверхню шкіри. Це підвищує проникнення лікувальних елементів через шкіру, активізуючи біологічно активні зони.

Курс лікування становить 7-9 процедур, які проводять через 2-3 доби. Перерва між курсами становить 1-2 тижні.

Увага! Особливої обережності необхідно дотримуватись під час проведення вакуум-терапії у літніх людей зі склеротично зміненими судинами.

3.2. МЕТОДИКА ВАКУУМ-ТЕРАПІЇ СПИНИ

Людське тіло являє собою функціональну єдність: всі частини скелета пов'язані між собою. М'язові ланцюжки пов'язують тіло не тільки по вертикалі і горизонталі, а й по діагоналі і в косому напрямку. Найважливішим елементом цієї системи є мускулатура спини. У ній розрізняють поверхневий шар, що складається з трапецієподібних м'язів і найширшого м'яза спини. Вони надають рух плечам і рукам, і мають величезний вплив на хребет.

Під цими структурами розташовані розгиначі і згиначі спини, які йдуть від тазу до потилиці. Під ними знаходяться ще кілька шарів косорозташованих м'язів. Ними людина не управляє усвідомлено, але вони мають величезне значення для підтримки хребта.

М'язі тканини спини - це багатшарова структура, що складається зі шкіри, підшкірної жирової клітковини, поверхневих м'язів і фасцій, глибоких м'язів і фасцій зв'язок хребетного стовпа. Основна функція цих структур - підтримка функціонального стану хребта.

Техніка проведення процедури.

Положення пацієнта - лежачи на животі, голова розташовується в отворі масажного столу, руки зігнуті в ліктьових суглобах і витягнуті уздовж тулуба.

Процедуру починають з підготовчих прийомів класичного масажу: погладжувальні, розтирання, розминання і т.д.

З урахуванням сучасних уявлень про два протилежні напрямки протікання лімфатичної рідини в різних площинах, розташованих одна під іншою, масажувати спину необхідно в двох напрямках - зверху вниз і знизу вгору.

Основні напрямки масажних ліній:

- двосторонній рух від хребта за ходом ребер;
- двосторонній рух від сідниць через найширші м'язи до лопаток і назад, який визначається наявністю двох напрямків лімфоток (знизу-вгору і зверху-вниз);
- двосторонній рух від потилиці до попереку і назад паравертебрально - справа і зліва від хребта;
- від попереку через зубчасті м'язи до пахвових западин;
- поперечні рухи на правій і лівій стороні тулуба - від лінії остистих відростків до бічних частин тулуба по міжреберних проміжках;
- кругові обертання банкою по цих же лініях.

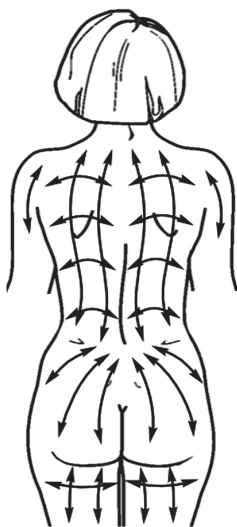


Рис. 9 Загальний напрямок масажних ліній

Спочатку проводять статичну вакуум-терапію протягом 0,5-1 хв паравертебрально і приступають до кінетичної терапії, тобто проводять ковзаючий вакуумний масаж прямими і круговими рухами зверху вниз і знизу вгору. Таким чином, протягом 5-10 хв обробляються м'язові масиви всієї поверхні спини і сідничної області.

Особливий акцент треба зробити в області м'язових ущільнень, в больових точках. Тут час впливу трохи збільшують.

Закінчують сеанс вакуум-терапії ручними прийомами масажу.

Кількість сеансів 7-9, через 2-3 доби. При гострих міофасціальних синдромах процедура проводиться з інтервалом в одну добу.

Як правило, після перших же сеансів вакуумної терапії на спині утворюються плями, локальні припухлості, іноді виникають больові відчуття, дискомфорт. Все це - нормальна реакція організму на лікування. При проведенні перших сеансів у більшості пацієнтів спостерігається деяке підвищення порога чутливості, яке зникає в наступні сеанси. Також проходять больовий синдром, відчуття дискомфорту, після сеансу пацієнти починають відчувати легкість та розслабленість.

У переважної більшості пацієнтів (85-90%) після курсу вакуумної терапії в області спини і сідниць спостерігається стійке зменшення об'єму і маси тіла.

Вакуум-терапія в області спини призначається:

при остеохондрозі хребта (різних його відділів), гострих міофасціальних больових синдромах, перенапруженні м'язів, м'язових спазмах, м'язових болях грудної клітини, плече-лопатковому больовому синдромі, радикулітах, люмбаго, люмбоішіалгії; при хронічній втомі організму, хронічних пневмоніях, трахеобронхітах; бронхіальній астмі, бронхоектатичній хворобі; захворюваннях серцево-судинної системи - гіпертонічній хворобі I-II стадії, стенокардії, у відновному періоді після інфаркту міокарда, при захворюваннях периферичних судин, при вегетосудинній дистонії; виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки у фазі ремісії; а також в післяопераційному і посттравматичному періодах з метою реабілітації.

Увага! Будь-якій здоровій людині з метою профілактики цих та багатьох інших захворювань починаючи з п'яти років рекомендується отримувати регулярні сеанси вакуум-терапії.

З метою профілактики сеанси вакуумної терапії необхідно повторювати, в залежності від стану тканин, від одного разу на тиждень до одного разу на місяць. При регулярному проведенні вакуум-терапії (початковий курс з подальшими профілактичними сеансами) протягом півроку спостерігається досить помітна структурно-функціональна перебудова м'яких тканин організму; іншими словами, відбувається його омолодження. Шкіра стає еластичною, м'якою і ніжною на дотик, зникають м'язові ущільнення (міогелози), в тому числі і так звані «горби» - характерні ущільнення тканини з помітним випинанням в області остистого відростка сьомого шийного хребця. Збільшується ступінь свободи рухів в суглобах, нормалізується загальний стан організму, знижується маса тіла.

3.3. МЕТОДИКА ВАКУУМ-ТЕРАПІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК

М'язи ніг - це згиначі і розгиначі. Розгиначі ми використовуємо, щоб зробити крок вперед, досягти твердої опори для стопи, пересунути вісь ноги вперед і тим самим перенести тіло. Розгиначі проходять через великі сідничні м'язи і далі пов'язані з розгиначами спини. Ці м'язи складають функціональну єдність.

Ланцюг згиничів, який починається від м'язів-піднімачів ступні, триває в м'язах, що згинають коліно і стегно, і переходить до косих м'язів живота. Це означає, що піднята нога повинна триматися черевними м'язами. Це дуже важлива вимога, тому що без нормального функціонування цих м'язів страждають практично всі органи і системи організму. Дуже важливо підтримувати ці структури в «робочому» стані! А оскільки, як уже говорилося,

м'язи нижніх кінцівок пов'язані з мускулатурою спини і живота, то важливо проводити вакуум-терапію і цих частин тіла, не обмежуючись тільки обробкою м'яких тканин нижніх кінцівок. Це важливо для того, щоб ефект від вакуум-терапії був повноцінним.

Вакуум-терапію нижніх кінцівок проводять після підготовчого періоду, що включає використання прийомів класичного масажу: погладжування, розтирання, розминка, вібрація, ударні прийоми. Спочатку виконують масаж рефлексогенних зон, які відповідають крижовому, поперековому, нижнегрудного сегментам хребта, і далі сідничних областей, крижів, гребенів клубових кісток, ребрових дуг. Після цього застосовують вакуум-терапію.

Техніка проведення процедури.

М'язи тулуба і ніг повинні бути максимально розслаблені.

Діаметр вакуумних банок розподіляється відповідно до розмірів м'язів: великий діаметр банок використовується на ділянці сідниць і верхньої частини стегон, середній діаметр - на нижню частину стегна і верхню третину гомілки; малий діаметр - на гомілку. Експозиція і параметри вакууму однакові. Процедуру повторюють 2-3 рази за один сеанс, намагаючись захопити якомога більшу площу для опрацювання м'яких тканин.

Масаж передньої поверхні стегна.

Для масажу цих зон застосовується середня, велика банка і магнітороликові насадки.

- Положення пацієнта: лежачи на спині, під колінну область підкладений валик.

Основні напрямки масажних ліній:

- від колінного суглоба знизу до верху прямолінійними або спіралевидними рухами у напрямку до пахових лімфатичних вузлів.

Масаж задньої поверхні стегна.

Положення пацієнта: лежачи на животі або на боці, одна нога зігнута в коліні під кутом 45 °.

Основні напрямки масажних ліній:

- від підколінної ямки знизу до верху до підсідничної складки і до пахових лімфатичних вузлів прямолінійними або спіралевидними рухами.

На ногах плями утворюються набагато рідше в порівнянні з областю спини, і, як правило, через 1-2 сеанси вони вже не з'являються.

При цьому проведенні масажу на нижніх кінцівках супроводжується хворобливими відчуттями. Це відбувається через перенапруження м'язів

задньої і бічної поверхні стегна і гомілки. Тому ступінь розрідження повітря в банках, які використовуються на нижніх кінцівках, завжди менше, ніж для масажу інших ділянок тіла.

Тривалість сеансу - 15-20 хв.

Закінчують сеанс погладженням і струшуванням кінцівок.

Курс складається з 15-20 процедур, які проводять щодня або через день.

Уже після першого сеансу більшість пацієнтів відзначає поліпшення загального самопочуття, полегшення і розкутість в суглобах, їх «легкість», істотне зменшення болю аж до повного його зникнення.

Вакуумний масаж є дієвим засобом для лікування цілої низки неврологічних розладів у нижніх кінцівках, зокрема при ішіоміалгіях, різних формах люмбоішіалгії, судомному синдромі і спазмах в гомілках, синдромі грушеподібного м'яза, м'язових болях, артрозах, артритих, контрактурах суглобів, шпорі п'яти, різних посттравматичних станів.

3.4. МЕТОДИКА ВАКУУМ-ТЕРАПІЇ ОБЛАСТІ ЖИВОТА

Черевні м'язи є антагоністами м'язів спини і тягнуть тіло вперед. Черевні м'язи врівноважують також м'язи-розгиначі стегна, окрім того вони беруть участь у системі дихання, забезпечуючи рух діафрагми. Порушення функцій цих структур тягне за собою розвиток патологій як в опорно-руховому апараті, так і в органах черевної порожнини, а також в системі кровообігу.

Вакуумна терапія - прекрасний засіб для тонізації м'язів живота, стимуляції функцій кишечника і усунення застійних явищ в органах черевної порожнини.

Сеанси вакуум-терапії призначають при закрепах, хронічному коліті, дискінезії жовчних шляхів, виразковій хворобі шлунка і 12-палої кишки; при ожирінні, целюлітах, для розсмоктування післяопераційних рубців; для зміцнення м'язів черевного преса.

Увага! При гострих болях у животі проводити вакуум-терапію забороняється.

Техніка проведення процедури.

Техніка проведення процедури описана на сторінках 36-37.

3.5. МЕТОДИКА ВАКУУМ-ТЕРАПІЇ ГРУДНОЇ КЛІТИНИ

Вакуум-терапія грудної клітини призначається при невралгіях міжреберних нервів, вегетосудинній дистонії в різних формах, в реабілітаційному періоді після інфаркту міокарда (після консультації з лікарем); при хронічних

трахеобронхітах, хронічних пневмоніях, бронхіальній астмі та інших застійних явищах у легенях.

Техніка проведення процедури.

Масаж проводять середньою банкою.

Положення пацієнта: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, під коліна підкладений валик або в положенні лежачи на боці.

Підготовчий етап включає в себе основні елементи класичного масажу: погладжування, розтирання великого грудного м'яза, міжреберних м'язів. При цьому рухи спрямовані паралельно ребрам від середини грудини і її країв до спини.

Основні напрямки масажних ліній:

- масажуються м'язи в області ключиці, акцент робиться в місцях прикріплення ребер до грудини, так як саме в цих відділах виявляються м'язово-фіброзні ущільнення.

- легкими рухами проводять вакуумний масаж спіралевидними рухами по грудині, грудинно-реберному зчленуванню зверху-вниз і навпаки. Особливий акцент робиться на області радіальної грудинно-реберної зв'язки і великого грудного м'яза.

Процедуру повторюють кілька разів протягом одного сеансу, так, щоб максимально охопити поверхню. Закінчують вакуумний масаж погладжуваннями.

Увага! Забороняється ставити вакуумні банки безпосередньо на область серця; не накладаються банки на молочні залози.

В результаті вакуумного масажу можуть утворюватися плями різного ступеня забарвлення і інтенсивності, які свідчать про наявність застійних процесів в цій області. Після кількох сеансів вакуум-терапії плями зникають і в подальшому вже не утворюються. Слід зазначити, що перші кілька сеансів досить болючі, тому починати треба з невеликих параметрів вакууму, а між сеансами робити більш тривалі паузи, ніж зазвичай.

Курс вакуум-терапії складається з 7-9 сеансів, інтервал між сеансами становить 2-3 діб. Параметри вакууму починаючи з четвертого сеансу збільшують. Повторний курс, що складається з 3-5 сеансів, проводять через 1-2 місяці після першого.

3.6. МЕТОДИКА ВАКУУМ-ТЕРАПІЇ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК

Вакуум-терапія призначається за таких захворюваннях і патологічних станах верхніх кінцівок: артритих, артрозах, невритих, м'язових болях, оніміння в руках; при лікуванні контрактур суглобів, тендо-вагінітів, посттравматичних станів, «тенісного ліктя».

Спочатку проводять вакуумний масаж потиличної області в точках виходу потиличних нервів, складових шийного і плечового сплетіння. Підготовчий масаж проводять в наступній послідовності: пальці, кисті рук, променезап'ястковий суглоб, плече, надпліччя, плечовий суглоб. Використовують прийоми класичного масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрацію, щипкові прийоми, потім застосовують вакуум-терапію.

Техніка проведення процедури.

Положення пацієнта - сидячи або лежачи на спині.

Використовують переважно статичну вакуум-терапію. На фалангах пальців використовують спеціальні вузькі вакуумні банки малого калібру, на кистях, передпліччі, плечі і плечовому суглобі - середнього і малого калібрів.

В області плечового суглоба і плечелучового м'яза, з метою глибинного опрацювання, параметри вакууму поступово збільшуються.

Процедуру повторюють кілька разів за один сеанс і закінчують погладжуванням і струшуванням кінцівок.

Тривалість процедури - 15-20 хв. Курс лікування складається з 7-9 сеансів, через 1-2 доби.

Повторний курс через 2-4 тижні після першого.

В результаті вакуум-терапії на верхніх кінцівках утворюються плями різної інтенсивності, особливо вони виражені в області плечового суглоба: темно-червоні, з набряклими краями, довго не проходять (навіть протягом 5-7 днів). На інших ділянках плями менш виражені і проходять досить швидко. В особливо запущених випадках може спостерігатися повторне утворення плям, потім вони повільно розсмоктовуються і зникають. Якщо повторно плями не утворюються, це говорить про нормалізацію мікроциркуляторного русла, усунення застійних процесів, відновлення трофіки тканин.

3.7. ВАКУУМНИЙ МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ

Ніяка інша частина тіла людини не піддається впливу несприятливих факторів середовища так, як обличчя, яке завжди відкрито вітрам, морозам, сонячним променям. Стрес також залишає на обличчі досить помітні сліди.

Зморшки, глибокі мімічні складки, в'яла шкіра, зниження тонусу м'язів - все це видає, на жаль, наш вік. Правильний догляд має важливе значення для стану шкіри.

Але набагато важливіше здорове і збалансоване харчування, яке є найкращим способом доставити організму всі необхідні елементи, потрібні для повноцінного обміну речовин. Цей спосіб куди дієвіший, ніж спроба «нагодувати» вітамінами шкіру за допомогою кремів та інших вітамінізованих косметичних засобів. І ще дуже важливо, щоб поживні речовини засвоювалися шкірою. Тобто щоб в м'яких тканинах обличчя відбувався повноцінний обмін речовин.

Стан тканин обличчя відображає функціональний стан усіх органів і систем організму і, в першу чергу, залежить від процесів, які відбуваються в підшкірно-жировій клітковині, нейром'язових структурах, капілярах кровоносних і лімфатичних мереж.

Деякі патологічні процеси, які відбуваються в м'яких тканинах обличчя, пов'язані з порушенням іннервації мімічної і жувальної мускулатури, а також з порушенням трофіки тканин.

Лікування цих захворювань, а також попередження передчасного старіння шкіри обличчя цілком під силу вакуум-терапії. Вакуумний масаж лицьової частини голови останнім часом почав практикуватися в деяких косметичних салонах.

Техніка проведення процедури.

Положення пацієнта - лежачи на спині або напівсидячи в кріслі з відкинутою назад головою. М'язи обличчя повинні бути повністю розслаблені.

Спочатку проводиться підготовчий етап. Це можуть бути різні зігріваючі компреси, в тому числі і з використанням лікарських трав. Потім проводиться класичний масаж обличчя.

ГЛАВА 4. ВАКУУМ-ТЕРАПІЯ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ ЦЕЛЮЛІТУ, ЗАЙВОЇ ВАГИ І КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ

4.1. ЖИРОВА ТКАНИНА - ЩО ЦЕ?

Якщо очі - це дзеркало душі, то наше тіло - візитівка нашого здоров'я і соціальної успішності. Не дарма ж на Заході давно існує культ здорового тіла: вважається, що цивілізована людина обов'язково знайде час і можливість подбати і про своє здоров'я, і про свій привабливий зовнішній вигляд. Коли ми говоримо, що жінка виглядає доглянутою, ми, як правило, не маємо на увазі, що вона значно молодша за свої роки. Ні, доглянутість - це перш за все турбота про себе і своє здоров'я. Таке ставлення до свого тіла передусім передбачає певний соціальний і культурний рівень людини, свідчить про психологічну зрілість та сформованість особистості.

Жир надходить в організм з їжею. За правильного жирового обміну і балансу гормонів, які керують процесами засвоєння жирів, накопичення жирів в підшкірній клітковині не відбувається. Але життя на практиці доводить, що ми усі споживаємо забагато високоглікемічних продуктів, що призводять до підвищення рівня інсуліну в крові, і, як наслідок, до накопичення жирів в організмі людини. У жир можуть бути перетворені і складні вуглеводи, і білки, якщо присутні постійні коливання рівня інсуліну в крові. Практично будь-яка їжа може стати жиром, якщо ви споживаєте забагато простих, легкозасвоюваних вуглеводів і цукрів.

Якщо ви надмірно захоплюєтеся їжею, відкладений жир перетворюється з «запасів на чорний день» в «місце поховання відходів». При появі целюліту домогтися розщеплення жирів простими методами - обмеженнями в їжі, збільшеної фізичним навантаженням - практично неможливо. Взагалі, відкладення жирів відбувається набагато легше, ніж їх розщеплення, навіть при целюліті.

Жир, що утворюється в нашому організмі витрачається: на виробництво гормонів, формування нервової тканини, створення оболонки клітин, побудову шкіри та інших органів, біохімічні реакції - наприклад, засвоєння жиророзчинних вітамінів А, Е, К і D.

З вищесказаного очевидно, що до проблеми надмірної ваги у жінок після сорока років слід підходити з максимальною обережністю. Жирова тканина здатна синтезувати жіночі статеві гормони (так званий екстрагональний синтез). Додаткове джерело гормонів може пом'якшити протікання клімаксу, зменшити вимивання кальцію з кісток, знизити ризик онкологічних захворювань. Надмірна вага і целюліт це дві сторони однієї медалі - вирішувати

ці проблеми окремо безглуздо. Як правило, надмірна вага у жінок обов'язково супроводжується целюлітом, а зміни підшкірно-жирової клітковини, тобто целюліт, супроводжуються локальним ожирінням.

Саме так, в комплексі, сучасна косметологія і передбачає вирішувати ці проблеми.

Коли надмірна вага перевищує норму більш ніж на 100% – в таких випадках необхідно звертатися до лікарів і серйозно лікувати обмінні порушення. Ми ж будемо говорити про зайву вагу і целюліт насамперед як про естетичні недоліки, що істотно можуть знизити якість нашого життя.

Знання законів утворення і розвитку жирової тканини необхідне кожному, хто всерйоз замислюється над проблемою корекції ваги і фігури. Такі базові знання допоможуть вам уникнути серйозних помилок на шляху здобуття довгоочікуваної стрункості.

Існує принципова різниця між лікуванням ожиріння як захворювання, що завдає істотної шкоди здоров'ю, яке проводять лікарі-фахівці, і виправленням недоліків зовнішності. Якщо жінці не подобається її фігура, оскільки «тут занадто висить, а тут випирає», то ніякий лікар не визнає це захворюванням. З точки зору медицини ви здорові. Але хіба хтось підраховував, скільки страждань завдають жінці ці неестетичні горби. У такому випадку лікар-косметолог - це єдине рятувальне коло. Він зможе підібрати для вас індивідуальну програму, яка усуне як косметичні недоліки, так і допоможе оздоровити тканини - м'язи, шкіру, жирову тканину.

4.2. ТИПИ ЖИРОВОЇ ТКАНИНИ

Всю жирову масу прийнято ділити на три шари, які відрізняються один від одного не тільки локалізацією, а й особливостями обміну.

1-й шар - поверхневий. Це підшкірна жирова клітковина. Знаходиться між шкірою і оболонкою м'язів. Від його стану залежить гармонія контурів і пропорцій фігури. Він розташований на всіх без винятку дільницях тіла, значно варіюючись по щільності і товщині. Саме в цьому шарі можливе виникнення целюліту. Кількість першого шару визначається товщиною жирової складки. Ви можете самі виконати простий щипковий тест. Візьміть двома пальцями в положенні стоячи шар жиру там, де побажаєте, наприклад на животі. Відстань між пальцями і буде характеризувати товщину поверхнього шару жиру. Як не парадоксально, але позбутися від жирових відкладень в цьому шарі простіше, ніж від жиру іншої локалізації. Тому, якщо відстань між вашими пальцями досягає значного розміру, ви можете порадіти - цей жир, швидше за все, вдасться «розтопити» досить легко.

2-й шар - глибокий. Розташований під м'язовою фасцією (сполучнотканинна оболонка, яка утворює футляри м'язів), ніби між м'язами. Головною особливістю цього шару є те, що він мало схильний до зменшення при загальному схудненні. Інтенсивні і нерегулярні фізичні навантаження упереміж з періодами обжерливості сприяють відкладенню жиру саме між м'язами. Такого жиру багато у борців сумо і беконних свинок.

3-й шар - внутрішній (вісцеральний). Розташований усередині черевної порожнини. Виражена гіпертрофія цього шару більше характерна для чоловіків, що виражається у вигляді великих, опуклих, пружних животів. При відомому синдромі «пивного живота» шар жиру між пальцями при щипковому тесті може досягати всього лише 2 см, отже, основну масу жирових відкладень становить жир 3-го, глибокого шару.

Останнім часом досить поширені і популярні методи хірургічного видалення жиру - різні види ліпосакцій. При цьому ліпосакцію проводять тільки в поверхневому шарі - підшкірній жировій клітковині, в якому він надалі дійсно не відновлюється. Але якщо ви будете продовжувати неправильно харчуватися, вести малорухливий спосіб життя, жир почне накопичуватися у внутрішніх шарах - в 2-му і 3-му.

Доцільність і безпека ліпосакцій обговорюється, проте цілком очевидно, що проблем надмірної ваги вона вирішити не може. Більше того, масивне руйнування поверхневого шару при порушеннях жирового обміну провокує відкладення жиру між м'язами і в черевній порожнині. Це сильно ускладнює роботу по корекції фігури і породжує істотні диспропорції.

У всіх ссавців жирова тканина представлена двома типами - білою та бурою. При боротьбі з целюлітом представляє інтерес біла жирова тканина.

Функції білої жирової тканини:

1. Теплоізоляційна.

2. Механічного захисту (пом'якшення ударів).

3. Накопичення енергії у вигляді жиру. Як основне джерело енергії організм використовує вуглеводи, але не може створити істотного їх запасу. Коли організмом витрачені всі вуглеводи, що надійшли разом з їжею, він починає розщеплювати глікоген, який знаходиться в м'язах і печінці. Таким чином, отримує необхідну глюкозу- джерело енергії. Але при підвищеному споживанні запаси глікогену швидко закінчуються, тоді організм починає витрачати жири, розщеплюючи їх на глюкозу.

4. Продуктування цілого спектра речовин-регуляторів. Зокрема, жирова тканина здатна синтезувати естроген - жіночий статевий гормон. Особливо важлива ця функція жирової тканини в період менопаузи.

5. В жировій тканині затримуються деякі токсичні речовини (пестициди та інші отрути, що містяться в їжі і воді).

Існує думка, що целюліт це спосіб забезпечити внутрішні органи від кінцевих і не дуже корисних продуктів обміну. Таким чином, коли при лікуванні целюліту ми виводимо відходи з жирової тканини, то не тільки покращуємо форми своєї фігури, але істотно оздоровлюємо внутрішнє середовище організму.

Бура жирова тканина локалізується між лопатками, близько нирок і щитовидної залози. Її багато у дитини, що знаходиться в утробі матері. Після народження її кількість суттєво зменшується. Основна функція бурої жирової тканини - підтримання температури тіла, хоча в даний час її функції досліджені не в повному обсязі.

Жирова тканина складається з жирових клітин - адипоцитів, що розташовуються групами в пухкій сполучній тканині. «Адіпо» по латині означає «жир». Адипоцит складається з однієї великої краплі жиру, відтісняє ядро і інші органели клітини до периферії. Кількість жиру в білій жировій тканині може доходити до 85%. Неприємну властивість адипоцитів - їх здатність швидко збільшуватися в об'ємі (рис. 10). Їх діаметр може зрости в 27-40 разів.

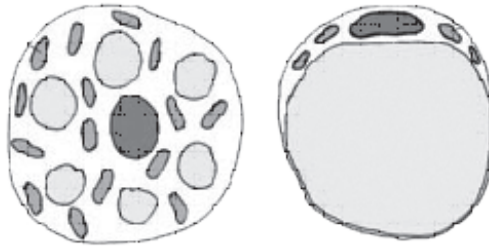


Рис.10 Адипоцит: а - нормальний; б-гіпертрофований (жирова вакуоль займає майже весь обсяг адипоцита)

Крім адипоцитів жирова тканина містить клітини - попередники жирових - *преадіпоцити*. Довгий час вважалося, що число адипоцитів не змінюється після статевого дозрівання. І дійсно, зрілий адипоцит втрачає здатність до розмноження. Але, на жаль, для нас з вами, так звані преадіпоцити здатні перетворюватися в адипоцити. (В даний момент ці клітини вивчені досить мало.) Таким чином, в будь-якому віці можливе збільшення кількості жирових клітин при *неправильному харчуванні* або *порушення гормонального обміну*.

Судин в жировій тканині небагато, але кожна здорова жирова клітина контактує, щонайменше, з одним капіляром. Таким чином, в клітину надходять різні речовини і видаляються продукти розпаду. При ожирінні і целюліті далеко не всі клітини виявляються пов'язаними з капілярами, що призводить до зашлаковування жирової тканини продуктами обміну (рис.11).

4.3 ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА НАКОПИЧЕННЯ ЖИРІВ

Обсяг жирової тканини залежить від числа і розміру адипоцитів. Розрізняють гіперплазію і гіпертрофію жирових клітин. **Гіпертрофія** - збільшення в розмірах кожної жирової клітини. **Гіперплазія** - збільшення кількості жирових клітин за рахунок активного їх розмноження.

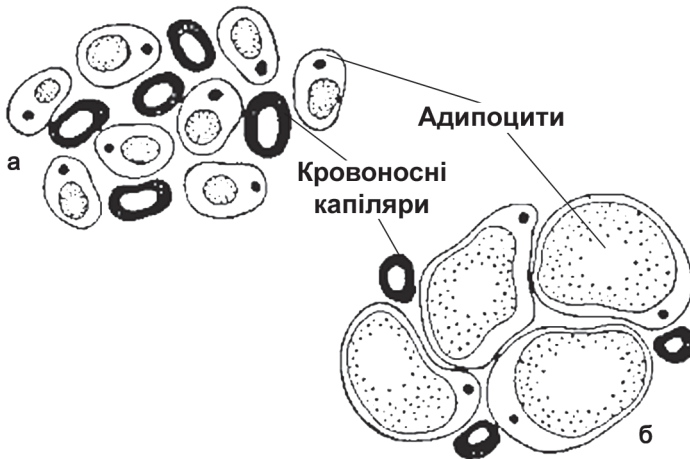


Рис.11 Жирова тканина: а - нормальна (кожен адипоцит контактує хоча б з одним капіляром);

б - целюліт (жирові клітини збільшені і згруповані в грона; кровопостачання погіршується).

Є всього два періоди в житті людини, коли активно збільшується кількість адипоцитів. Перший такий період - останні три місяці вагітності і перші вісімнадцять місяців життя дитини. Якщо ваша матуся любила в цей період побалувати себе чимось смаченьким в надмірній кількості або загодувала улюблене чадо, то, будьте впевнені, тим самим вона створила передумову для вашої схильності до повноти, так як кількість адипоцитів протягом життя практично не змінюється, і усі вони при нагоді будуть прагнути заповнити свої вакуолі, тобто максимально збільшитися в обсязі.

Наступний період збільшення кількості жирових клітин припадає на підлітковий період, коли людина стає по-дорослому красивою, а краса, як відомо, «не більше ніж вдалий розподіл підшкірного жиру». Перегородовування підлітків у цей період дуже відбивається на подальшому стані жирової тканини.

При звичайному ожирінні теж може збільшуватися загальна кількість жирових клітин. Ця фаза вмикається тільки тоді, коли маса людини перевищує на 100% його нормальну вагу. Таке ожиріння вже не піддається корекції за допомогою дієт і фізичних навантажень і свідчить про серйозні ендокринні та церебральні порушення.

Всі проблеми, пов'язані з ожирінням, виникають на тлі надмірного харчування. Ця думка дуже проста, але не надто приємна.

Людина як біологічний вид не має пристосувальних механізмів від переїдання. Їжа, що тривало надходить у надлишковій кількості не може утилізуватися без негативних наслідків для організму. Звички людини до переїдання тривалий час формувалися, в тому числі, і суспільною свідомістю. Наприклад, раніше повнота вважалася обов'язковою ознакою високого суспільного становища (і досі вважається у представників деяких етнічних груп). Але на фоні не дуже великої тривалості життя, втрати переїдання не приводили до настільки згубних наслідків, як сьогодні.

Проблема значно погіршилася зі збільшенням тривалості життя, ускладнюючи до того ж довгим переліком хвороб, до яких люди раніше просто не доживали.

Ліпогенез - процес синтезу, тобто накопичення жирів, ліполіз - процес розщеплення жирів.

Синтез жирів регулюється реакціями вуглеводного обміну, і, що дуже важливо, кількість жирових клітин, що запасуються, визначається кількістю в раціоні саме **вуглеводів**, а не **жирів**. Простіше кажучи, якщо ви вживаєте в їжу багато вуглеводів - кондитерські вироби, солодоці, макарони і т.п., - є велика ймовірність відкладення нових жирових запасів.

Ліпогенез і ліполіз - складні багатоступеневі процеси. У них бере участь безліч ферментів і деякі гормони. На мембранах жирових клітин існують молекулярні структури - рецептори, активація яких запускає біохімічні процеси. За накопичення жиру відповідають α -2-рецептори, а за виділення - β -рецептори. На превеликий жаль для нашої стрункості, слід зазначити, що жирова тканина жінок містить дуже багато α -2-рецепторів і дуже мало β -рецепторів. Таким чином, сама природа створила жінку ідеально

приспоровано для накопичення жирів. У цьому ж зв'язку низькокалорійні дієти практично не здатні допомогти жінкам.

Таблиця 1 дозволяє зрозуміти, чому ми худнемо, коли нервуємо, тобто у нас підвищується в крові рівень адреналіну, і гладшаємо, коли куримо. Незайвим буде помітити, що чашка кави дійсно сприяє розщепленню жирів.

Таблиця 1

Сприяють виведенню жиру	Сприяють накопиченню жиру
Адреналін, норадреналін і гормони, подібні з ними по дії	Інсулін
Гормони щитоподібної залози	Саліцилати
Кофеїн	Нікотинова кислота (вітамін PP)

Слід особливо звернути увагу, що в таблетках для схуднення, які надходять до нас з Кореї і Китаю іноді містяться гормони щитоподібної залози, які, як видно з таблиці, сприяють розщепленню жирового шару. І ви дійсно схуднете після прийому цих ліків. Але загальновідомий той факт, що організм зменшує вироблення гормонів, якщо вони надходять ззовні. Таким чином, після припинення курсу прийому таблеток ваша щитоподібна залоза може відмовитися виконувати свої функції, і ви розтовстієте більше колишнього.

Найбільше на обмін в жировій тканині впливає кровообіг в ній. А як ми з вами вже зрозуміли, саме застійні явища призводять до збільшення жирового шару. Рясний кров'яний потік забезпечує швидке видалення жирів, що виділяються адипоцитами. Чим краще і рясніше кровопостачання тканин, тим швидше жир потрапить туди, де він необхідний. Отже, щоб скорегувати свою вагу, необхідно покращувати кровообіг, в тому числі і апаратними засобами.

Жирова тканина - це нормальна, корисна складова організму. Вона виконує безліч функцій і абсолютно необхідна кожній людині. Жир утворюється не тільки під шкірою. Тому не потрібно прагнути до того, щоб позбутися від усього жиру і всюди.

4.4. ЯК РОЗРАХУВАТИ ІНДЕКС МАСИ ТІЛА

Ожиріння називають хронічним рецидивуючим захворюванням, що супроводжується значним збільшенням жирової тканини.

Індекс маси тіла (ІМТ) дозволяє в зручній і доступній формі визначити свою вгодваність. Ось його формула:

$$IMT = \frac{вага(кг)}{зріст(м)^2}$$

При оцінці ІМТ прийнято використовувати наступні норми.

До 18,5 - офіційна медицина вважає таких людей вкрай худими. Більшість манекенниць мають індекс до 16, що за критеріями лікарів відповідає крайньому виснаженню.

Від 18,5 до 25 - це норма (за медичними критеріями).

Від 25 до 30 - такий індекс сигналізує про наявність надлишкової маси тіла, і хоча офіційна медицина залишає ще 15 кг до кордону ожиріння, вам, швидше за все, необхідна допомога фахівця.

Від 30 до 40 - якщо це ваш індекс, слід звернутися до лікаря, так в цьому проміжку огрядність вже досить істотна.

Понад 40 - негайно слід зайнятися лікуванням ожиріння, так як така вага вже ускладнена низкою серйозних захворювань.

Фахівці називають відкладення жиру за чоловічим типом, «яблуко», абдомінальним (або андройдним, центральним), за жіночим типом, «груша», - гіноїдним (сіднично-стегновим). Існує і змішаний тип відкладення жиру.

У жінок жирові відкладення, перш за все, з'являються в області талії, сідниць і стегон.

У чоловіків - переважно у верхній частині тулуба - плечах, грудях, животі. Але це не означає, що у жінок не може відкладатися жир за типом «яблуко». Таке цілком можливо. Більш того, якщо «яблуко» - це ваш силует, жирові відкладення за цим типом йдуть легко і швидко. Але, щоправда, так само швидко і повертаються.

Якщо ж ваша фігура більше нагадує грушу - приготуйтеся до тривалої і наполегливої боротьби за красиву фігуру. Відкладення жиру за цим типом мають надзвичайну стійкість. Але якщо вам таки вдалося вирішити цю проблему - результат буде вас тішити довгий час. Правда, за однієї умови. У будь-якому випадку після досягнення позитивного ефекту потрібні підтримують процедури.

Розподіл жиру в тілі залежить від статі, віку і расової приналежності.

Практично кожна жінка може визначити, де у неї знаходяться проблемні зони. Це ділянки, які примудряються набирати вагу першими, а скидати - останніми.

Жінкам типу «груша» добре відомий феномен - при зниженні ваги спочатку йде жир зі щік і кудись зовсім зникають груди, і тільки після неймовірних зусиль можна зменшити жирові відкладення на стегнах. Таким чином, будь-яка дієта або серйозні обмеження в харчуванні можуть негативно відобразитися на вашій зовнішності. Відразу хочу попередити, що коливання

ваги підсилюють диспропорцію - кожен новий цикл скидання-набір ваги залишає зайві кілограми саме в проблемних зонах.

На відміну від дієт, а також препаратів, що перешкоджають засвоєнню жиру і знижують апетит, апаратні методи ощадно відносяться до непропорційних фігур. Апаратна косметологія тим і добра, що може впливати місцево. Наприклад, тільки на стегна. Стегна будуть, швидше або повільніше, «підтягуватися» і зменшуватися в обсязі, при цьому інші «деталі» фігури, яким корекція не потрібна, не постраждають.

4.5. ЦЕЛЮЛІТ І ПРИЧИНИ ЙОГО ВИНИКНЕННЯ

Целюліт - це структурні зміни в підшкірно-жировому шарі, що ведуть до порушення мікроциркуляції і лімфатичного відтоку. Його можна охарактеризувати як застійні явища в жировій тканині, що призводять до її дистрофії.

Фахівці-медики досі терміном «целюліт» воліють не користуватися, а називають це явище «гіпоїдна ліподистрофія».

Оскільки целюліт в якійсь мірі є вторинною жіночою статевою ознакою, то уникнути його зовсім неможливо. Саме тому боротися з незначними явищами «апельсинової кірки» на стегнах і сідницях позбавлене сенсу - це якби ви стали заперечувати, що ви жінка.

У цьому сенсі целюліт можна вважати цілком естетичною проблемою.

Але коли до збільшених жирових клітин приєднується порушення мікроциркуляції і метаболізму жирової тканини, можна говорити про патологічні її зміни, а це вже серйозна проблема.

Целюліт здатний приносити дискомфорт і на фізичному рівні. За деяких обставин і на певній стадії розвитку целюліт може спричинити істотну шкоду вашому здоров'ю.

Зокрема, при варикозному розширенні вен утворюється зачароване коло: варикоз провокує розвиток целюліту, який ускладнює відтік венозної крові (особливо у набряклій стадії), що знову ж сприяє розвитку варикозного розширення вен. Крім цього, можливо виражене погіршення мікроциркуляції в області стегон і сідниць, що призводить до порушень гормонального обміну, яке за механізмом зворотного зв'язку викликає порушення функції яєчників.

Слід відрізнити целюліт від простої м'язової в'язлості.

Отже:

- целюліт не є лише косметичною проблемою, а й є ознакою нездоров'я - це «мертва зона», де тканини не отримують потрібних речовин, а продукти

обміну не виводяться. Таким чином, настає справжня інтоксикація жирової тканини, поступово формуються стійкі рубцеві зміни;

- целюліт потрібно і можна лікувати - це допоможе уникнути в подальшому більш серйозних проблем зі здоров'ям.

Періоди целюлітного ризику:

- період статевого дозрівання;
- застосування оральних контрацептивів;
- вагітність;
- період пре-менопаузи.

Причини виникнення целюліту.

Серед безлічі чинників, які є прямими або непрямими причинами порушення кровообігу і жирового обміну а, отже, і целюліту, з достатньою часткою ймовірності сформульовані наступні.

1. Гормональний дисбаланс, перш за все дисфункція яєчників, захворювання щитоподібної залози і інша гормональна патологія.
2. Вплив зовнішніх факторів - порушення правильного режиму харчування, гіподинамія.
3. Гострі і хронічні стресові ситуації.
4. Спадково-конституціональні фактори.

Яка б причина не була провідною в основі процесу, першопричиною целюліту завжди є порушення мікроциркуляції. Відновлення локально порушеної мікроциркуляції і є головним завданням у лікуванні целюліту. А це означає, що ваша жирова тканина перестане бути «мертвою зоною», активно включиться в процес обміну, а отже, стане можливим зменшення вмісту жиру в клітинах.

При целюліті:

1. Збільшується обсяг адипоцитів - жирових клітин.
2. З'являється набряклість.
3. Сполучнотканинні волокна, колаген та еластин втрачають еластичність і розділяють жирові клітини, настає ефект «замурування» клітин.
4. Утворюються скупчення клітин - саме ті неестетичні горбочки, що нагадують грона винограду.
5. Накопичуються продукти метаболізму і жири.
6. Перегискаються нервові закінчення - змінюється чутливість шкіри і тонус судин.
7. Ускладнюється крово- і лімфообіг.

4.6. ЗОВНІШНІ ОЗНАКИ І СТАДІЇ ЦЕЛЮЛІТУ

Лимонна (апельсинова) шкірка, матрац, грона винограду - це все неприємні назви целюліту.

Лікарі, що працюють в області косметології, використовують ще такі терміни, як «щільний» целюліт і «м'який» целюліт.

Форма целюліту визначається по консистенції шкіри і жирової клітковини.

Розрізняють щільний, м'який, набряклий і змішаний целюліт.

Щільний целюліт спостерігається у молодих жінок, які ведуть фізично активний спосіб життя. Прояви целюліту не змінюються в залежності від положення тіла (стоячи або лежачи). Цей вид целюліту часто супроводжується розтяжками і найбільш часто зустрічається у підлітків.

М'який целюліт спостерігається у неактивних жінок. Він супроводжується в'язістю м'язів, зустрічається у жінок, які різко втратили вагу. М'якість поверхні очевидна, шкіра здригається разом з рухом і змінюється в залежності від положення тіла. Часто супроводжується судинними зірочками (телеангіоектазії) і варикозом.

Набряклий целюліт проявляється у вигляді збільшення обсягу нижніх кінцівок (не тільки стегон, але і гомілок, і підощв). При натисканні на тканини пальцем деякий час зберігається слід - ознака набрякlosti. Шкіра прозора і тонка. Найбільш частими скаргами є відчуття тяжкості і болю в ногах. Це найбільш серйозна форма целюліту, але рідко зустрічається.

Змішаний целюліт зустрічається найбільш часто і характеризується різними типами консистенції шкіри у одного пацієнта на різних ділянках.

Кожна з форм целюліту може проходити в своєму розвитку 4 стадії.

Лікар визначає стадії для того, щоб уявити, що відбувається в жировій тканині і як розвивається процес. Це допоможе в лікуванні та підвищить його ефективність. Вам підберуть потрібні процедури, які підходять саме вам. Тому не лякайтеся, якщо раптом виявите у себе останню ступінь целюліту: просто зверніть на це увагу - вашій жировій тканині і організму потрібна допомога.

1-а стадія - передцелюлітна.

Тканинні процеси. Все починається з уповільнення протікання крові в капілярах, збільшення проникності їх стінок, порушення венозного відтоку і циркуляції рідини в лімфатичній системі.

Видимих ознак на даному етапі немає. Єдиним натяком на ранній целюліт можна вважати більш тривале, ніж зазвичай, загоєння подряпин і синців, поява синців від найменших ударів, незначну набряклість тканин.

2-а стадія – початкова.

Тканинні процеси. Починається набряк. Лімфатичні судини перетиснуті, накопичуються токсини, надходить мало кисню.

Зовнішні ознаки. Шкіра і жирова клітковина на дотик теплі. Зміни видно тільки при взятті шкіри у складку або при м'язовій напрузі у вигляді ефекту «апельсинової шкірки». Відзначається деяка блідість, зниження температури і еластичності шкіри в уражених областях.

3-тя стадія - мікронодулярна.

Тканинні процеси. Жирові клітини спаюються в грона (целюліт) і оточуються рубцевою тканиною. Еластичні перегородки жирової клітковини стають грубими тяжами, схожими на рубці. Набряклість і порушення мікроциркуляції прогресують.

Зовнішні ознаки. Явний ефект «апельсинової шкірки» без спеціальних тестів, стоячи і лежачи. У шкіри мілковузлуватий вигляд. Можна промацати численні дрібні і середні вузлики. Помітний набряк тканин. Блідість і зниження температури шкіри, капілярні зірочки, болючість при глибокому натисканні.

Якщо ви бачите у себе на шкірі помітні горби, западини і опуклості - це вже не менше ніж 3-тя стадія. Целюліт такої міри можна вважати захворюванням, він часто супроводжується порушенням кровопостачання, набряками, розширенням вен.

4-я стадія - макронодулярного.

Тканинні процеси. Застій лімфи, набряк, порушений венозний відтік. Нестача кисню призводить до ще більшого утворення рубців і набряків (“зачароване коло”).

Зовнішні ознаки. 4-та стадія є фінальною і відрізняється від 3-ї більш вираженими змінами: вузли явні, великі, хворобливі, спаяні зі шкірою. Великі вузлики можна легко промацати руками, є западинки і ділянки затвердіння. Виражений набряк тканин, болючість при пальпації ураженої ділянки, є локальна зміна температури тканин.

Часто зовні важко відокремити 3-ю стадію целюліту від 4-ї, але в будь-якому випадку це вже болючі процеси, що вимагають лікування, не говорячи про неестетичність зовнішнього вигляду жирової тканини.

Хочеться відзначити, що при обстеженні проблемних зон ви можете виявити целюліт, що проявляється різними стадіями. Наприклад, целюліт на стегнах 3-ї стадії, а на животі - 2-ї.

Здебільшого на даний час ступінь целюліту визначається пальпацією. Але такий спосіб не можна вважати повністю достовірним, і, як правило, тільки

великий досвід дозволяє правильно визначити ступінь целюліту шляхом пальпації і візуального огляду.

При пальпації целюліту оцінюють такі показники:

- збільшення товщини підшкірних тканин;
- зміна щільності;
- збільшення чутливості і болючість;
- зменшення рухливості.

Найбільш інформативний метод контактної термографії. Він дуже простий у використанні і представляє дані у вигляді кольорової картинки. Метод заснований на тому, що температура поверхневих ділянок шкіри в проблемній зоні нижче, ніж в нормальних тканинах, через значне погіршення мікроциркуляції і лімфовідтоку. До шкіри прикладають спеціальну термоплівку, і через 1-2 хвилини проступають кольорові плями, за характером яких можна чітко визначити порушення і діагностувати стадію целюліту. Звичайно, метод зручний і тим, що в процесі лікування можна достовірно спостерігати зміни в жировій тканині і вносити необхідні корективи в лікувальний курс. Така термоплівка продається в аптеках і доступна практично кожному салону краси.

Образно кажучи, пишнотілі красуні на картинах митців-класицистів - типовий приклад щільного целюліту: шкіра гладенька, натянута, ніяких горбів і западин, здається, що є тільки ожиріння, а целюліт відсутній. Насправді такий зовнішній вигляд пов'язаний зі збільшенням щільності тканин, і працювати з таким целюлітом складніше, оскільки спочатку необхідно провести лімфодренажні процедури, спрямовані на усунення набрякості, і лише потім перейти до інших способів впливу.

До речі, після видалення набрякості, целюліт проступає на поверхні шкіри у всій своїй красі. І якщо пацієнтці вчасно не пояснити, що з'явиться такий ефект, вона може порохувати, що процедури лише погіршили її стан, і припинити лікування.

Успіх в лікуванні целюліту залежить від наступних факторів:

- стадії целюліту;
- обраної програми (методу) лікування;
- системи (періодичності процедур);
- професіоналізму лікаря-косметолога.

4.7. ПРИНЦИПИ І ПРАВИЛА ПІДБОРУ ПРОЦЕДУР ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ЦЕЛЮЛІТУ

При лікуванні целюліту в залежності від форми його проявів потрібні різні підходи.

При щільному целюліті основні зусилля спрямовані на розм'якшення тканин: вакуумний масаж за лабільною методикою;

- ультразвукова терапія;
- лімфодренаж;
- електроліполіз;
- інтенсивний антицелюлітний масаж;
- медовий масаж;
- розігріваючі обгортання.

І, звичайно ж, необхідне ретельне коригування харчування. В результаті правильно проведених процедур целюліт розм'якшиться, стане більш піддатливий, і в цей період можна підключати міостимуляцію.

Обсяги і тим більше вага змінюються далеко не відразу, спочатку змінюється щільність підшкірного жиру.

М'який целюліт можна тонізувати із застосуванням:

- індивідуально підібраних фізичних навантажень;
- міостимуляції;
- холодних і водоростевих обгортань;
- вакуумного масажу;
- міостимуляції і електролікування.

При набряку целюліту головною процедурою є лімфодренаж. Він може бути ручним або апаратним. У комплексній програмі доцільне застосування сечогінних засобів і антиоксидантів (вітамінів А і Е).

Завжди покращує результати масаж стоп, сприяє поліпшенню кровообігу в ногах. Незручне взуття, підбори і вузький одяг посилюють тяжкість будь-якого целюліту, і набрякового особливо.

Змішані форми, втім, як і інші, вимагають творчого підходу до лікування.

Для роботи з целюлітом необхідно звертати пильну увагу на його прояви. Найчастіше процедури будуть змінюватися кожні 3-4 сеанси разом зі змінами в проблемних зонах.

Методи, обрані для впливу на целюлітну тканину, повинні забезпечувати:

- ліполіз - спалювання жиру;

- поліпшення кровопостачання жирової тканини і м'язів;
- виведення з жирової тканини зайвої рідини.

Тепер звернемо увагу на стадію процесу.

При 1-й і 2-й стадіях необхідно застосовувати:

- обгортання целюлітних зон;
- лімфодренаж;
- ручний і вакуумний масаж;
- міостимуляцію і електролікування.

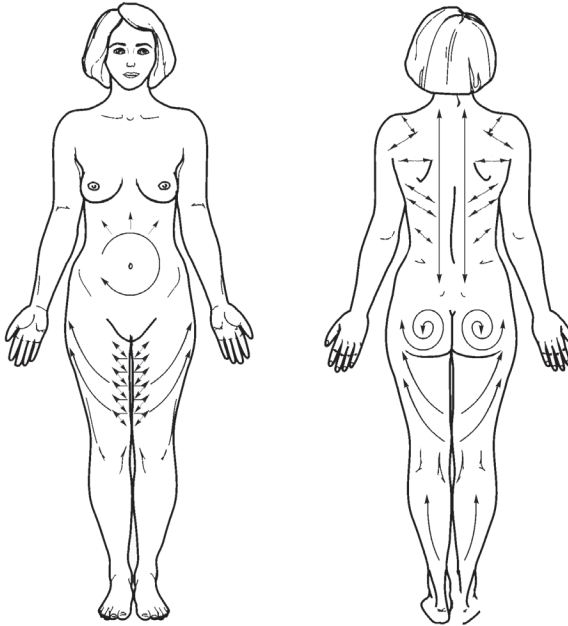


Рис. 12 Напрямок рухів вакуумних банок при виконанні вакуумного антицелюлітного масажу

На 3-ій стадії необхідно застосовувати (особливо важливо впливати на сполучну тканину, що розростається):

- ультразвукову терапію;
- вакуумний і медовий масаж целюлітної зони, чергуючи їх з лімфодренажем і обгортанням;
- електроліполіз, міостимуляцію та інші варіанти лікування.

На 4-ій стадії необхідно застосовувати:

- ультразвукову терапію;
- лімфодренаж;
- електростимуляцію;
- вакуумний масаж.

Однак проведені заходи часто виявляються малоефективними. Грубі фіброзні зміни і супутні порушення (варикозні вени, плоскостопість, надлишкова вага) ускладнюють роботу. Але в будь-якому випадку те, що можна зробити, треба робити, щоб якщо не поліпшити, то стабілізувати стан шкіри і загального здоров'я.

Комплексну антицелюлітну програму зазвичай будують із застосуванням:

- місцевих препаратів;
- апаратних впливів;
- дієти;
- біологічно активних добавок (БАД-ів);
- фізичних вправ, гімнастики;
- масажу.

При складанні комплексної програми на початкових стадіях целюліту акцент робиться на лімфодренаж, міостимуляцію, масаж.

При лікуванні целюліту вплив електричними струмами має поєднуватися з іншими антицелюлітними методами в залежності від його типу.

Практичні поради по лікуванню целюліту.

Целюліт без ожиріння - вакуумний масаж, електростимуляція з масажем або обгортання протягом одного сеансу або через день.

Целюліт з ожирінням за андройдним типом («яблуко») - вакуумний масаж, електростимуляція, водоростеві обгортання, електроліполіз.

Целюліт з ожирінням за ганоїдним типом («груша») - вакуумний і медовий масаж, електростимуляція з ультразвуковою терапією, електроліполіз, лімфодренаж.

Кількість процедур визначається індивідуально. Залежить від стану жирової тканини, здоров'я і віку пацієнта.

Проміжок між курсами програми по корекції фігури повинен бути не менше, а краще більше, ніж тривалість одного курсу.

Таблиця 2

Методи лікування	Проблема	
	Зайва вага	Целюліт
Масажі	Як допоміжний засіб	Різні види масажу, в тому числі самомасаж
Вправи	Лікувальна фізкультура Дозоване навантаження	Спеціальні комплекси для боротьби з проблемними жировими відкладеннями

4.8. ЛІМФОДРЕНАЖ

Мало хто знає, наскільки важлива ця процедура. Вона не просто важлива, вона життєво необхідна. Будь-яка антицелюлітна програма повинна включати лімфодренажні процедури. Без цього неможливо ані перемогти целюліт, ані зменшити локальні жирові відкладення.

Лімфодренаж - це усунення надмірної рідини з жирової тканини. Збільшення обсягу рідини - процес універсальний, неспецифічний. Його можна спостерігати при багатьох захворюваннях і станах, таких як збільшення загальної маси тіла, локальні жирові відкладення, целюліт, рубці. Порушення мікроциркуляції та внутрішній набряк - невід'ємна складова запальних процесів, дистрофії тканин і природного процесу старіння.

Лімфодренаж показаний не тільки при хворобливих станах, але є профілактичним методом, спрямованим на підтримку нормального метаболізму у здорових людей.

При целюліті судини, в тому числі і лімфатичні, пережаті рубцевими перегородками, це викликає і провокує набряклість, з якою необхідно боротися. Якщо пацієнту відразу почати робити, наприклад, міостимуляцію без лімфодренажних процедур (у разі щільного целюліту), то вже після перших сеансів у нього можуть виникнути помітні набряки ніг. Набряклість завжди супроводжує целюліт, так як порушений нормальний крово- і лімфовідтік. Саме з набряком пов'язана і болючість тканин при целюліті. І найперша невідкладна допомога організму - відновлення «природного насосу».

Для життєдіяльності організму дуже важлива злагоджена робота кровоносної та лімфатичної систем. Недостатність кровопостачання тканин і поганий відтік внутрішньотканинної рідини через вени і лімфатичні судини призводить до порушення трофіки (живлення) тканин, веде до утворення целюліту.

Лімфа, омиваючи тканини, збирає і видаляє шкідливі речовини. Необхідно чітко уявляти, як виводяться токсини з організму.

Кров складається з червоних кров'яних тілець - *еритроцитів*, що переносять кисень, *лейкоцитів*, що знищують хвороботворні мікроорганізми і відповідають за імунітет, *тромбоцитів*, що беруть участь у згортання крові, і *плазми*, багатій білком рідини, що містить поживні речовини, гормони, продукти життєдіяльності організму і воду.

По артеріях кров доставляє тканинам поживні речовини і кисень. У тканинах артерії розгалужуються на артеріоли, а ті, в свою чергу, на дрібні капіляри, що густою мережею пронизують тканини і органи. Капіляри мають здатність закриватися і відкриватися при необхідності зміни припливу крові до будь-якої ділянки або органу. Кровообіг на цьому рівні називається капілярним кровообігом.

Віддавши кисень і поживні речовини, кров по венулах і венах повертається до серця і далі в легені для отримання нової порції кисню.

Рідина, що міститься в крові (плазма), проходить через стінки капілярів і проникає в тканини. Тепер це міжтканинна рідина. Вона просочується в міжклітинні простори, живить клітини і забирає токсичні продукти їх життєдіяльності. Частина міжтканинної рідини збирається венами, залишок виводиться по лімфатичних судинах. Міжтканинна рідина, що потрапила в лімфатичні судини, називається лімфою.

Лімфатична система доповнює венозну систему: великі білкові частки, які не можуть проникати через стінки кровоносних капілярів, надходять в лімфатичну мережу.

Лімфатична система починається з безлічі дрібних замкнутих капілярів у всіх тканинах і органах. Ці капіляри впадають в лімфатичні судини. Судини несуть лімфу до лімфатичних вузлів. Там вона проходить специфічне очищення і збагачується імунними клітинами. Потім лімфа збирається в два великих лімфатичні протоки - шийний і грудний. Вони в свою чергу впадають в підключичні вени. Лімфатичні судини служать тільки для відтоку лімфи, тобто виконують функції дренажної системи, що видаляє надлишок тканинної рідини.

У здоровому організмі є рівновага між швидкістю лімфоутворення і швидкістю відтоку лімфи.

Фактори, що впливають на пересування лімфи:

1. Скорочення скелетних м'язів, що оточують лімфатичні судини.

2. Негативний тиск у грудній порожнині і збільшення обсягу грудної клітини при вдиху, яке викликає розширення грудної лімфатичної протоки. Це призводить до присмоктування лімфи з лімфатичних судин.
3. Наявність в лімфатичних судинах клапанів, що перешкоджають зворотному току лімфи (рис.13).
4. Гладкі м'язи в стінках великих лімфатичних судин.
5. На швидкість утворення (фільтрації) лімфи впливає також тканинне тиск- пружність оточуючих тканин.Поэтому для ускорення образования лимфы применяют обертывания и специальный дренажный массаж, увеличивающие давление в тканях.

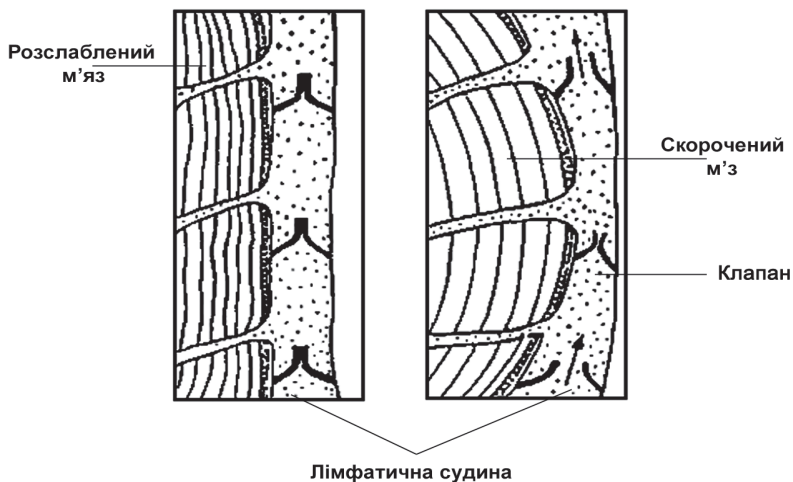


Рис. 13 *Механізм роботи «м'язового насоса»: скорочення м'язів просуває лімфу по судині, а наявність клапанів перешкоджає її зворотному протіканню*

Способи проведення лімфодренажу

Заходи, покликані активізувати роботу лімфатичної системи, називаються лімфодренажем.

Способи проведення лімфодренажу різні. За основним діючим факторуом їх можна поділити наступним чином.

1. Медикаментозні:

- місцеві судинні препарати, що покращують тонус вен, що розширюють капіляри;
- грязьові, водоростеві та інші варіанти обгортань.

2. Апаратні:

- імпульсні струми: послідовна стимуляція м'язів, мікрострумова стимуляція лімфовузлів;
- пресотерапія;
- вакуумна терапія.

3. Ручні:

- лімфодренажний масаж.

Будь-яка антицелюлітна програма починається з лімфодренажа. Лімфодренаж забезпечує більш рівномірний розподіл рідини або часткове видалення її з організму. Зникає набряклість, а разом з нею і маса продуктів життєдіяльності, отруйних тканини.

Перетворюються контури тіла, з проблемних зон йде надлишок рідини і токсичних речовин, а отже, в них відновлюється нормальна життєдіяльність. Тканини, очищені від продуктів розпаду, стають більш чутливими до інших лікувальних процедур.

Лімфа рухається під тиском скорочення оточуючих м'язів. Саме цей механізм задіяний в лімфодренаж за допомогою імпульсних струмів.

Методика проведення лімфодренажу

Процедуру можна проводити за допомогою апаратів для баночного вакуумного масажу (рис.14) або апаратів для міостимуляції (рис. 15). При виконанні міостимуляції обов'язковою умовою є достатня кількість каналів (мінімум 2, розрахованих на 4 електрода) і кільцевого режиму їх роботи. В такому випадку серії імпульсів на канали подаються по черзі, і якщо електроди розташовані правильно, виходить послідовна хвиля скорочень від периферії до центру, що «віджимає» лімфу з тканин. Оскільки лімфатичні судини забезпечені клапанами, рідина по ним рухається тільки в одну сторону, до лімфатичних вузлів.

Сучасна косметологічна апаратура, що має функцію лімфодренажу, дозволяє проводити цей вид процедур максимально комфортно, синхронізуючи подачу імпульсу з серцевим ритмом пацієнта.

Під час процедури відбувається багато таких дренажних «погладжувань», і тканини встигають значно звільнитися від зайвої рідини і продуктів обміну. Крім того, відбувається венозний дренаж - поліпшення руху крові у венозній системі. Вени також забезпечені клапанами, і рух крові в них

залежить від активності оточуючих м'язів. Лімфодренаж, як і всі процедури із застосуванням імпульсних струмів, справляє нормалізуючий вплив на основні системи організму в цілому.

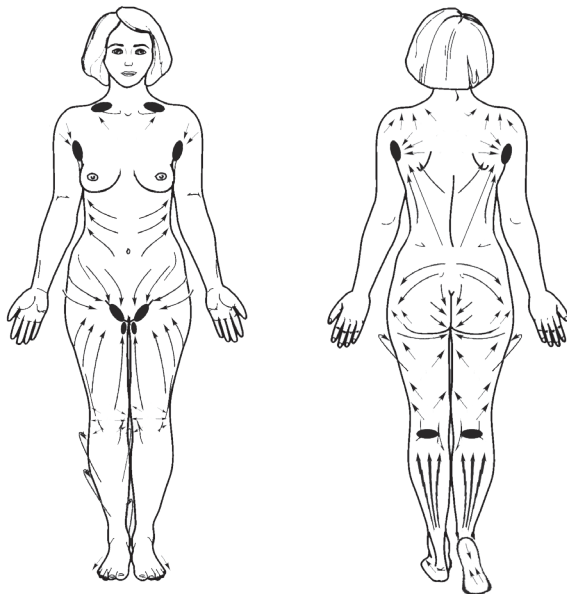


Рис. 14 Напрямок рухів вакуумних банок при виконанні лімфодренажу

Для дренажу лімфи частіше застосовують міотонічні струми з наднизькими частотами - 65-80 Гц або 37,5. Імпульси можуть бути моно- і біполярні, різної форми.

При проведенні процедури лімфодренажу важливо правильно розташувати електроди (рис. 15). Тут має велике значення те, якому каналу вони належать.

Під час процедури не слід прагнути до високої інтенсивності впливу, досить невеликого видимого скорочення м'язів.

Лімфодренаж можна поєднувати з міостимуляцією.

У цьому випадку тривалість лімфодренажу не перевищує 15 хвилин.

Якщо лімфодренаж виконують як самостійну процедуру, то його тривалість може бути збільшена до 20-25 хвилин.

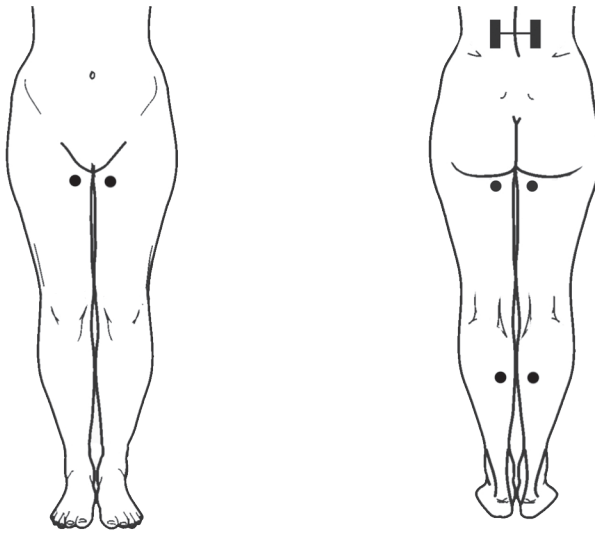


Рис.15 Розташування електродів для проведення послідовного лімфодренажу

Загальний курс становить 5-15 процедур, що проводяться щодня або через день. Лімфодренаж можна поєднувати з іншими процедурами, такими як масаж, обгортання, ультразвукова терапія.

4.9. УЛЬТРАЗВУКОВИЙ МАСАЖ

Сутність цього методу полягає у впливі на проблемні зони ультразвуковими хвилями (44 кГц), які руйнують не тільки жирові клітини, а й підшкірні рубці, що деформують шкіру.

Випромінювання низької частоти сприяє більш глибокому проникненню і найбезпечніше для організму.

Вважається, що методика настільки ефективна, що позитивний результат може бути видно вже після 3-4 сеансів. Передбачається, що після закінчення курсу обсяг зони, що піддається лікуванню, здатний зменшитися на 4-5 см.

Курс передбачає 6-10 сеансів, що проводяться кожні 2-3 дні. Можна чергувати процедуру з сеансами міостимуляції. Оскільки руйнування жирових клітин супроводжується виділенням внутрішньоклітинної води, до програми додається приймання діуретиків, без яких велика ймовірність утворення локальних набряків.

4.10. ОБГОРТАННЯ

Обгортання – найдавніший і найвідоміший спосіб боротьби за красиву фігуру.

Парниковий ефект призводить до активізації кровообігу і посилення діяльності потових і сальних залоз. В результаті процедури із обгорнутих зон виводяться шлаки.

Обгортання не лише ефективний спосіб корекції фігури, але і дуже комфортний.

Показання:

- шкіра, що втратила пружність після зниження ваги, пологів і т.і.;
- целюліт і локальні жирові відкладення;
- суха, груба шкіра з явищами гіперкератозу (надмірне потовщення рогового шару шкіри);
- проблемна шкіра зі застійними плямами і інфільтратами;
- чутлива шкіра, схильна до лущення і стягування.

Протипоказання:

- обгортання з високим вмістом йоду протипоказані, якщо є порушення роботи щитоподібної залози і алергія на йод;
- новоутворення;
- запалення вен;
- хронічні захворювання дихальних шляхів;
- серцево-судинні проблеми;
- вагітність.

Вважається, що обгортання особливо показані в тих випадках, коли бажаний результат потрібно отримати якомога швидше.

До складу антицелюлітних розчинів для обгортань вводять сьогодні цілий комплекс компонентів, що: підсилюють “спалювання жиру” (карнітин, екстракт горіхів кола, йодовані протеїни і водорості), розігрівають шкіру (похідні ніотинової кислоти), відновлюють мікроциркуляцію (арніка, еськузан) та ін.

Обгортання може бути повним (від шиї до п'ят) і частковим, коли обмежуються бинтуванням окремих частин тіла. Вважається, що повне обгортання ефективніше. Крім вирішення конкретних косметичних завдань

процедура обгортання включає в себе ще й додатковий догляд за шкірою, яка завжди в цьому має потребу.

Один з варіантів обгортань - за допомогою бандажів (еластичних бинтів), якщо в якості активного препарату застосовують розчин. В такому випадку бандажі занурюють до ємності з розчином, де вони активно його вбирають. Потім бандажі злегка віджимають і обертають клієнта там, де це необхідно.

Інший варіант - компресійне обгортання за допомогою плівки. В якості активної речовини застосовують гелеві форми з екстрактами різних нижніх речовин. Вони швидко вбираються в шкіру і не залишають слідів. Туге бинтування плівкою є хорошим способом лімфодренажу за рахунок збільшення тканинного тиску. Його також можна поєднувати з іншими процедурами.

Вибір виду обгортань (холодні, гарячі або інші) залежить від стадії і форми целюліту. Але пам'ятайте, що навіть дуже ефективні гарячі обгортання не слід проводити у період найбільшої літньої спеки.

Тривалість дії - від 60 до 90 хвилин. Крім того, обгортання найбільш ефективні, якщо проводити не 1-2 сеанси, а повний курс від 10 до 20 процедур (оптимальний варіант - 15).

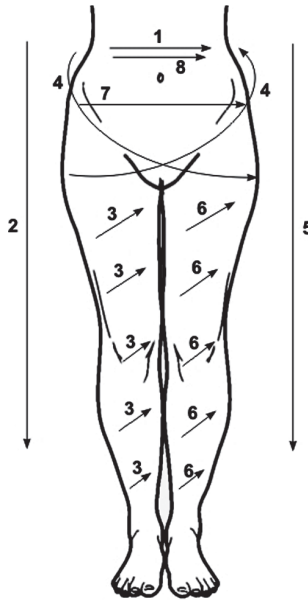


Рис. 16 Послідовність бинтування плівкою для обгортання

Ефект, які отримують від обгортань:

- активізація циркуляції лімфи, що сприяє швидкому виведенню токсинів з організму (це найбільш фізіологічний спосіб видалення шлаків);
- насичення шкірних покривів мінеральними речовинами, що містяться в активних препаратах;
- замість шлаків місце в клітинах займають мінерали і мікроелементи, що містяться в активних препаратах. Це відбувається через вивідні протоки сальних і потових залоз за рахунок осмосу і дифузії.

4.11. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ФОРМИ

Перемогти целюліт можна лише спільними зусиллями лікаря і пацієнта, тому ми хочемо дати Вам конкретні рекомендації з підтримки форми.

- Скажіть стресам - “ні!” - Чим більше Ви нервуєте - тим швидше у Вас розвивається целюліт.
- Змініть структуру харчування: їжте більше овочів, фруктів, продуктів із зерна і круп, висівки - в них небагато калорій, але багато клітковини і поживних речовин. Втрачаючи кілограми - Ви будете втрачати і целюліт. Відмовтеся від смажених страв, жирного м'яса, шинки, ковбаси, копченостей, соління, маринаду, здобної випічки, тортиків з кремами.
- Пийте більше води - не менше 2-3 л щодня. Це найефективніший спосіб очистити організм від шлаків. Содові і газовані напої краще замінити соками, морсами, зеленим чаєм.
- Зменшіть вживання кухонної солі - вона затримує в організмі рідину, а звідси, сприяє розвитку целюліту.
- Баня, душ, ванна - не тільки для релаксу, а й для масажу щіткою або віником. Не забувайте про контрастний душ - він чудово покращує кровообіг. Якщо немає можливості приймати душ щодня - розтирайте щіткою або губкою насухо.
- Використовуйте антицелюлітні препарати, втираючи їх енергійними, масажними рухами від низу до верху. Перед цим корисно робити пілінг всього тіла раз на тиждень. Так ви допоможете шкіри вбирати недешеві антицелюлітні засоби.
- Відмовтеся від куріння. Нікотин заважає правильному кровообігу, що погіршує обмін речовин на клітинному рівні, а також руйнує вітамін С, який відповідає за стан шкіри і сполучні тканини.

- Знайдіть час для фізичних навантажень. Інтенсивно працюючі м'язи в'язими не бувають. Навіть щоденна ранкова гімнастика дуже ефективний засіб.
- Тісний одяг і взуття на підборах сприяють застою лімфи і порушенню кровообігу.
- Уникайте тривалого перебування в одному положенні, особливо стоячи. Якщо за родом роботи вам доводиться довго сидіти, обов'язково влаштовуйте невеликі перерви, щоб зробити 2-3 вправи і розім'яти затерплі кінцівки.

Розділ II

Застосування вакуумного і точкового масажу з профілактичною і лікувальною метою

ГЛАВА 1. ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЯ І СУДИН

Вакуумний масаж при захворюваннях серцево-судинної системи показаний при гіпертонічній хворобі, гіпотонії; стенокардії (між нападами) без важких органічних уражень серця, особливо в поєднанні зі спондильозом; при церебральному атеросклерозі, міокардіодістрофії, кардіоневрозах і пороках серця без декомпенсації; при атеросклерозі периферичних артерій.

Вакуумний масаж лівого боку грудної клітини, руки і плеча в значній мірі покращують кровообіг серця, що супроводжується нормалізацією показників електрокардіограми. Вакуумний масаж справляє найбільш сприятливий вплив при захворюваннях серця, пов'язаних з больовими відчуттями, почуттям стискання і стиснення в грудях. Призначення масажу протипоказано при важких формах стенокардії, гострому інфаркті міокарда і гострих запальних процесах міокарда та клапанів.

При захворюваннях серця досить ефективний масаж сегментарних зон серця з урахуванням їх болочості.

Так, при коронарній недостатності - це зони і точки в області великого грудного м'яза зліва (сегменти DIII-DVI); при стенозі мітрального клапана - в місцях прикріплення ребер до грудини і в області великого грудного м'яза зліва; при коронаросклерозі - в області трапецієподібного м'яза (CIV-CVI), від плечового суглоба до шиї. Ефективно масажування по передньому краю грудино-ключично-соскоподібного м'яза і на спині в області хребців CI-CVII і DIII-DV.

У народній медицині Сходу особливе значення при хворобах серця надається масажу меридіанів серця і перикарда на лівій руці (що відповідає іррадіації болю). Акцент роблять на точках меридіана серця, меридіана перикарда і на точках, розташованих на кінцевих фалангах кожного пальця (використовуються спеціальні насадки). Масаж меридіана серця і меридіана перикарда здійснюється проти ходу енергії в них.

На рис. 1 показані зони для вакуумного масажу при захворюваннях серця і зони традиційного точкового масажу. Ці прийоми масажу доцільно комбінувати.

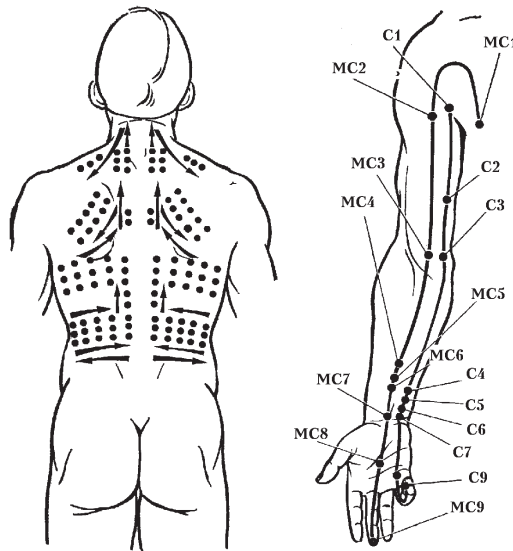


Рис. 17 Зони точкового і вакуумного масажу, напрямки масажних ліній при захворюваннях серця: зони вакуумного масажу спини і точки традиційного точкового або лінійного масажу на руці

**ВАКУУМНИЙ МАСАЖ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ
ЗАХВОРЮВАНЬ
СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ**

Артеріальна гіпертензія

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї	1	1,5
Поперековий відділ спини	26а	2
Нижній грудний відділ спини	27б	1,5
Внутрішня поверхня плеча	3	1,5 x 2
Внутрішня поверхня зап'ястя	6	1 x 2

Інтенсивність впливу..... середня
 Загальний час процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 10-15

Максимальна терапевтична ефективність досягається комбінованою терапією (лазеротерапія каротидного трикутника або КВЧ-терапія цієї ж області).

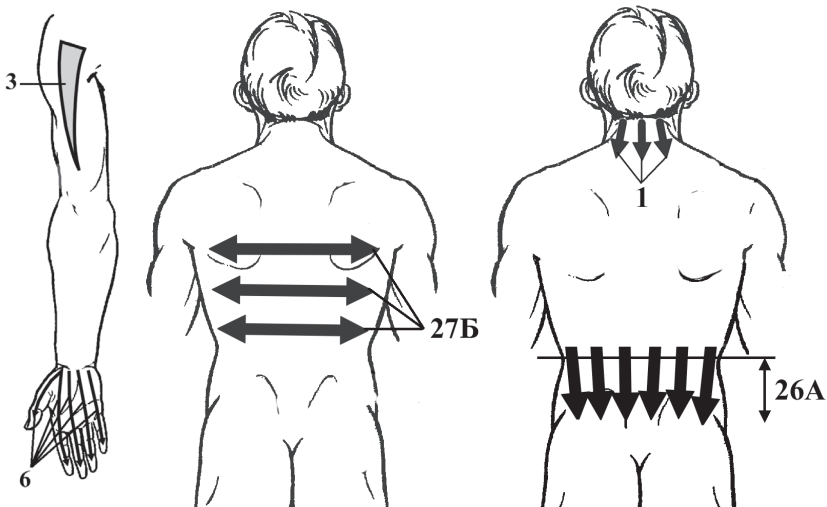


Рис. 18

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї		2
Верхній грудний відділ спини	25а	1,5 x 2
Верхній грудний відділ спини	27а	2
Внутрішня поверхня зап'ястя	6	1,5 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальний час процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 8

Максимальна терапевтична ефективність досягається комбінованою терапією (лазеротерапія каротидного трикутника або КВЧ-терапія цієї ж області).

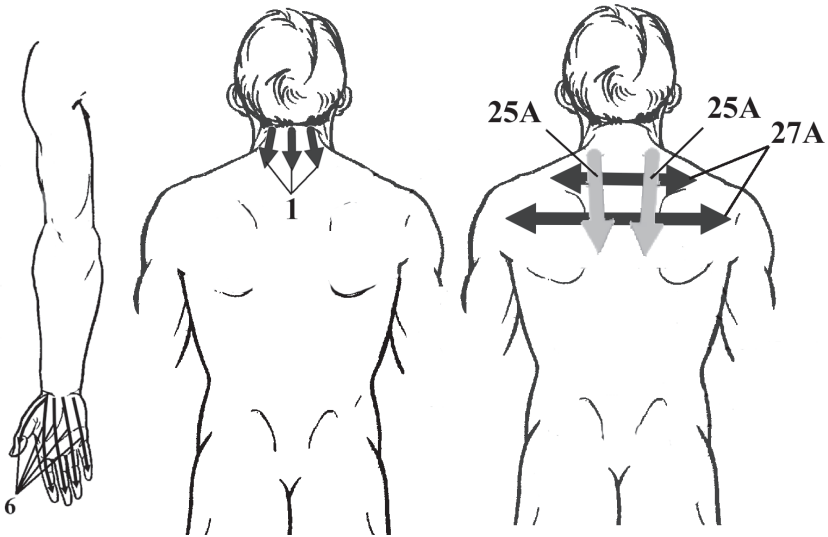


Рис. 19

Стенокардія

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Верхній грудний відділ спини	25a	2 x 2
Верхній грудний відділ спини	27a	2
Внутрішня поверхня передпліччя	5	2 x 2

Інтенсивність впливу..... середня

Загальний час процедури..... 10 хв

Періодичність проведення процедур..... щодня

Кількість процедур на курс лікування 10

Максимальна терапевтична ефективність досягається комбінованою терапією (лазеротерапія каротидного трикутника або КВЧ-терапія цієї ж області).

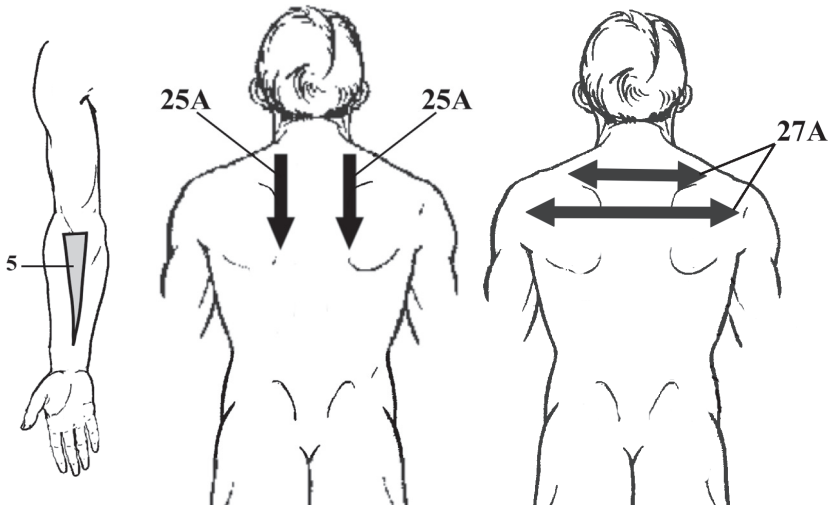


Рис. 20

Пароксизмальна тахікардія

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Верхній грудний відділ спини	25а	2 x 2
Внутрішня поверхня плеча	3	1,5 x 2
Внутрішня поверхня передпліччя	5	1,5 x 2

Інтенсивність впливу середня

Загальний час процедури 10 хв

Періодичність проведення процедур щодня

Кількість процедур на курс лікування 5-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою аурікулотерапією в точки AP100, AP51, AP42, AP29, AP101.

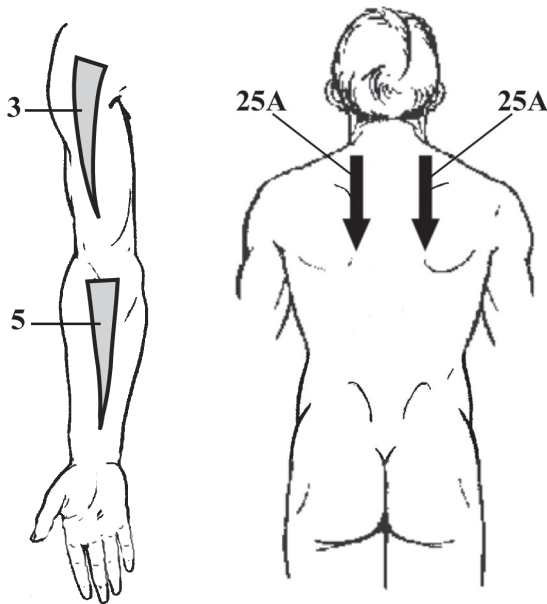


Рис. 21

Екстрасистолія

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Верхній грудний відділ спини	25a	1,5 x 2
Верхній грудний відділ спини	27a	1,5
Внутрішня поверхня плеча	3	1,5 x 2
Внутрішня поверхня передпліччя	5	1,5 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальний час процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щодня
 Кількість процедур на курс лікування 5-10

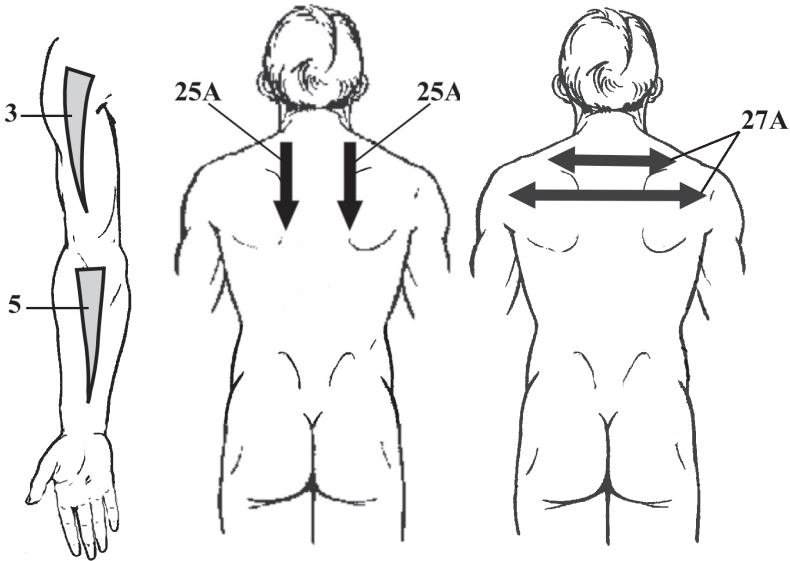


Рис. 22

Облітеруючий ендартеріїт

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Нижній грудний відділ спини	27б	2
Внутрішня поверхня стегна	18	1 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2
Зовнішня поверхня стегна	20	1 x 2
Зовнішня поверхня гомілки	21	1 x 2
Додаткові:		
Гомілковостопний суглоб	17	0,5 x 4
Тил ступні	13	3 x 2

Інтенсивність впливу середня або сильна
 (станом пацієнта)

Загальний час процедури 15 хв

Періодичність проведення процедур 2-3 рази в тиждень

Кількість процедур на курс лікування 5-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою КВЧ-терапією в симптоматичні точки.

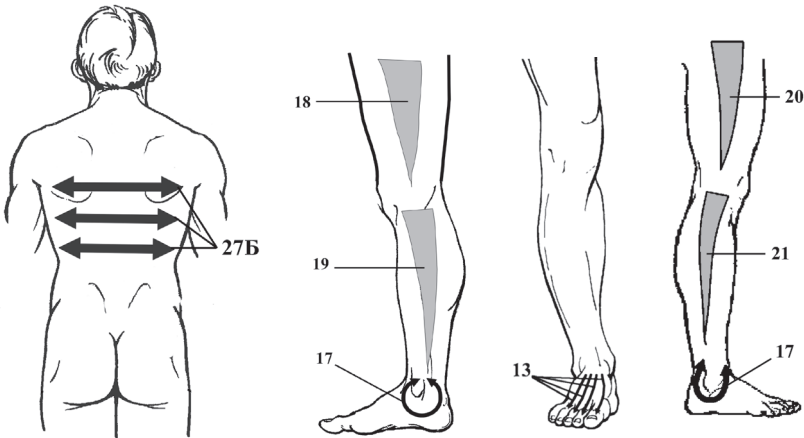


Рис. 23

Хвороба Рейно

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Верхній грудний відділ спини	25a	2 x 2
Верхній грудний відділ спини	27a	1
Внутрішня поверхня плеча	3	1 x 2
Внутрішня поверхня передпліччя	5	1 x 2
Додаткові:		
Зовнішня поверхня плеча	7	1 x 2
Зовнішня поверхня передпліччя	8	1 x 2

Інтенсивність впливу середня або сильна
 (станом пацієнта)

Загальний час процедури 10-15 хв

Періодичність проведення процедур 2-3 рази в тиждень

Кількість процедур на курс лікування 5-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається комплексною терапією.

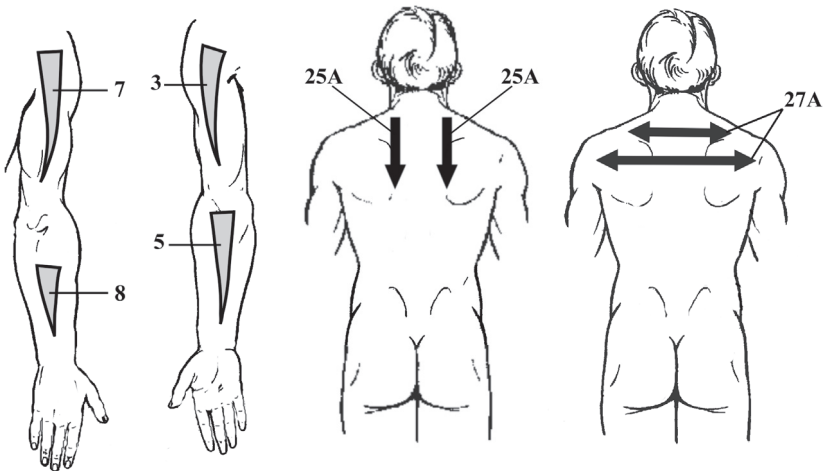


Рис. 24

ГЛАВА 2. ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ ДИХАННЯ

При захворюваннях легенів і плеври вакуумний масаж сприяє розсмоктуванню ексудату і інфільтратів в легенях, підвищує рухливість грудної клітини, усуває спазми м'язів, що беруть участь в акті дихання, значно збільшує пластичність легенів і покращує їх кровопостачання. Вакуумний масаж показаний при таких захворюваннях: бронхіальній астмі, емфіземі легенів, хронічній пневмонії і при залишкових явищах раніше перенесеного плевриту.

Застосування вакуумного масажу при пневмонії полегшує відходження мокротиння, поліпшує кровообіг в легенях і розслаблює спазми м'язів грудної клітки. У хворих на плеврит до масажу можна приступати тільки через кілька днів після нормалізації температури тіла і ШОЕ. Вакуумний масаж прискорює розсмоктування залишкового ексудату і усуває біль, зумовлений підвищенням тону м'язів, збільшує життєву ємність легенів і екскурсію грудної клітки і діафрагми.

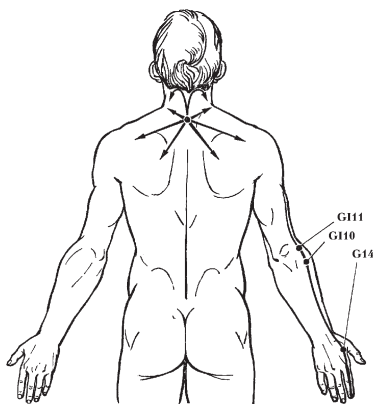


Рис.25-а Зони точкового і вакуумного масажу в області рук і шийно-комірцевої області при захворюваннях органів дихання

Рефлекторні явища під час бронхіальної астми та хронічної емфіземи легенів найчастіше проявляються болями в області хрящів у місці з'єднання ребер з грудиною і підключичній зоні. Місця проведення масажу при захворюваннях органів дихання представлені на рис.25 (а, б). При всіх легеневих захворюваннях впливають на область плечового пояса, спини, грудної клітки, задню поверхню шії.

В усіх випадках, крім масажу нижніх відділів передньої поверхні грудної клітки, масування ведуть у напрямку знизу вгору (див. Рис.25-б). Плечовий пояс спини і передню поверхню грудної клітини масажують в положенні

хворого лежачи на животі або спині, а потиличну область - в положенні сидячи.

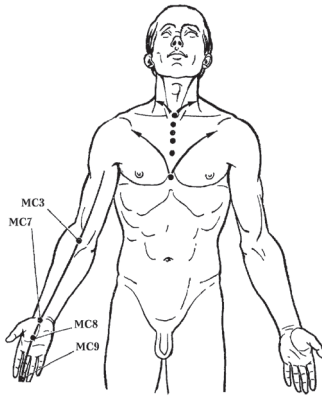


Рис.25–6 Зони точкового і вакуумного масажу в області рук і грудної клітки при захворюваннях органів дихання

При емфіземі і бронхіальній астмі вакуумний масаж повинен поєднуватися з дихальною гімнастикою, маючи на меті максимальне полегшення видиху. Хворий робить глибокий вдих - грудна клітка розширюється, після чого масажист, стоячи позаду хворого, обома руками стискає його грудну клітку, і хворий робить видих. За командою «вдих» масажист швидко прибирає руки. При цьому хворий повинен дихати через ніс, закривши рот. Після масажу екскурсія грудної клітки і рух діафрагми збільшуються, хворий відчуває себе краще. Закінчується ручний масаж вакуумним впливом на вище зазначені зони (див. Рис.25).

Значне полегшення досягається при вакуумному масажі найбільш активних точок плечового пояса, так званого «павукоподібного» масажу (рис. 26).

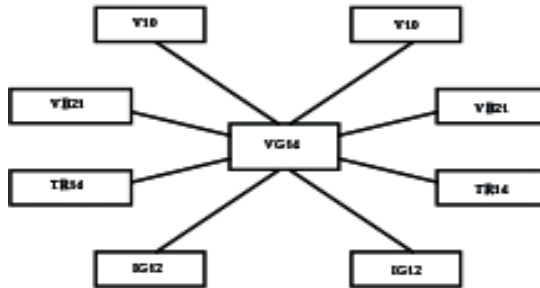


Рис.26 Основні точки для проведення вакуумного і точкового масажу при захворюваннях органів дихання

При бронхіальній астмі, як правило, дуже напружені ділянки шийно-грудних м'язів. Тому особливу увагу насамперед приділяється їх розслабленню, що може бути забезпечено попереднім ручним масажем.

Слід мати на увазі, що при лікуванні бронхіальної астми особливе значення має одночасний вплив як на область шийно-грудного відділу (починаючи з хребця С7 у всіх напрямках), так і на область передньої поверхні грудної клітки. Напрямок рухів представлено на рис.6-а. Починають впливати від хребця С7 у напрямку до зовнішнього краю трапецієподібного м'яза, де проходить гілка потиличної артерії і потиличного нерва. Потім ковзаючий вакуумний масаж проводиться від С7 у напрямку до акроміального відростка лопатки і вгору до С4.

Вплив на область спини закінчують «акцентом» в області лопаткової кістки. Таким чином, масаж повинен охопити весь плечовий пояс, всі тканини спини. Після чого масажується передня поверхня грудної клітини в напрямку знизу вгору.

ВАКУУМНИЙ МАСАЖ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ДИХАННЯ

Кашель

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Зона лопаток	24	1,5 x 2
Задня поверхня шиї	1	1
Передньобоківна поверхня шиї	26	1 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня плеча	3	0,5 x 2
Внутрішня поверхня передпліччя	5	0,5 x 2
Внутрішня поверхня зап'ястя і долоні	6	1 x 2
Передня поверхня гомілки	12	1 x 2

Інтенсивність впливу середня

Загальний час процедури до 10 хв

Періодичність проведення процедур щодня

Кількість процедур на курс лікування 5-9

Максимальна терапевтична ефективність досягається комбінацією з точковим масажем за показаннями.

Сильний кашель, який супроводжує респіраторні інфекції - P1, P7, VC14, VC17 - все тонізувати голками 5 хв; V12, V13, P5 - на усі точки седация голками.

Хронічний кашель - V13, V23, V43, E36, седация на всі точки.

Сухий, дратівливий кашель - VC22 (вниз за грудиною до отримання передбачених відчуттів, що віддають у трахею), VC14 (в сторону мечеподібного відростка 1-2 см); V13, MC4 седация припіканням.

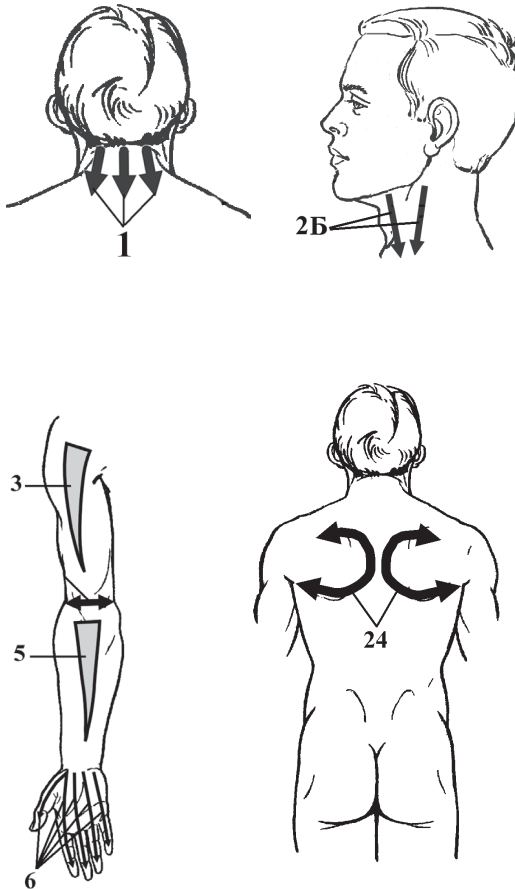


Рис. 27

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Область задньої поверхні шиї	1	2
Область лопаток	24	2 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня плеча	3	1 x 2
Внутрішня поверхня передпліччя	5	1 x 2
Поверхня долонь	6	1 x 2

Інтенсивність впливу в гострому періоді сильна;
 в хронічній слабка
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур
 в гострій стадії щодня;
 в хронічній через день
 Кількість процедур на курс лікування 10-11
 Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою магнитотерапией на проекцію бронхів.

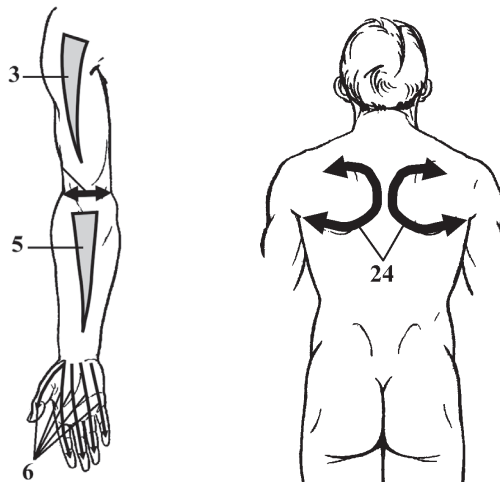


Рис. 28

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Найбільш хвора сторона		2
Область лопаток	24	1 x 2
Паравертебральні зони C7-Th4	25a	1,5 x 2
Задня поверхня шиї	1	1
Додаткові:		
Внутрішня поверхня плеча	3	1 x 2
Внутрішня поверхня передпліччя	5	1 x 2
Передня поверхня гомілки	12	1 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 14-17

Максимальна терапевтична ефективність досягається комплексною терапією. Також ефективна лазерна аурікулотерапія в точки AP101, AP42, AP13, AP34, AP104.

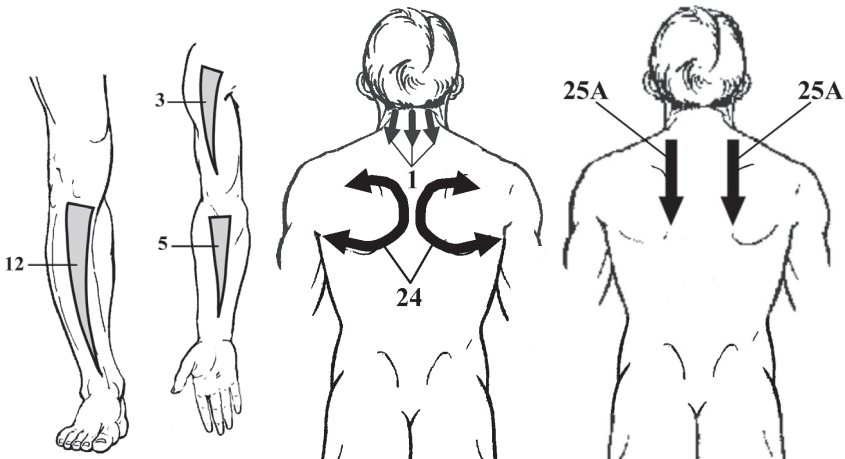


Рис. 29

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Область грудної клітини	29	1 x 2
Область грудної клітини	30	1 x 2
Задня поверхня шиї	1	1
Верхня частина спини	25а	1 x 2
Верхня частина спини	27а	1
Передня поверхня гомілки	12	1 x 2
Внутрішня поверхня передпліччя	5	1 x 2
Поверхня долоні	6	0,5 x 2

Інтенсивність впливу середня або сильна;
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур
 в гострій стадії щодня;
 в хронічній через день
 Кількість процедур на курс лікування..... 12-15

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою КВЧ-терапією на зацікавлені точки спини.

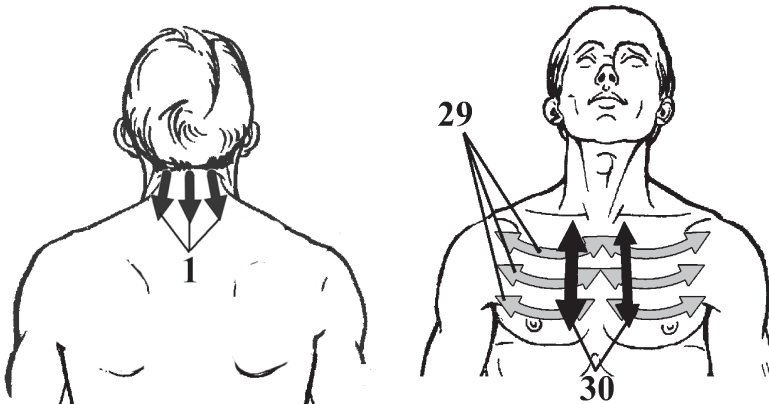


Рис. 30

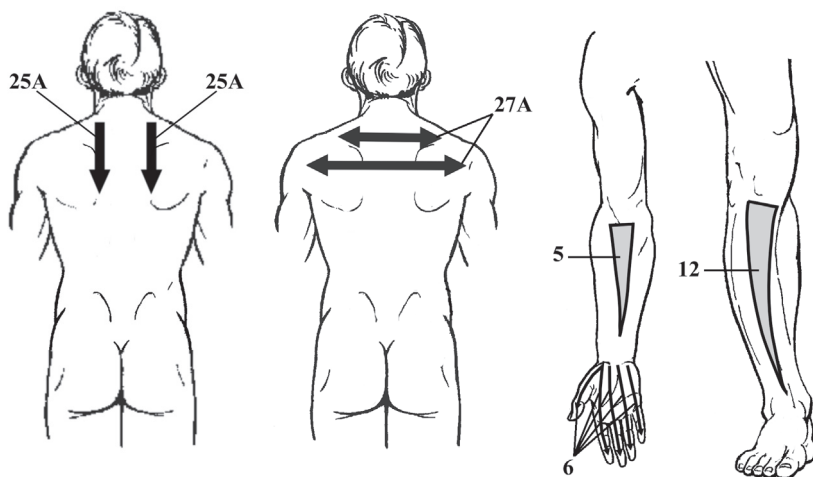


Рис. 31

Астма бронхіальна

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї	1	1
Паравертебральні зони	25a	1 x 2
Верхній район спини	27a	1
Передня поверхня шиї	26	0,5 x 2
Область грудини	30	1,5 x 2
Додаткові:		
Внутрішній область передпліччя	5	0,5 x 2
Передня поверхня гомілки	12	0,5 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2
Нижня частина живота *	32a	2

Інтенсивність впливу середня

Загальний час процедури 10 хв

Періодичність проведення процедур

- в стадії загострення щодня;

- при поліпшенні стану 2-3 рази в тиждень

Кількість процедур на курс лікування 10-15

Максимальна терапевтична ефективність досягається впливом ЕМВ НВЧ в симптоматичні точки грудей і спини.

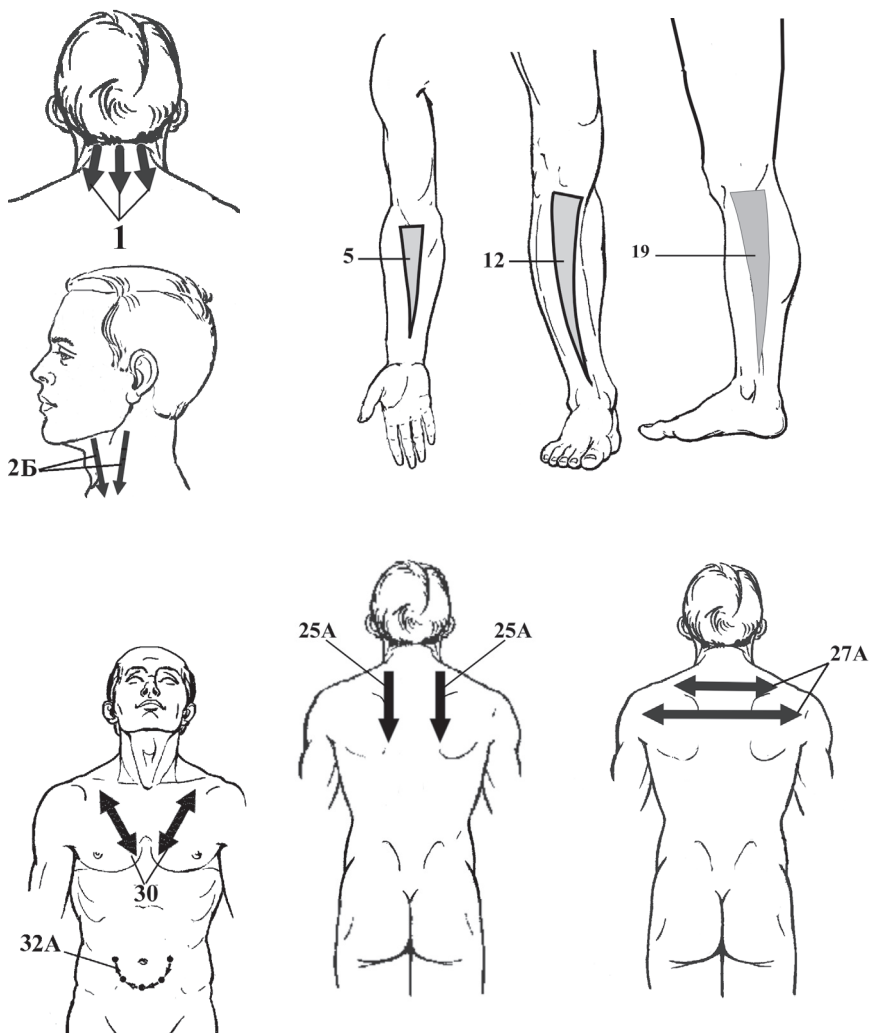


Рис. 32

ГЛАВА 3. ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ

Багато захворювань органів травлення супроводжуються рефлекторними змінами в області сегментів DVII-DXII. На цьому ґрунтується вакуумний сегментарний масаж, рекомендований при гастриті, порушення шлункової секреції, гастроптозі, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, хронічних закрепах і проносах неінфекційної етіології. Протипоказання: гострі запальні захворювання черевної порожнини і гнійні процеси, доброякісні та злоякісні пухлини.

Застосування вакуумного масажу при захворюваннях органів травлення не виключає інші методи лікування, а скоріше, доповнює їх, сприяє більш швидкому одужанню хворого. Дуже ефективний масаж при функціональних захворюваннях шлунка. З огляду на його позитивний вплив на вегетативну нервову систему, застосування масажу можна рекомендувати при атонічних станах шлунково-кишкового тракту. Відомо, що гастроптоз обумовлюється ослабленням м'язів черевного преса при одночасному підвищенні тону мускулатури спини і сідниць. Масаж усуває цю рефлекторну асиметрію, сприяє нормалізації тону м'язів черевної стінки і спини і тим самим справляє лікувальний ефект.

При гіперсекреції, що спостерігається при гастриті і виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, масажують активні зони спини у хребта, в області сегмента DVII-DXII та біля нижнього кута лопатки DIV-DV з подальшим масажем тулуба (рис. 33). Процедуру необхідно проводити шляхом ковзання в положенні хворого лежачи. Для лікування виразкової хвороби дванадцятипалої кишки в стадії ремісії і захворювань тонкої і товстої кишок масаж починають з впливу в області крижових, поперекових і грудних сегментів (паравертебрально) (рис. 34), потім масажують область живота і тазу.

Слід враховувати, що майже всі захворювання шлунка викликають найбільш виразні рефлекторні зміни в метамерах, відповідних VII-IX грудним сегментам. Тут в м'язах, шкірі, сполучнотканинних і фасціальних утвореннях, окістя розташовуються найактивніші больові точки.

Вакуумний масаж найбільш ефективний при гастриті. На лівій стороні тулуба, між лопаткою і хребтом визначають найбільш болючі точки і ділянки м'язової напруги за ходом паравертебральної лінії. На ці місця вплив проводять зверху вниз від 3 до 10 разів. Крім того, роблять масаж цієї ж зони за ходом міжреберних проміжків. Аналогічна процедура повторюється справа. Потім роблять масаж надчеревної ділянки, починаючи від мечеподібного відростка, вниз у напрямку до пупка. Сеанс закінчують масажем за ходом товстої кишки,

спочатку впливають в напрямку низхідного, а потім висхідного відділу товстої кишки, але завжди за годинниковою стрілкою. Тривалість масажу кожної зони до 1-2 хвилини.

При розладах травлення процедуру слід починати з краю потилиці, з акцентом на VI і VII шийні хребці і продовжувати між лопатками і хребтом у напрямку до пахової западини. У поперековому відділі процедуру виконують зверху вниз по лінії, що розташована назовні від хребта, на рівні проміжків між остистими відростками хребців, тобто в місцях виходу нервових корінців.

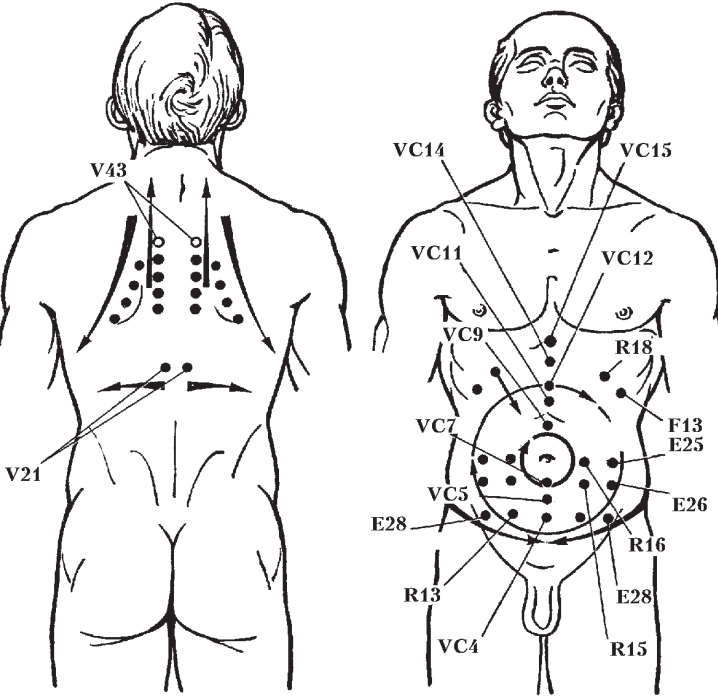


Рис. 33 Зони точкового і вакуумного масажу в області спини і живота при захворюваннях органів травлення

При запорах масажують ті ж ділянки спини, що і при виразковій хворобі, звертаючи особливу увагу на сегменти LIV-LV.

При захворюваннях шлунково-кишкового тракту додатково використовується точковий масаж активних точок меридіанів шлунка, нирок і задньо-серединного меридіана (рис. 5). Якщо масаж спини недостатньо

ефективний, проводять масаж живота, починаючи зі низхідного відділу товстої кишки, навколо пупка за годинниковою стрілкою, в сторону її висхідної частини (рис. 4, 5), використовуючи прийоми поздовжньо-лінійного ковзання, напівкругові рухи, зупиняючись в області активних зон з імітацією руху за годинниковою стрілкою або проти, в залежності від показань до тонізуючого і седативного впливу.

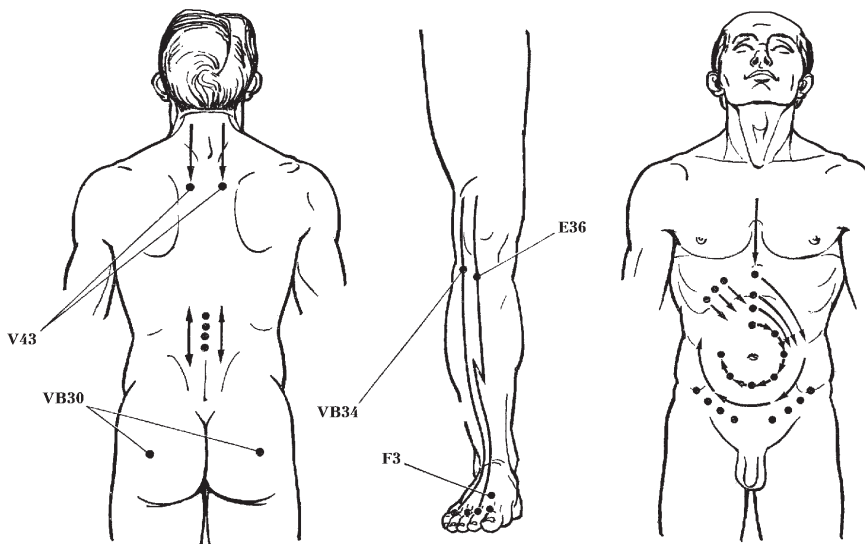


Рис. 34 Зони точкового і вакуумного масажу в області спини і живота при виразковій хворобі і захворюваннях кишечника

**ВАКУУМНИЙ МАСАЖ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ
ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ**

Гикавка

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Передньо-бокова поверхня шиї	26	1 x 2
Область грудної клітини	29	2 x 2
Верхня частина живота	31	3 x 2
Додаткові:		
Передня поверхня гомілки	12	2 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 5-10

При виникненні гикавки в післяопераційному періоді рекомендується подальша КВЧ-терапія в точки VC12, VC14, E36.

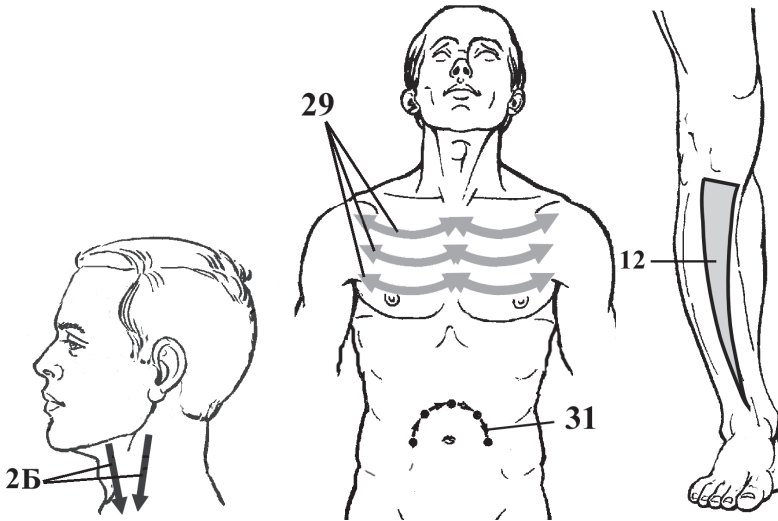


Рис. 35

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Верхня частина живота	31	1 x 1
Нижня частина живота	32а	2
Нижньо-грудний відділ спини	26б	1 x 2
Попереково-крижовий відділ спини	27в	1
Додаткові:		
Передня поверхня стегна	10	1 x 2
Передня поверхня гомілки	12	1 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 7-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою низькочастотною ультразвуковою терапією області кишечника.

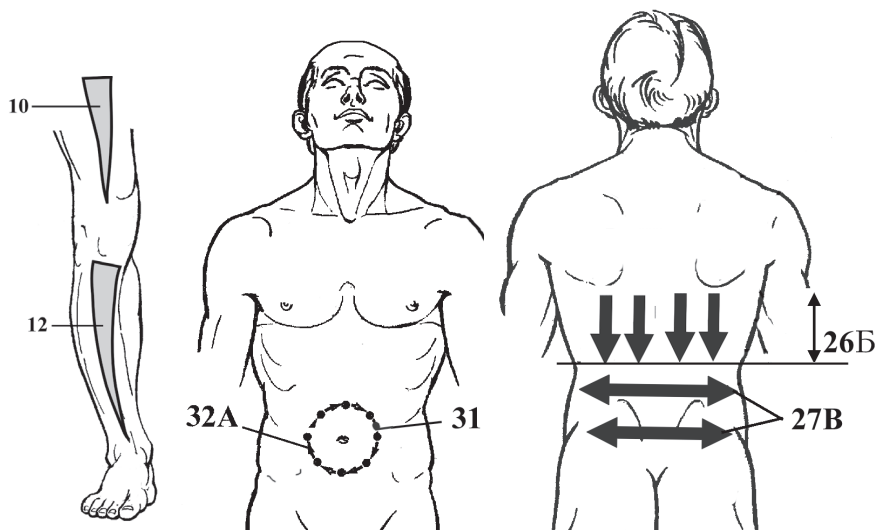


Рис. 36

Гастрит, гастроентерит

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Нижньо-грудний відділ спини	26Б	1 x 2
Верхня частина живота	31	1 x 2
Нижня частина живота	32а	2
Передня поверхня стегна	10	0,5 x 2
Передня поверхня гомілки	12	0,5 x 2
Додаткові:		
Передня поверхня стегна	18	0,5 x 2
Передня поверхня гомілки	19	0,5 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 10-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою КВЧ-терапією у відповідні симптоматичні точки. Дуже ефективно поєднання гідролазерної терапії з грязьовими аплікаціями на область надчерева або пелоїдин-електрофорезом на цю ж область.

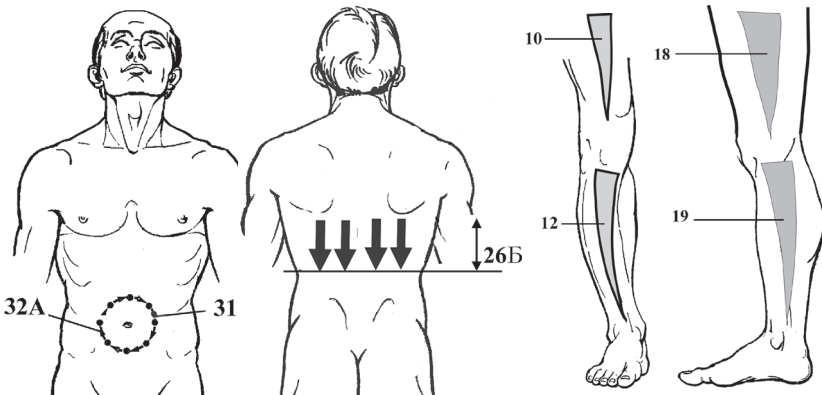


Рис. 37

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Живіт, по ходу меридианів Е і VC	–	1 x 3
Нижньо-грудний відділ спини	26Б	1
Передня поверхня стегна	10	0,5 x 2
Передня поверхня гомілки	12	0,5 x 2
Задня поверхня стегна	14	0,5 x 2
Задня поверхня гомілки	16	0,5 x 2
Додаткові:		
Гомілковостопний суглоб	17	0,5 x 2
Тил ступні	13	0,5 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 10-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається комплексною терапією. Істотна роль відводиться прийому мінеральних вод.

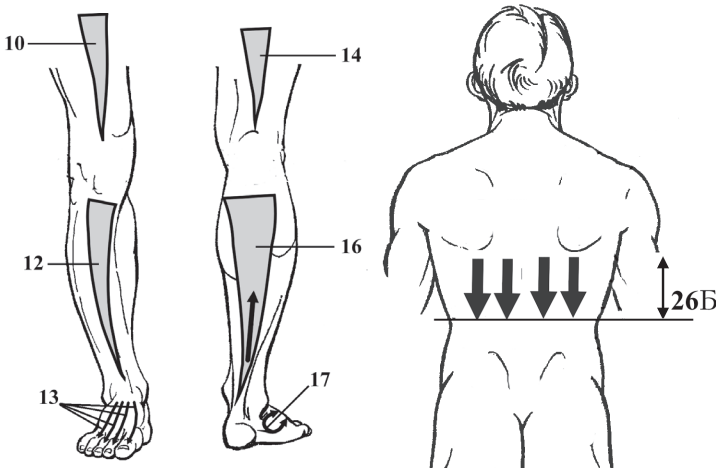


Рис. 38

Виразкова хвороба шлунка і 12-ти палої кишки

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Нижньо-грудний відділ спини	26Б	2 x 2
Попереково-крижовий відділ спини	27В	1 x 2
Верхня частина живота	31	1,5 x 2
Нижня частина живота	32	1 x 2
Додаткові:		
Передня поверхня стегна	10	1 x 2
Передня поверхня гомілки	12	1 x 2
Задня поверхня стегна	14	0,5 x 2
Задня поверхня гомілки	16	0,5 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 15 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 12-17

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою КВЧ-терапією у відповідні позаканальні і нові точки спини (PN54, PC64).

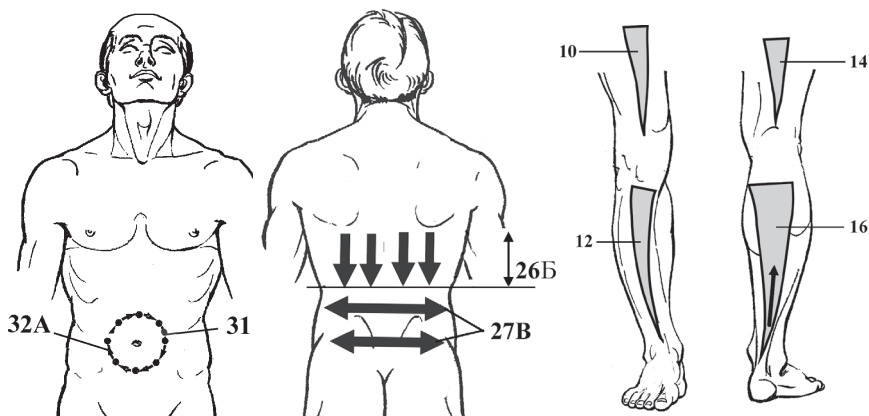


Рис. 39

ГЛАВА 4. ВАКУУМНИЙ МАСАЖ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ ПЕЧІНКИ І ЖОВЧНИХ ШЛЯХІВ

Під час захворювань цих органів можуть бути зміни больової чутливості і м'язового тону в сегментах СІV-DXІ (зони шкірної гіперестезії), вплив на які дає позитивний ефект при функціональних порушеннях печінки і жовчних шляхів, деяких формах жовчнокам'яної хвороби, хронічних запальних захворюваннях жовчного міхура, постхолецистектомічному синдромі і болях після перенесеного гепатиту. Вакуумний масаж протипоказаний при гострих захворюваннях печінки і жовчного міхура, гнійних запаленнях жовчного міхура, панкреатиті та інших гострих запальних процесах. Після стихання гострих запальних процесів як загальнозміцнюючий засіб і для зняття больового синдрому, доцільним є вплив вакуумним масажем на зони між хребтом і краєм лопатки праворуч, в зоні DIII-DXII грудних сегментів, а також в області живота (рис. 40 зправа).

Додатково може проводитися ковзаючий вакуумний масаж за ходом меридіана жовчного міхура, починаючи від голівки малогомілкової кістки, донизу (рис. 40).

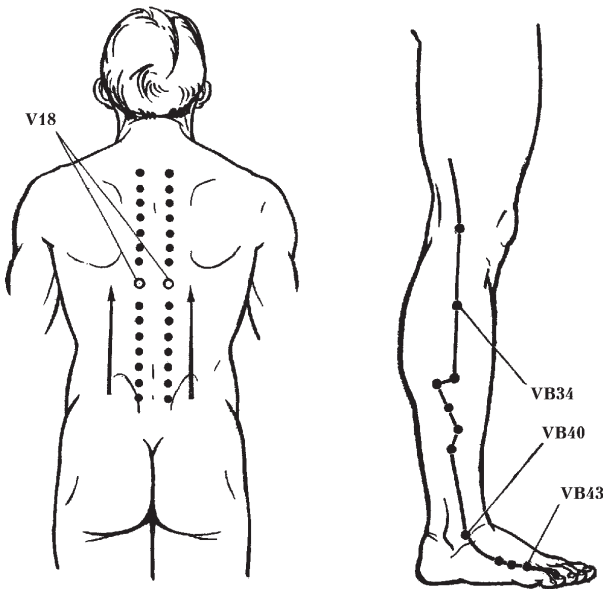


Рис.40 Зони точкового і вакуумного масажу при захворюваннях печінки і жовчних шляхів

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Нижньо-грудний відділ спини	26б	2 x 2
Верхня частина живота	31	2 x 2
Передня поверхня стегна	10	1,5 x 2
Передня поверхня гомілки	12	1,5 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 15 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 8-14

При гострому холециститі рекомендується через годину після гідролазерної терапії провести седативний масаж точок VB24, F14, V19.

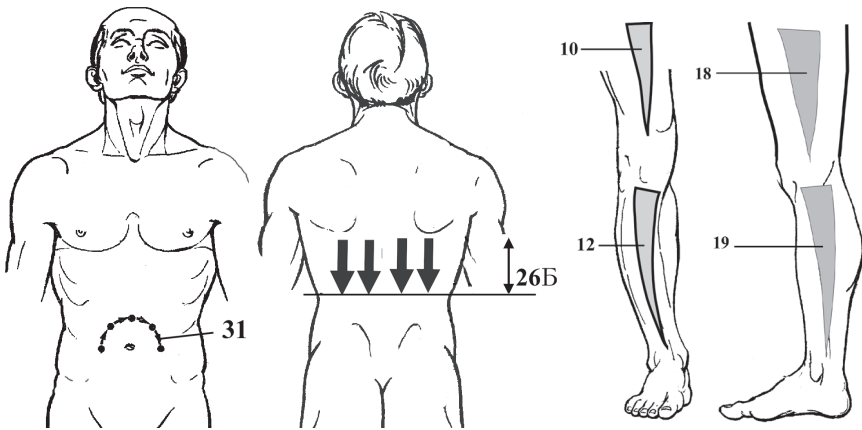


Рис. 41

Жовчокам'яна хвороба

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Верхньо-грудний відділ спини	25а	1,5 х 2
Верхньо-грудний відділ спини	27а	1,5 х 2
Верхня частина живота	31	2 х 2
Попереково-крижовий відділ спини	27в	1,5 х 2
Додаткові:		
Передня поверхня стегна	10	1 х 2
Передня поверхня гомілки	12	1 х 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 15 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 5-10

Під час нападу коліту рекомендується тонізувати точку RP1 (2), потім впливати седативно з правої сторони V17, V18, V19, V45. На точку С3 впливати седативно з обох сторін сторін.

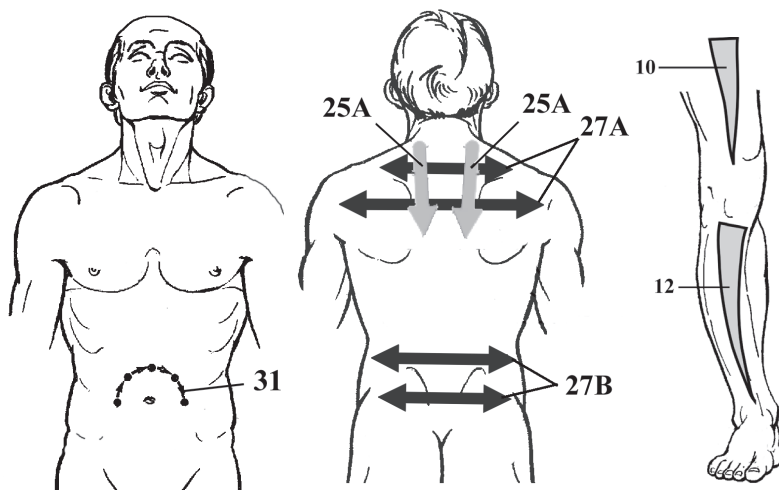


Рис. 42

ГЛАВА 5. ВАКУУМНИЙ МАСАЖ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ НЕВРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Неврастенія

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Нижньо-грудний відділ спини	26б	2 x 2
Нижньогрудний відділ спини	27в	1,5 x 2
Задня поверхня шиї	1	2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 5-10

Мігрень

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї	1	2
Внутрішня поверхня передпліччя	5	1,5 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1,5 x 2
Додаткові:		
Передня поверхня передпліччя (при болю в маківці і двосторонньому)	8	1,5 x 2
Передня поверхня гомілки (при болю в маківці і двосторонньому)	12	1,5 x 2
Задня поверхня гомілки (при болю в потилиці)	16	2 x 2
Задня поверхня стегна	14	0,5 x 2
Задня поверхня гомілки	16	0,5 x 2

Інтенсивність впливу слабка або середня
 Загальний час процедури до 10 хв
 Періодичність проведення процедур
 перший курс щодня;
 повторні через день
 Кількість процедур на курс лікування 10-14

Проводять 2-3 курси лікування з перервою між курсами 2-4 тижні. Максимальна терапевтична ефективність досягається за рахунок впливу на точки каналів, що перебувають у дисфункції (після ЕП-діагностики).

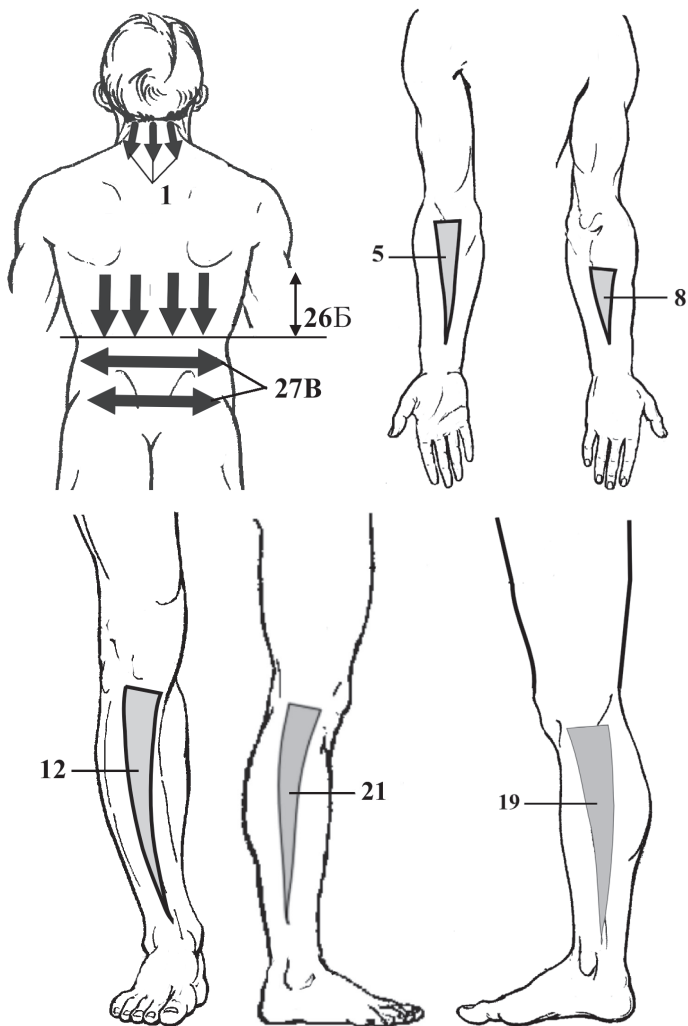


Рис. 43

Міжреберна невралгія

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Грудна клітина	30	2 x 2
Верхньо-грудний відділ спини	25а	2 x 2
Верхньо-грудний відділ спини	27а	1 x 2
Додаткові:		
Зовнішня поверхня гомілки	21	1,5 x 2
Передня поверхня гомілки	12	1 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 5-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою низькочастотною ультразвуковою терапією.

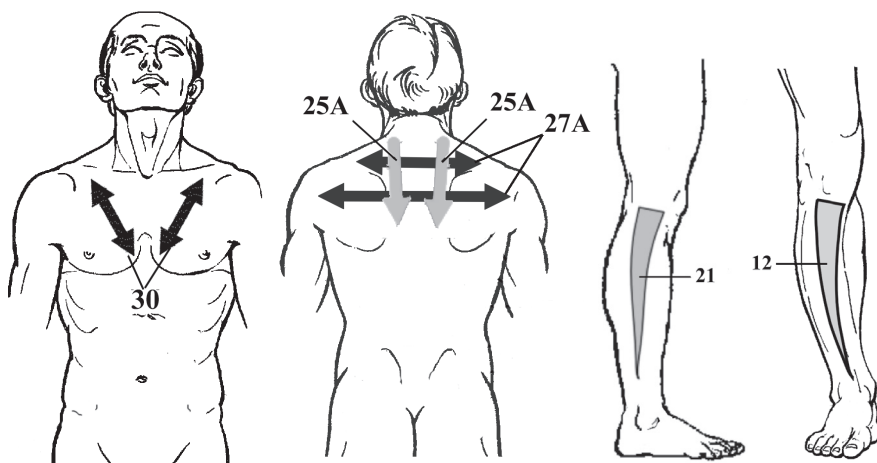


Рис. 44

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Нижньо-грудний відділ спини	26Б	1 x 2
Попереково-крижовий відділ спини	26а	1 x 2
Нижньо-грудний відділ спини	27Б	1,5 x 2
Задня поверхня стегна	14	1,5 x 2
Підколінна ямка	15	1 x 2
Задня поверхня гомілки	16	1,5 x 2
Додаткові:		
Передня поверхня стегна	10	1,5 x 2

Інтенсивність впливу висока
 Загальна тривалість процедури до 20 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 7-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою магнітотерапією за ходом сидничного нерва і поперекової області.

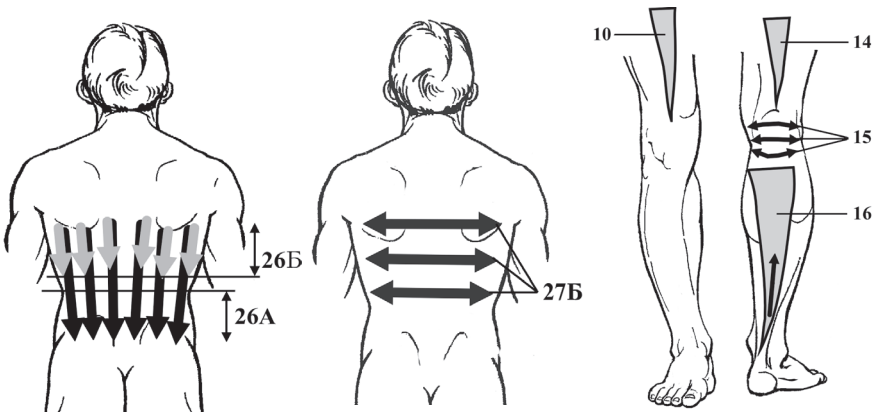


Рис. 45

Невралгія потиличних нервів

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї	1	2
Зовнішня поверхня плеча	7	2 x 2
Зовнішня поверхня передпліччя	8	2 x 2

Інтенсивність впливу легка
 Загальна тривалість процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 5-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою низькочастотною (44 кГц) ультразвуковою терапією в акупунктурні точки V10, VB20, E36, TR6, GI10, GI4.

Шийно-плечові синдроми

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Передньо-бокова поверхня шиї	26	1,5 x 2
Задня поверхня шиї	1	1,5
Додаткові:		
Зовнішня поверхня плеча	7	1 x 2
Внутрішня поверхня плеча	3	2 x 2
Задня поверхня гомілки	16	2 x 2
Передня поверхня гомілки	12	1 x 2

Інтенсивність впливу:
 по зовнішніх поверхнях слабка (тонізація),
 по внутрішнім сильна (дисперсія)
 Загальний час процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 7-12

Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою низькочастотною електротерапією (по Р. Фоллю) методом прокатування ураженої області.

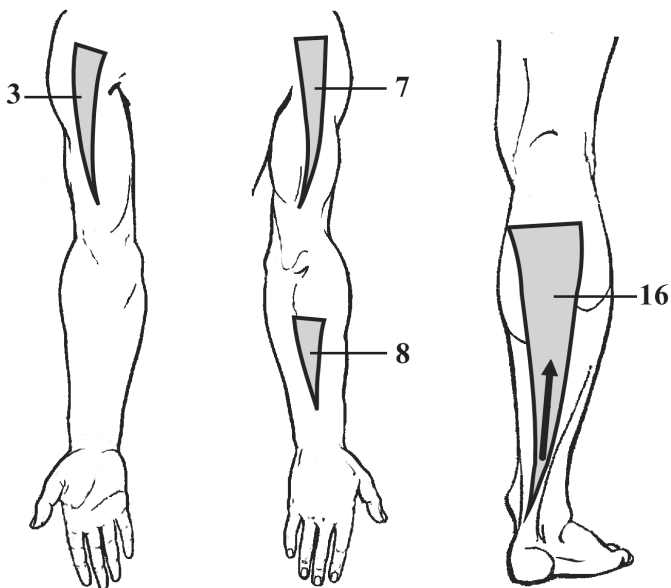
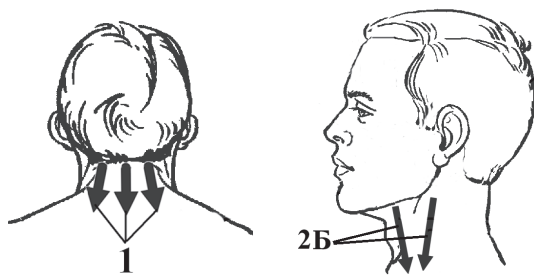


Рис. 46

Попереково-крижовий радикуліт

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Нижньо-грудний відділ спини	26б	1 x 2
Попереково-крижовий відділ спини	26а	1,5 x 2
Нижньо-грудний відділ спини	27б	2 x 2
Задня поверхня стегна	14	2 x 2
Підколінна ямка	15	1 x 2
Задня поверхня гомілки	16	2 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальний час процедури до 20 хв
 Періодичність проведення процедур щодня,
 після зняття гострого болю через день
 Кількість процедур на курс лікування 7-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою магнітотерапією за ходом сідничного нерва і поперекової області.

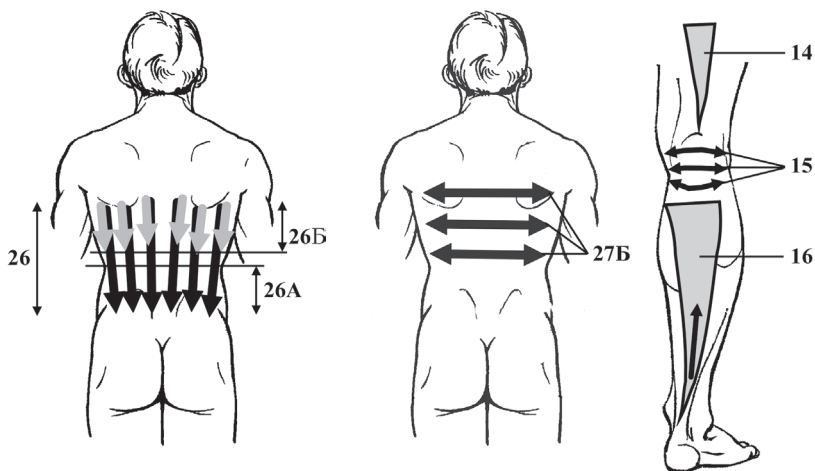


Рис. 47

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї	1	2,5
Грудино-ключично-сосцевидні м'язи	2а	1,5 x 2
Додаткові:		
Тил ступні	13	2 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 10 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 10-16

Максимальний терапевтичний ефект досягається комплексною терапією.

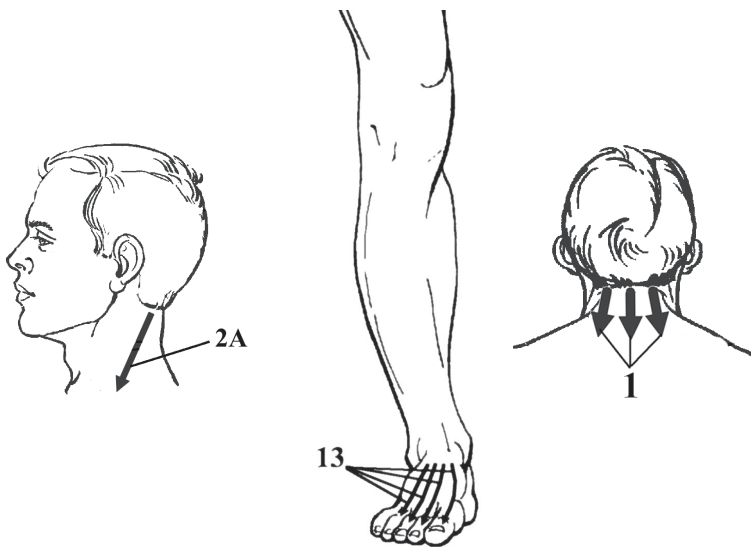


Рис. 48

ГЛАВА 6. ВАКУУМНИЙ МАСАЖ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ ВУХА, ГОРЛА, НОСА

Тонзиліт

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї	1	2
Передньо-бокова поверхня шиї	2б	1,5 x 2
Грудино-ключично-соскоподібні м'язи	2а	1 x 2
Додаткові:		
Область зап'ястя	16а	1,5 x 2
Зовнішня поверхня передпліччя	8	2 x 2

Інтенсивність впливу в межах шиї середня
 на інші зони сильна
 Загальний час процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 7-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою лазеротерапією ІК-діапазону області мигдаликів.

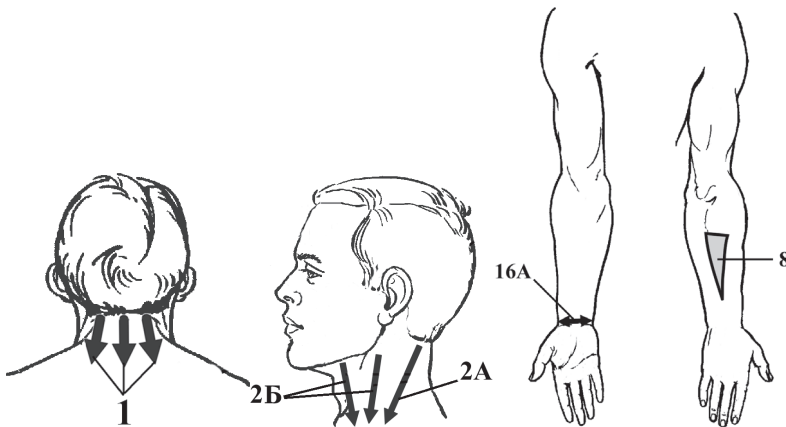


Рис. 49

Ларингіт, фарингіт

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї	1	1,5
Грудино-ключично-соскоподібні м'язи	2а	1,5 x 2
М'язи плечового пояса	23	1,5 x 2
Додаткові:		
Зовнішня поверхня передпліччя	8	1,5 x 2
бласть зап'ястя	16а	1,5 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 7-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою аурікулотерапією в точки AP15, Ap55, AP100, AP22, AP101, AP27.

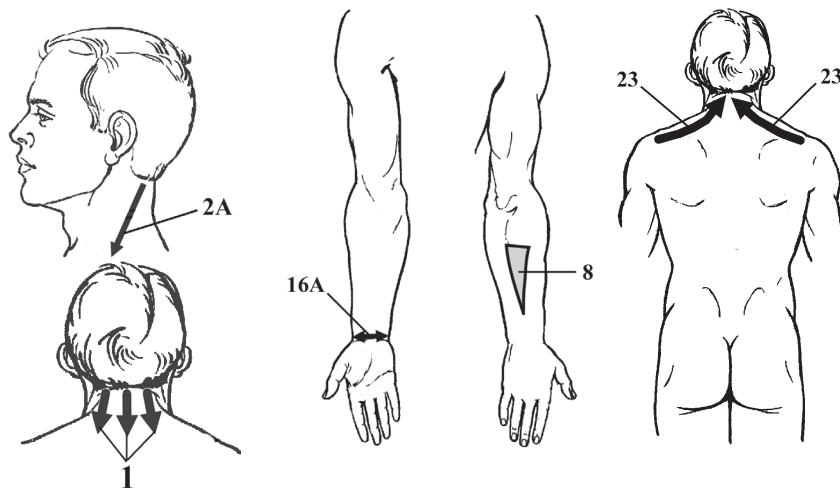


Рис. 50

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї	1	2
Область вух*	35	1,5 x 2
Шийно-комірцева зона	23	1,5 x 2
Додаткові:		
Зовнішня поверхня гомілки	21	2 x 2

Інтенсивність впливу всюди середня;
 район вух сильна
 Загальний час процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щодня
 Кількість процедур на курс лікування 4-7

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою лазеротерапією ІК-діапазону слухового проходу.

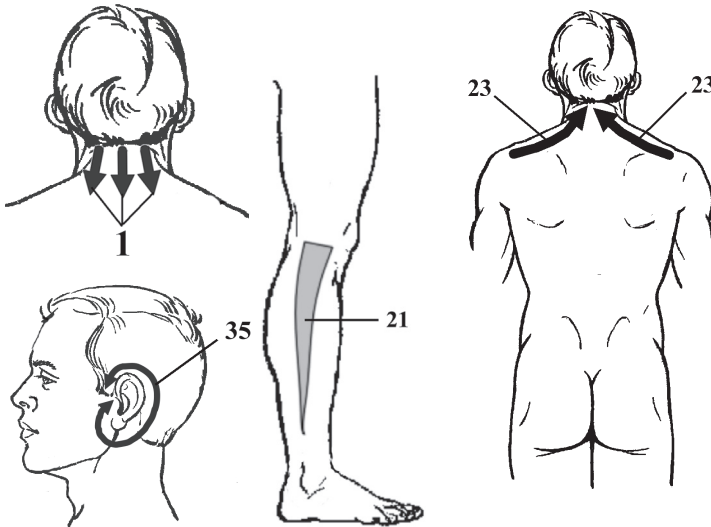


Рис. 51

Синусити

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї	1	2
Область чола	36	1,5
Область щік	37	1 x 2
Область скул	38	1 x 2
Додаткові		
Зовнішня поверхня передпліччя	8	2 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно або через
 день
 Кількість процедур на курс лікування 5-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою зональною КВЧ-терапією.

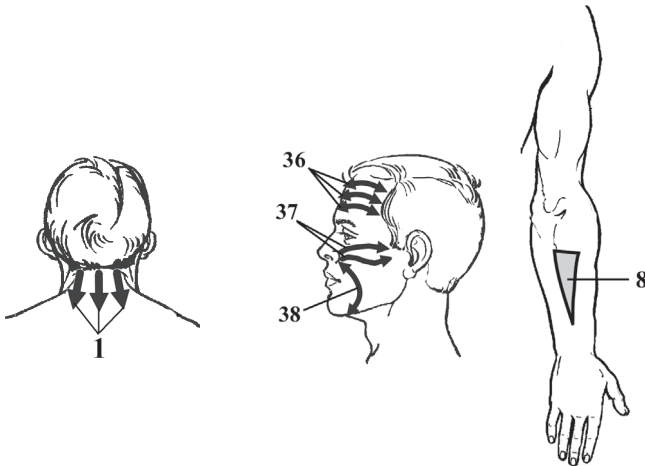


Рис. 52

Носова кровотеча

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Задня поверхня шиї	1	2
Шийно-комірцева зона	23	2,5 x 2

Інтенсивність впливу область шиї середня,
 предплеччя..... більш інтенсивно
 Загальний час процедури 10-15 хв
 Періодичність проведення процедур щодня або через
 день
 Кількість процедур на курс лікування 5-10

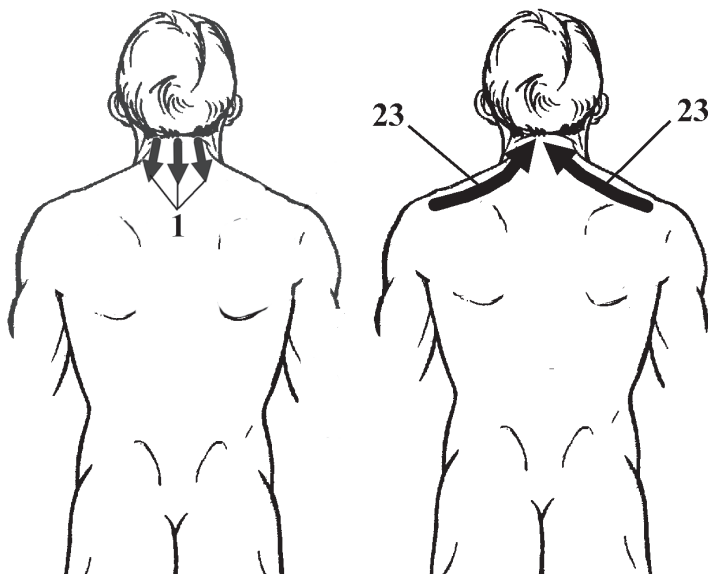


Рис. 53

**ГЛАВА 7. ВАКУУМНИЙ МАСАЖ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ
ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ**

Вугрі

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Осередки ураження	–	5–8
Задня поверхня шиї	1	1
Верхньо-грудний відділ спини	27а	2
Додаткові:		
Область ліктьової западини	4	1 x 2
Зовнішня поверхня передпліччя	8	1,5 x 2
Область підколінної западини	15	1 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 7-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою низькочастотною ультразвуковою терапією (апарат «MIT-11») на осередки ураження.

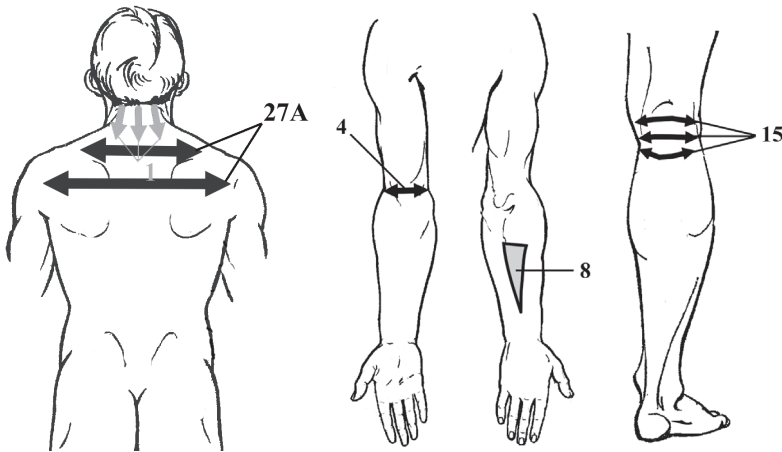


Рис. 54

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Осередки ураження	–	5–10
При ураженні верхніх кінцівок - верхньо-грудний відділ спини	27а	3
При ураженні нижніх кінцівок - нижньо-грудний відділ спини	3	1 x 2
Додаткові (При ураженні живота і спини):		
Область ліктя	7а	1,5 x 2
Район підколінної западини	15	1,5 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 10-15

Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою низькочастотною ультразвуковою терапією (апарат «МІТ-11») на осередки ураження.

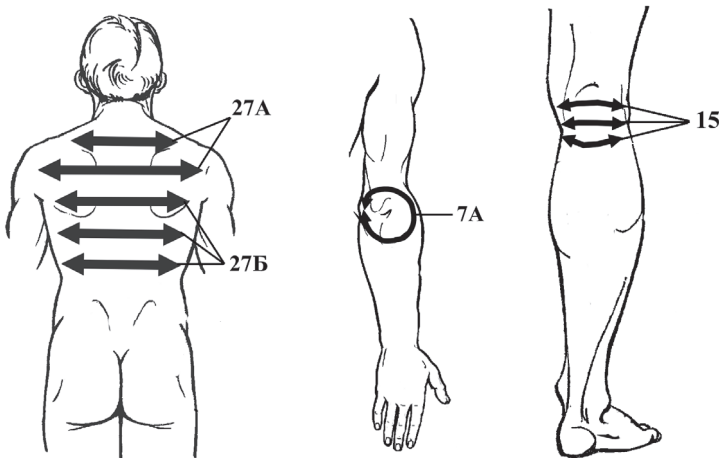


Рис. 55

ГЛАВА 8. ВАКУУМНИЙ МАСАЖ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ УРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Полакіурія

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Попереково-крижовий відділ спини	26а	2
Верхньо-грудний відділ спини	27а	1,5
Нижня частина живота	32а	2
Область пахових складок	34	1,5 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 7-12

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою КВЧ-терапією області сечового міхура.

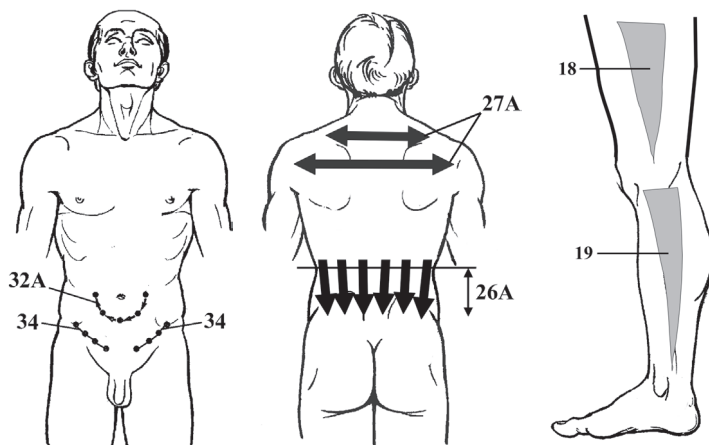


Рис. 56

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Попереково-крижовий відділ спини	26а	2
Верхньо-грудний відділ спини	27а	1,5
Нижня частина живота	32а	2
Область пахових складок	34	1,5 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2

Інтенсивність впливу: область спини сильна;
ін. області середня.

Загальний час процедури до 15 хв

Періодичність проведення процедур щодня

Кількість процедур на курс лікування 7-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою низькочастотною ультразвуковою терапією (44 кГц) області сечового міхура.

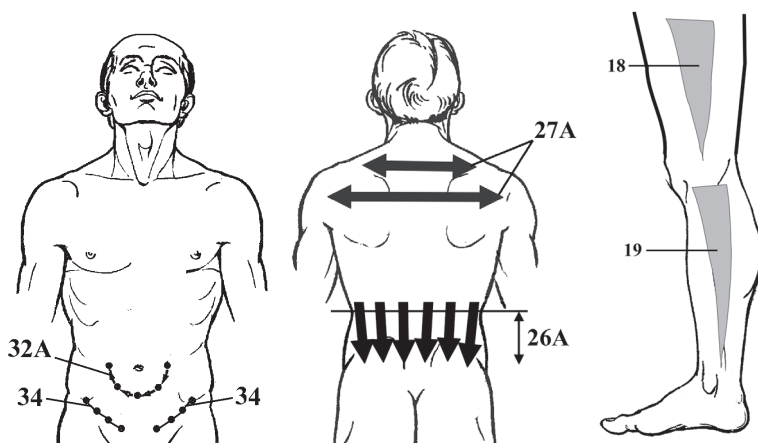


Рис. 57

Нетримання сечі

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Попереково-крижовий відділ спини	26а	3
Нижня частина живота	32а	2
Область пахових складок	34	1,5 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1,5 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1,5 x 2

Інтенсивність впливу: область спини сильна;
 ін. області середня.
 Загальний час процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур 2-3 рази у тиждень
 Кількість процедур на курс лікування 7-15

Максимальна терапевтична ефективність досягається комбінуванням з рефлексотерапією, і, зокрема - з аурікулотерапією в точки AP92, AP28, AP83, AP29, AP95.

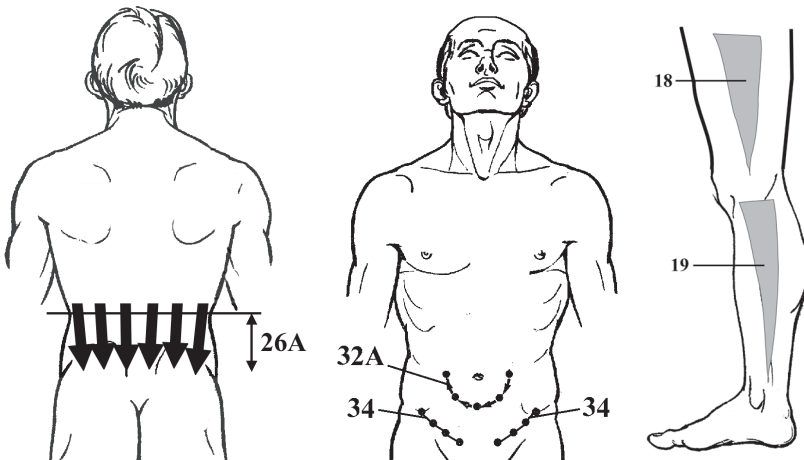


Рис. 58

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Попереково-крижовий відділ спини	26а	1,5
Нижньо-грудний відділ спини	27б	1,5
Область пахових складок	34	2 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	2 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 7-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається комбінованою лазеротерапією.

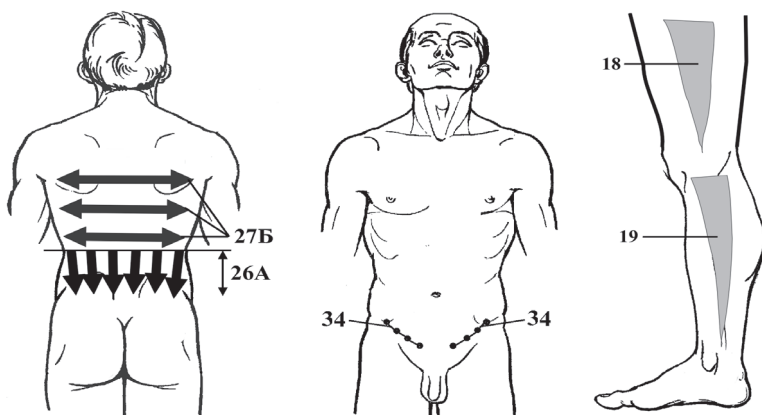


Рис. 59

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Нижньо-грудний відділ спини	27б	3
Нижня частина живота	32а	2
Проекція сечового міхура	34а	2
Район пахових складок	34	1,5 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 10-15

Максимальна терапевтична ефективність досягається попередньою низькочастотною ультразвуковою терапією (44 кГц) області сечового міхура.

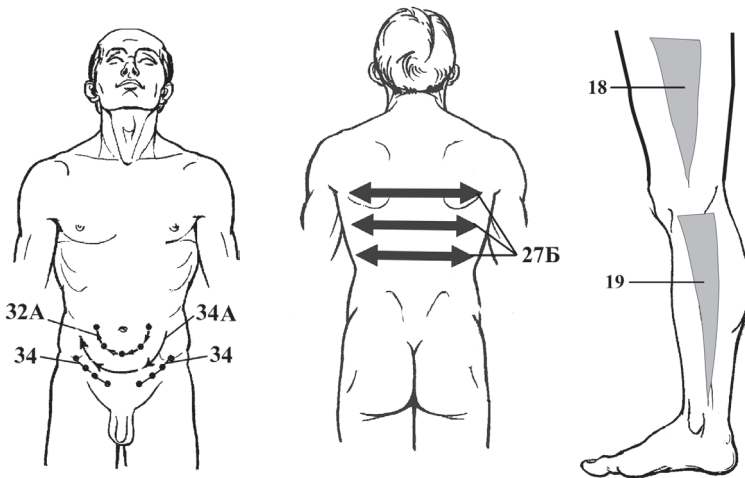


Рис. 60

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Середньо-грудний відділ спини	26б	2
Нижньо-грудний відділ спини	26а	2
Попереково-крижовий відділ спини	27а	2
Внутрішня поверхня стегна	18	2 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	2 x 2

Інтенсивність впливу в області спини сильна
 в області стегон середня
 Загальний час процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур 2-3 рази в тиждень
 Кількість процедур на курс лікування 10-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою КВЧ-пунктурою в точки гомілок і нижньої частини живота (RP6, VC23).

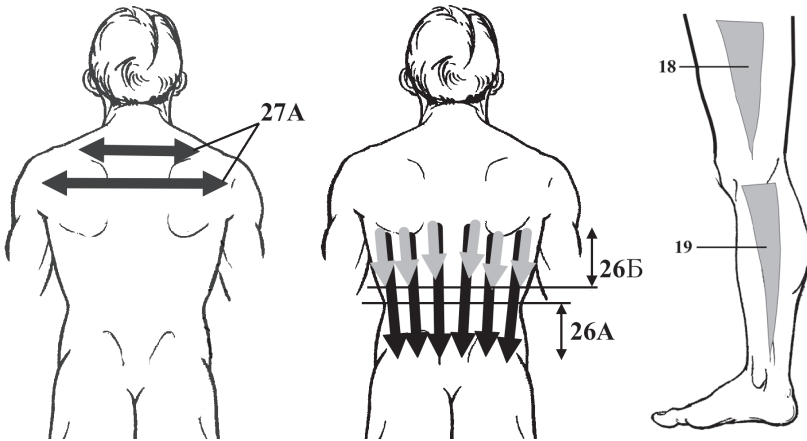


Рис. 61

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Попереково-крижовий відділ спини	26а	2
Нижня частина живота	32а	2
Пахові складки	34	2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1,5 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1,5 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур 2-3 рази на тиждень
 Кількість процедур на курс лікування 10-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається комплексною терапією, зокрема - аурикулотерапією в точки AP58, AP79, AP32, AP95, AP22.

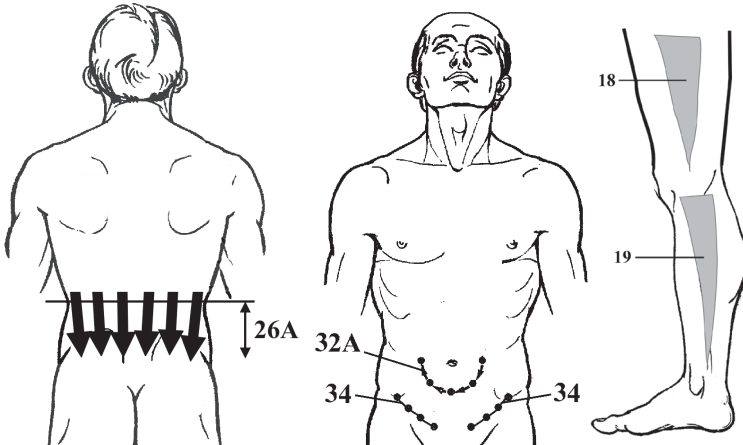


Рис. 62

Післонефрит

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Середньо-грудний відділ спини	26б	3
Нижньо-грудний відділ спини	27б	3
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	2 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	2 x 2

Інтенсивність впливу середня
Загальна тривалість процедури до 15 хв
Періодичність проведення процедур 2-3 рази на тиждень
Кількість процедур на курс лікування 10-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається комбінованою терапією.

Сечокам'яна хвороба

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Середньо-грудний відділ спини	26б	1,5
Попереково-крижовий відділ спини	26а	1,5
Нижньо-грудний відділ спини	27б	2
Нижня частина живота	32а	2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1,5 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2

Інтенсивність впливу:
область спини і живота сильна,
ін. області середня
Загальний час процедури 10-15 хв
Періодичність проведення процедур щодня
Кількість процедур на курс лікування 10-15

При нирковій коліці додатково проводять масаж точок VB25, RP14, RP15, E25, E28 - всі точки підлягають м'якому седативному впливу.

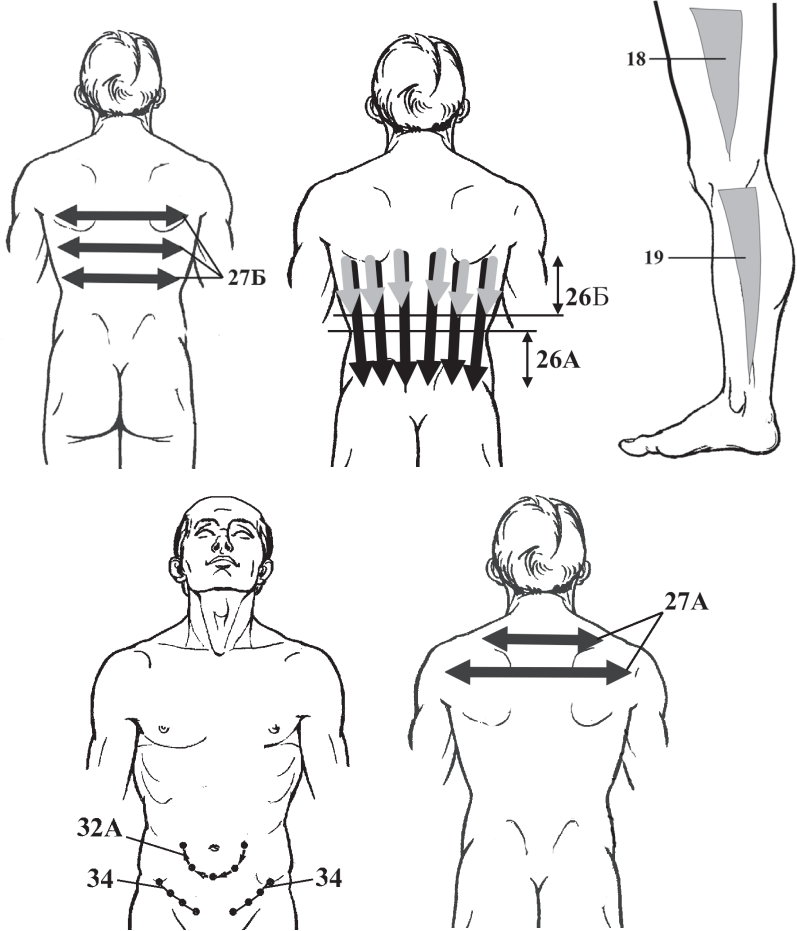


Рис. 63

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Попереково-крижовий відділ спини	26а	2
Нижньо-грудний відділ спини	27б	1
Нижня частина живота	32а	1,5
Пахові складки	34	1,5 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1,5 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 5-10

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшим уколюванням точки Шмідта (на середині відстані між V52 чжи-ши і V25 дачан-шу. Точка парна. Голку довжиною 6 см вводять в напрямку до матки і обертають до появи передбачених відчуттів).

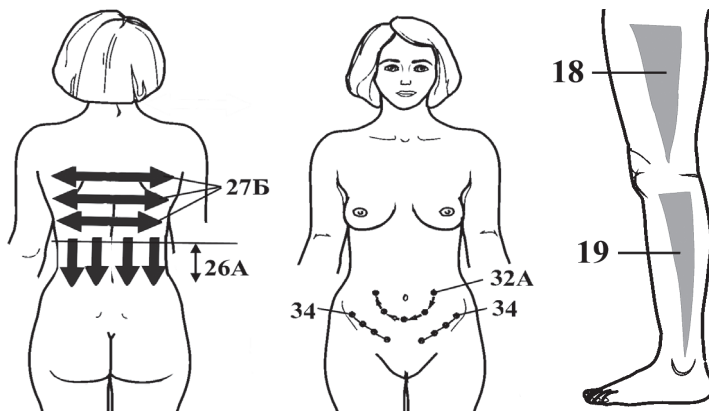


Рис. 64

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Середньо-грудний відділ спини	26б	1,5
Нижньо-грудний відділ спини	27б	1,5
Нижня частина живота	32а	1,5
Пахові складки	34	1 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1,5 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2
Район підшв	22	1,5 x 2

Інтенсивність впливу середня та сильна

Загальна тривалість процедури до 15 хв

Періодичність проведення процедур щоденно

Кількість процедур на курс лікування 7-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається комбінацією з аурикулотерапією в точки AP55, AP95, AP22, AP58, AP13, AP23.

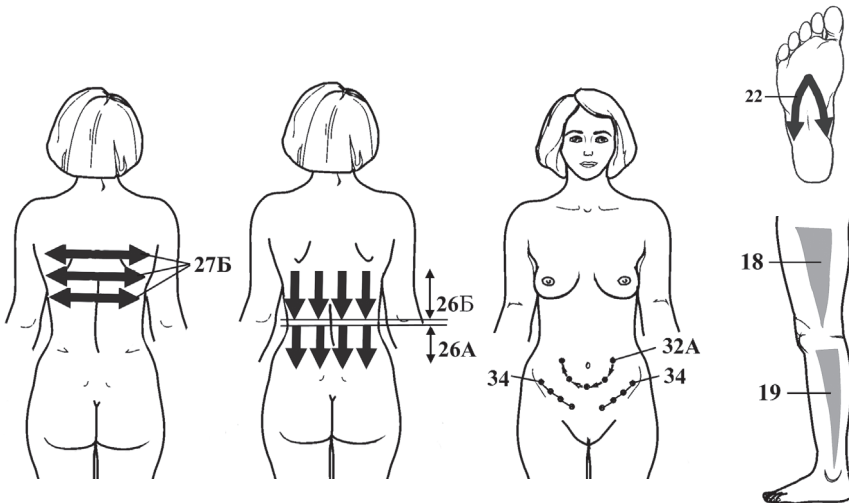


Рис. 65

Опущення піхви і матки

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Попереково-крижовий відділ спини	26а	1
Нижньо-грудний відділ спини	27б	2
Нижня частина живота	32а	2
Пахові складки	34	2 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1,5 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1,5 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 10-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається комплексною терапією, включаючи низькочастотну ультразвукову терапію (44 кГц).

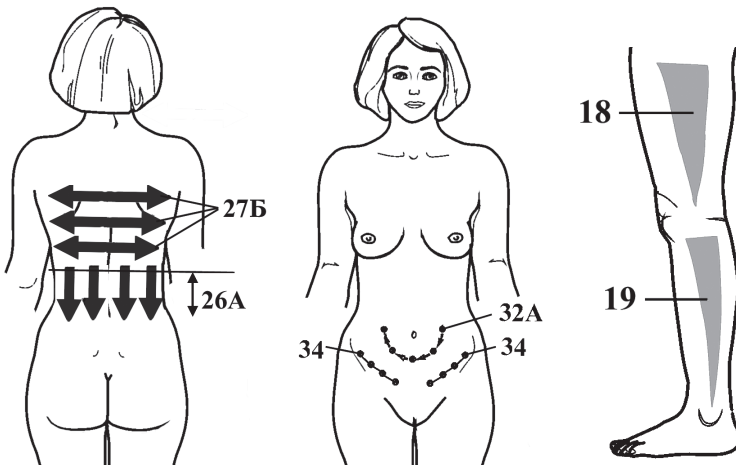


Рис. 66

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Середньо-грудний відділ спини	26б	2
Нижньо-грудний відділ спини	27б	2
Нижня частина живота	32а	1,5
Пахові складки	34	1,5 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	2 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1 x 2

Інтенсивність впливу середня,
 на внут ренней поверх ності гомілки; стегон
 (меридіан печінки) сильний
 Загальний час процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 8-15

Максимальна терапевтична ефективність досягається комплексною терапією, включаючи КВЧ-пунктуру в точки VC3, RP6, V23.

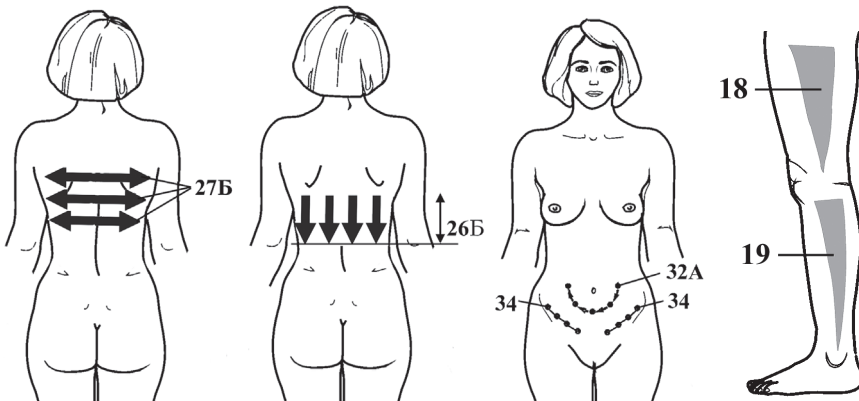


Рис. 67

Ерозія шийки матки

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Попереково-крижовий відділ спини	26а	2,5
Нижньо-грудний відділ спини	27б	2
Нижня частина живота	32а	2
Пахові складки	34	1 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня стегна	18	1,5 x 2
Внутрішня поверхня гомілки	19	1,5 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури до 15 хв
 Періодичність проведення процедур через день
 Кількість процедур на курс лікування 10-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою КВЧ-пунктурою в точки RP6, F3, а також аурікулотерапією в точки AP56, AP58, AP22.

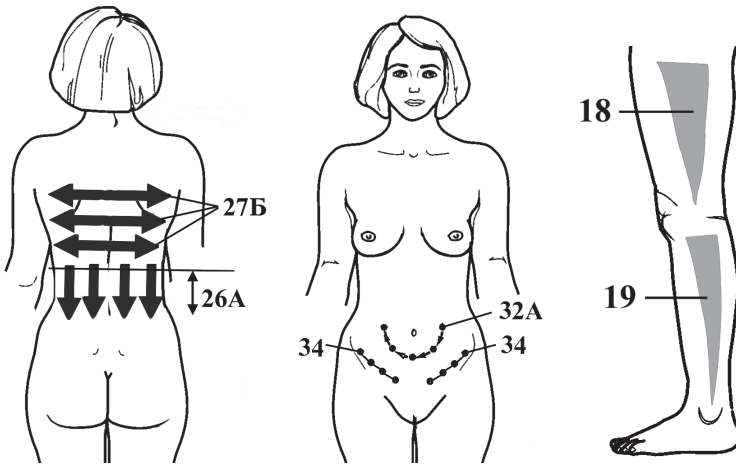


Рис. 68

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Средньо-грудний відділ спини	26б	2
Нижньо-грудний відділ спини	27б	2
Попереково-крижовий відділ спини	26а	2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня гомілки	19	2 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 10-14

Максимальна терапевтична ефективність досягається подальшою КВЧ-пунктурою в точки RP6, F3, VG4, VC3, а також аурікулотерапією в точки AP58, AP23, AP13, AP22, AP79.

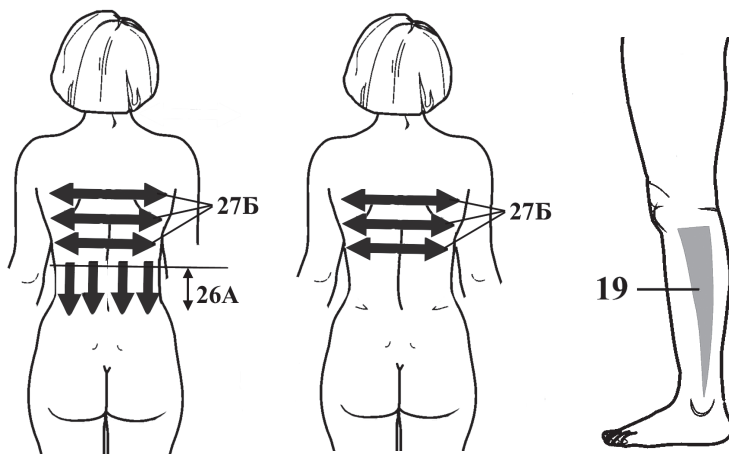


Рис. 69

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
Средньо-грудний відділ спини	26б	2
Попереково-крижовий відділ спини	26а	2
Пахові складки	34	2 x 2
Додаткові:		
Внутрішня поверхня гомілки	19	2 x 2

Інтенсивність впливу середня
 Загальна тривалість процедури 10 хв
 Періодичність проведення процедур щоденно
 Кількість процедур на курс лікування 10-14

Лікування таке ж, як при ендометриті, однак основна точка V31 шан-ляо.

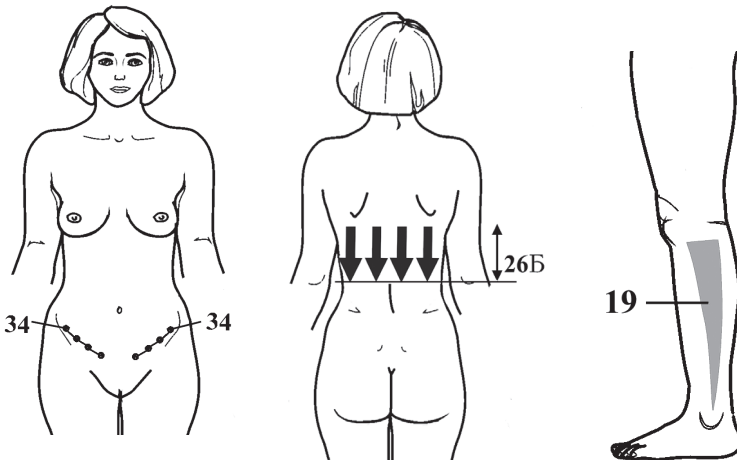


Рис. 70

Порушення лактації

Зона впливу	№ зони	Час, хв
Основні:		
М'язи плечового пояса	23	1,5 x 2
Верхньо-грудний відділ спини	25a	1,5 x 2
Верхньо-грудний відділ спини	27a	1,5 x 2
Додаткові:		
Внутрішній район передпліччя	5	1 x 2
Передня поверхня гомілки	12	1,5 x 2

Інтенсивність впливу
 при синдромі порожнечі..... слабка
 при синдромі повноти сильна
 Загальний час процедури 12 хв
 Періодичність проведення процедур щодня
 Кількість процедур на курс лікування 10-14

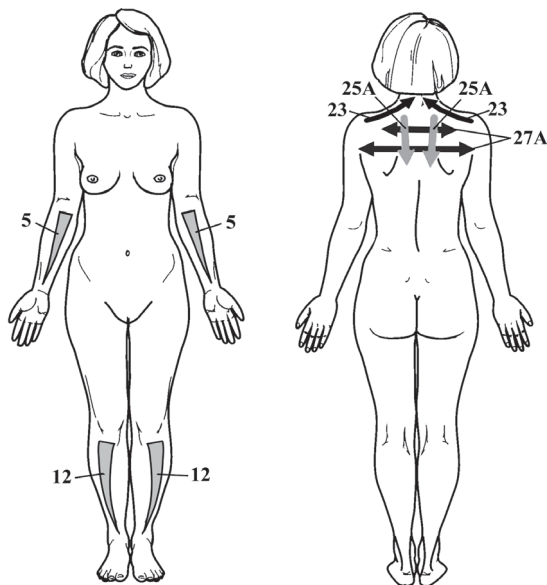


Рис. 71

ГЛАВА 10. ВАРІАНТИ ЛІКУВАННЯ БОЛЬОВИХ СИНДРОМІВ

Головний біль

Вакуумний масаж ефективний для лікування головного болю, викликаного вегетативними порушеннями, психічним перенапруженням, артеріальною гіпотензією, у разі мігрені, після струсу головного мозку та інших травм.

Вакуумний масаж слід поєднувати з масажем, який проводять в сидячому положенні хворого; шийні м'язи, особливо трапецієподібну, масажують найбільш ретельно за седативною методикою (рис.72).

У разі різкого головного болю масаж починають в обидві сторони від точки VG14 (від остистого відростка VII шийного хребця), робиться 10 пасажів зверху вниз. Далі масажується ділянка меридіана сечового міхура від точки V10 з двох сторін, спускаючись по трапецевидному м'язу вниз приблизно на 20 см (10 пасажів). Потім масажують точки VG10 і TR17 з обох сторін і ділянку між цими точками; точки VB20, TR16.

Під час мігрені лікування масажем значно знижує інтенсивність головного болю; регулярне застосування масажу може запобігти повторенню нападів болю. Рекомендується починати масаж з верхньої частини грудної клітки, потім зони прикріплення грудино-ключично-соскоподібного м'яза.

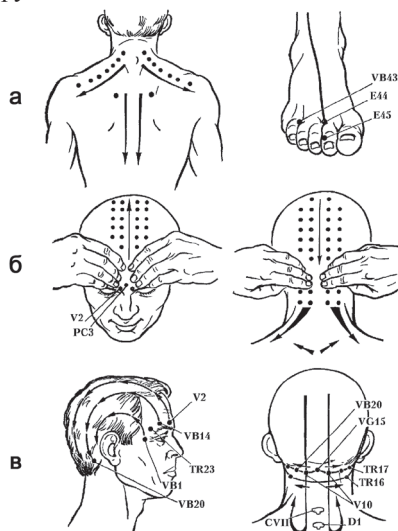


Рис. 72 Зони і точки для точкового і вакуумного масажу у разі головного болю; стрілками вказано напрямок масажних рухів

Масаж обличчя

Застосовується у разі парезів або паралічів м'язів, тіпання кругового м'яза рота, а також у косметичних цілях (рис.73). Масаж складається з чотирьох етапів.

I етап: масажуються точки E6, E4 і ділянка по лінії, що з'єднує ці точки, в напрямку від E6 до E4; 10 пасажів.

II етап: масажується ділянка по лінії, що йде від точки E4 до умовної точки A; 10 пасажів.

III етап: масажується ділянка по лінії, що йде від умовної точки A до точки E6.

IV етап: масажується точка VC24 і ділянка по лінії, що йде від VC24 до E6, і ділянка по лінії, що йде від точки E6 до точки VB2; по 10 пасажів; масажується точка VB2.

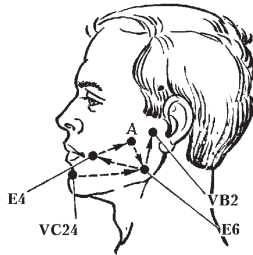


Рис. 73 Масаж обличчя; наведені точки і напрямки масажних рухів під час проведення точкового і вакуумного масажу

Масаж спини

Масаж спини за різних патологічних станів хребта проводиться у певній послідовності. Спочатку виконуються підготовчі прийоми, рекомендовані для захворювань опорно-рухового апарату, з використанням зазначених вище активних точок (починати масаж з підготовчих прийомів рекомендується для всіх перерахованих нижче порушеннях опорно-рухового апарату).

Потім виконують масаж від DXII вгору до CVII і від CVII вниз до DXII з обох сторін по медіальній лінії сечового міхура (таке проходження робиться 11 разів). II етап: проходять від CVII до плечей на 10 см, потім по кривій до CIV, після цього 10 пасажів з обох сторін від CVII до CIV. Потім від рівня CIV проходять трьома кривими лініями назовні від хребта до рівня XII ребра (рис.74).

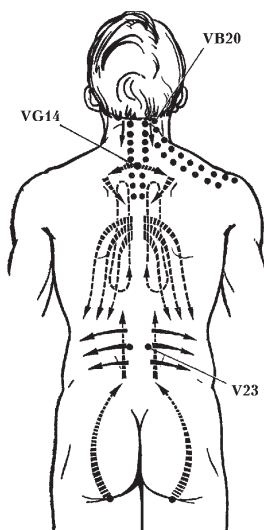


Рис. 74 Зони вакуумного і точкового масажу в області спини

За різних больових синдромів, що локалізуються в області спини (люмбаго, радикуліт, ішіас, міозит), як і для захворювань дихальних шляхів, дуже ефективний ковзаючий масаж.

Сколіоз

Спочатку визначають найбільш чутливу зону, для чого пальпують область хребта з двох сторін II і III пальцями, розставленими у вигляді виделки. Масаж здійснюється в два етапи.

I етап: масаж проводиться знизу вгору з протилежного вершині викривлення боку, де можна виявити невелике ущільнення («шнурок»), тут вплив необхідно посилити; проводиться 10 пасажів, при яких тиск посилюється на чутливій зоні і на двох-трьох остистих відростках вище і нижче вершини викривлення.

II етап: на опуклій стороні проводиться низхідний масаж з більш сильним натиском (негативним тиском), рекомендується близько 20 пасажів.

Бажано поєднання даного варіанту масажу з класичним або сегментарним масажем, після чого проводиться вакуумний масаж.

Больові синдроми в руці

У разі болю, що локалізується у руці, вакуумний масаж може проводитися в кілька етапів і поєднуватися з точково-каналним.

I етап - акцент (1-2 хв) на точці Р 5.

II етап - просуваються за ходом меридіана легенів, починаючи від точки Р7 до зони, що знаходиться по середині руки. На цьому рівні переходять на меридіан товстої кишки, який масажують до точки GI 14.

III етап починають з масажу ділянки меридіана «управителя серця» від точки MC 6 по пахвовій лінії, закінчуючи точкою MC 2.

На IV етапі проходять до точки TR і масажують відрізок меридіана потрійного обігрівача до рівня шиї. Після цього проводять масаж по прямій лінії до потилиці.

V етап починають від точки IG 13 і масажують ділянку меридіана тонкої кишки безпосередньо до шиї. Далі проводиться вакуумний масаж по тих же зонах, 5-10 хв. На рис. 75 представлена схема проведення вакуумного масажу при больових синдромах руки.

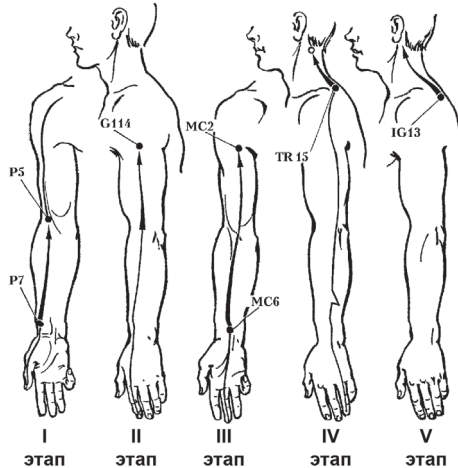


Рис. 75 Зони точково-каналного і вакуумного масажу у разі больових синдромів верхніх кінцівок

Розділ III

Оцінка рівня тривожно-депресивних розладів і способи їх корекції

Тривога, прихована депресія є сьогодні найбільш поширеними (проявляються приблизно у 30% здорового населення розвинених країн) психічними і емоційними захворюваннями, що справляють величезний вплив на якість і тривалість життя сучасної людини. У зв'язку з поширеністю цих захворювання фахівці вважають тривогу «психологічним вірусом», а депресію - «психологічною застудою».

Для того, щоб успішно боротися з цією недугою необхідно спочатку визначити його наявність у конкретного клієнта, а потім рапознати його різновид і ступінь ураження психологічного стану. Нами апробовано і пропонуються до практичного застосування кілька психологічних тестів і методик.

Шкала ситуаційної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Прочитайте уважно кожну з наведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Відповідайте перше, що спало на думку.

№		Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть так	Певно так	Абсолютно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
10	Я стривожений	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервуюсь	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала самооцінки “Особиста тривожність” ЛТ

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте зазвичай, певну цифру. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи не-правильних відповідей немає.

№	Тестові питання	Відповіді			
		Ні, це не так (1)	Май-же так (2)	Вірно (3)	Абсолютно вірно (4)
1	У мене буває піднесений настрій				
2	Я буваю дратівливим				
3	Я легко можу почати турбуватися				
4	Я хотів би бути таким же везучим як і інші				
5	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути				
6	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати				
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний				
8	Мене турбують можливі труднощі				
9	Я дуже переймаюся через дрібниці				
10	Я буваю цілком щасливий				
11	Я все приймаю близько до серця				
12	Мені не вистачає впевненості в собі				
13	Я почуваюся беззахисним				
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				

15	У мене буває нудьга				
16	Я буваю задоволений				
17	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18	Буває, що я відчуваю себе невдахою				
19	Я врівноважена людина				
20	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботах				

Ключ до тесту на тривожність

Ситуаційна тривожність

СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

Особистісна тривожність

ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) +35 (число).

Інтерпретація тесту тривожності Спілберґера-Ханіна.

До 30 балів - низька тривожність.

31-45 балів - середня тривожність.

46 балів і більше - висока тривожність.

Шкала оцінки рівня депресії Бека.

Шкала оцінки рівня депресії Бека (Beck Depression Inventory) використовується для діагностики рівня депресії. Метод запропонований Аароном Т. Беком в 1961 році на основі клінічних спостережень, дозволили виявити перелік симптомів депресії.

У цьому опитувальнику містяться групи тверджень. Уважно прочитайте кожну групу тверджень. Потім визначте в кожній групі одне твердження, яке найкраще відповідає тому, як ви себе почували на цьому тижні і сьогодні. Поставте галочку біля обраного твердження. Якщо кілька тверджень з однієї групи однаково добре підходять, то поставте галочки біля кожного з них. Перш ніж зробити свій вибір, переконайтеся, що Ви прочитали всі твердження в кожній групі.

Когнітивно-афективна Субшкала (С-А)

№	Вибір	Ваш стан
1		0 Я не відчуваю себе засмученим, сумним. 1 Я засмучений. 2 Я весь час засмучений і не можу від цього відключитися. 3 Я настільки засмучений і нещасливий, що не можу це витримати.
2.		0 Я не турбуюся про своє майбутнє. 1 Я відчуваю, що здивований майбутнім. 2 Я відчуваю, що мене нічого не чекає в майбутньому. 3 Моє майбутнє безнадійно, і ніщо не може змінитися на краще.
3.		0 Я не відчуваю себе невдахою. 1 Я відчуваю, що терпів більше невдач, ніж інші люди. 2 Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ній багато невдач. 3 Я відчуваю, що як особистість я - повний невдаха.
4.		0 Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше. 1 Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше. 2 Я більше не отримую задоволення ні від чого.
5.		3 Я повністю не задоволений життям і мені все набридло. 0 Я не відчуваю себе винуватим в будь-чому. 1 Досить часто я відчуваю себе винуватим. 2 Велику частину часу я відчуваю себе винуватим. 3 Я постійно відчуваю почуття провини.
6.		0 Я не відчуваю, що можу бути покараним за будь-що. 1 Я відчуваю, що можу бути покараний. 2 Я очікую, що можу бути покараний. 3 Я відчуваю себе вже покараним.
7.		0 Я не розчарувався в собі. 1 Я розчарувався в собі. 2 Я собі огидний. 3 Я себе ненавиджу.
8.		0 Я знаю, що я не гірше інших. 1 Я критикую себе за помилки і слабкості. 2 Я весь час звинувачую себе за свої вчинки. 3 Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається.

9.		0 1 2 3	Я ніколи не думав накласти на себе руки. До мене приходять думки накласти на себе руки, але я не буду їх здійснювати. Я хотів би накласти на себе руки. Я б убив себе, якби випала нагода.
10.		0 1 2 3	Я плачу не більше ніж зазвичай. Зараз я плачу частіше, ніж раніше. Тепер я весь час плачу. Раніше я міг плакати, а зараз не можу, навіть якщо мені хочеться.
11.		0 1 2 3	Зараз я дратівливий не більше, ніж зазвичай. Я більш легко дратуюся, ніж раніше. Тепер я постійно відчуваю, що роздратований. Я став байдужий до речей, які мене раніше дратували.
12.		0 1 2 3	Я не втратив цікавості до інших людей. Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше. Я майже втратив цікавість до інших людей. Я повністю втратив цікавість до інших людей.
Субшкала соматичних проявів депресії (S-P)			
13.		0 1 2 3	Я відкладаю прийняття рішення іноді, як і раніше. Я частіше, ніж раніше, відкладаю прийняття рішення. Мені важче приймати рішення, ніж раніше. Я більше не можу приймати рішення.
14.		0 1 2 3	Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай. Мене турбує, що я виглядаю старим і непривабливим. Я знаю, що в моїй зовнішності відбулися істотні зміни, що роблять мене непривабливим. Я знаю, що виглядаю потворно.
15.		0 1 2 3	Я можу працювати так само добре, як і раніше. Мені необхідно зробити додаткове зусилля, щоб почати щось робити. Я насилу змушую себе щось робити. Я зовсім не можу виконувати ніякої роботи.
16.		0 1 2 3	Я сплю так само добре, як і раніше. Зараз я сплю гірше, ніж раніше. Я прокидаюся на 1-2 години раніше, і мені важко заснути знову. Я прокидаюся на декілька годин раніше звичайного і більше не можу заснути.

17.		0 1 2 3	Я втомлююся не більш, ніж зазвичай. Тепер я втомлююся швидше, ніж раніше. Я втомлююся майже від усього, що я роблю. Я не можу нічого робити через втому.
18.		0 1 2 3	Мій апетит не гірше, ніж зазвичай. Мій апетит став гірше, ніж раніше. Мій апетит тепер значно гірше. У мене взагалі немає апетиту.
19.		0 1 2 3 4	Останнім часом я не схуд або втрата ваги була незначною. За останній час я втратив більше 2 кг. Я втратив більше 5 кг. Я втратив більше 7 кг. Я навмисно намагаюся схуднути і їм менше (зазначити хрестиком). Та _____ ні _____
20		0 1 2 3	Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай. Мене турбують проблеми мого фізичного здоров'я, такі, як болі, розлад шлунка, закрепи і т.і. Я дуже стурбований своїм фізичним станом, і мені важко думати про щось інше. Я настільки стурбований своїм фізичним станом, що більше ні про що не можу думати.
21.		0 1 2 3	Останнім часом я не помічав зміни свого інтересу до близькості. Мене менше займають проблеми близькості, ніж раніше. Зараз я значно менше цікавлюся міжстатевими стосунками, ніж раніше. Я повністю втратив лібідо.

Обробка результатів відповідей.

Кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 3 відповідно до посилення тяжкості симптому.

Сума балів дорівнює від 0 до 62 і знижується відповідно до поліпшенням стану.

Результати тесту інтерпретуються наступним чином:

- 0-9 - відсутність депресивних симптомів;
- 10-15 - легка депресія (субдепресія);
- 16-19 - помірна депресія;
- 20-29 - виражена депресія (середньої тяжкості);
- 30-63 - важка депресія.

Кольоровий магнітолазерний тест МІТ

Вчені в 2003 році запропонували визначати індивідуальну терапевтичну частоту і виконувати оцінку психофізіологічного стану хворих на основі комфортності психофізичних відчуттів кольору, геометрії (форми) і частоти миготіння світла при виконанні транскраніального магнітолазерного впливу. З цією метою магнітолазерний аплікатор червоного діапазону спектра апарату МІТ-МТ встановлюється в зону міжбрівних дуг хворого (очі закриті), магнітолазерний аплікатор інфрачервоного діапазону спектра встановлюється на зоні великого потиличного отвору. Напруженість магнітного поля в імпульсі складає 30 ± 6 мТл. Полярність магнітного поля - південна. Потужність оптичного потоку становить 50 ± 10 мВт. Діапазон визначення індивідуальної терапевтичної частоти вибирається в одному з ритмів роботи кори головного мозку.

Альфа-ритм має частоту 8-13 Гц. Він відображає стан спокою і реєструється у людини, що знаходиться в стані неспання, але з закритими очима. Даний ритм в нормі регулярний, максимальна інтенсивність реєструється в області потилиці та тім'я. Альфа-ритм припиняє визначатися при появі будь-яких рухових подразників.

Бета-ритм має частоту 14-30 Гц, але відображає стан тривожності, занепокоєння, депресії і використання заспокійливих ліків. Бета-ритм реєструється з максимальною інтенсивністю над лобними частками мозку.

Крок зміни частоти при визначенні індивідуальної терапевтичної частоти становить: в діапазоні 8,0-9,9 Гц - 0,1 Гц, в діапазоні 10,0-30,0 Гц - 1 Гц.

В процесі зміни частоти повторення імпульсів практично у всіх пацієнтів виникають психофізичні відчуття зміни кольору, контуру фігур і комфортності відчуття мерехтіння світла і колірної гами. Для конкретного пацієнта фіксується частота комфортного психофізичного відчуття зміни кольору, контуру фігур і частоти миготіння світла. Ці параметри вносяться в наступну таблицю.

Показники комфортного психофізичного відчуття

Показники									
Частота релаксації	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-15	15-20	20-25	25-30
Колір	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Розшифрування індивідуального кольору релаксації

- 1. Червоний колір** - прояв прихованої депресії, хронічної втоми, неусвідомленого почуття страху, нестача емоцій і сексуальних відносин, гіпофункціональний стан серцево-судинної системи, атонія м'язової системи, зниження нейрозбудження тканини, кисневе голодування.

2. **Помаранчевий колір** - прояви аналогічні червоному, але в меншому ступені. Додатково характеризує: зниження волі і бажання приймати рішення, порушення травлення, прискорений процес старіння, порушена мікроциркуляція.
3. **Жовтий колір** - прояв прихованої депресії, хронічної втоми, заниженої самооцінки і зниження пам'яті. Додатково характеризує: порушення виділення жовчі і травлення, гіпофункціональний стан щитовидної залози.
4. **Зелений колір** - прояв невірноваженості, грубості, агресії, тривоги, страх закритого простору, гіперфункціонального стану серцево-судинної системи і бронхо-легеневої системи.
5. **Блакитний колір** - відображає стан стресу, тривоги, зниженого лібідо і фригідності, головні болі мігрень-подібного типу, надлишок токсинів в організмі, підвищений тиск, порушення роботи печінки, порушення ПМС.
6. **Синій колір** - відображає стан можливої істерії, настороженості, безсоння і порушення ритмів, надлишок токсинів в організмі, підвищений тиск, порушення роботи печінки, порушення аеробного обміну.
7. **Фіолетовий колір** - відображає стан можливої втрати віри, відчаю, депресії і хронічної втоми.
8. **Чорний колір** - символізує мотивоване застосування сили, здатність до передбачення, руйнівність, використання сили як прояв слабкості і егоїзму, придушення, депресія, порожнеча, стриманість і скритність. Людина, що віддає перевагу йому, прагне приховати свій внутрішній світ від навколишніх і прагне будь-якими засобами утримати свою владу або вплив. З іншого боку, ця людина відчуває потребу в зовнішньому контролі.
9. **Сірий колір** - відображає стан надійності і безпеки, відсутність страху, інтелектуальність і скромність, розвинене почуття гідності, консерватизм і практичність, схильність до прояву печалі.
10. **Білий колір** - відображає стан самовіддачі, підвищене почуття справедливості, неупередженості, легкість у прийнятті рішення. Можливо розчарування в ідеалах, прояв манірності і нудьги.

Для психофізіологічної корекції тривожно-депресивних розладів (тривоги, прихованої депресії і синдрому хронічної втоми) або проведення процедури релаксації клієнтів косметологічних салонів нами розроблені нескладні, але досить ефективні методики.

1. Магнітолазерна корекція.

Для проведення процедур застосовується апарат комбінований МІТ-11 (ТОВ НМЦ «МЕДІНТЕХ», м. Київ) з двома магнітолазерними аплікаторами. Аплікатор червоного діапазону спектра (0,67 мкм), аплікатор синього (інфра-

червоного) діапазону спектра (0,45 або 0,808 мкм) з інтегральною потужністю оптичного потоку не більше 35 мВт і напруженістю магнітного поля близько 20 мТл. Тривалість однієї процедури становить не менше 25 хвилин (комфортне відчуття). Процедури проводяться перед косметологічними процедурами.

Під час процедур магнітолазерний аплікатор червоного світіння встановлюється на зону міжбрівних дуг, інфрачервоного світіння - на зону великого потиличного отвору.

Модуляція магнітного поля і оптичного потоку виконується синхронно. Вибір частоти відбувається на основі індивідуального комфортного відчуття частоти в діапазоні роботи альфа або бета-ритму (8-30 Гц). Для визначення індивідуальної частоти релаксації, інфрачервоний магнітолазерний аплікатор встановлюється на проекцію довгастого мозку (зону великого потиличного отвору), червоний - на проекцію лобової зони гайморової пазухи (на 1-2 см вище перенісся), очі у клієнта під час процедури закриті. Початкова частота модуляції встановлюється 8 Гц і далі вона збільшується на 1 Гц до 30 Гц. Час впливу на кожній частоті становить близько 5 секунд. Під час зміни частоти у клієнтів відбувається зміна психофізичного відчуття кольору, виду і геометричних розмірів фігур, що візуалізуються. Методом опитування суб'єктивних відчуттів визначається частота, на якій клієнт відчуває почуття максимального комфорту. Ця частота потім використовується для проведення процедури релаксації або психофізіологічної корекції тривожно-депресивних розладів.

Додатково під час проведення процедури виконується ендоназальне дихання синглетно-кисневою сумішшю із застосуванням апарату МІТ-С.

2. Мікротокова корекція

Для виконання процедури мікротокової корекції використовується апарат МВТ-01 МТФ (виробництва ТОВ НМЦ «МЕДІНТЕХ») з двома електродами, які встановлюються на 1 см нижче соскоподібних відростків. Для виконання процедури обирається біполярний сигнал, режим процедури 2, сила струму 900 мкА, чутливість встановлюється до моменту появи легких відчуттів вібрації або поколювання, тривалість процедури 25 хвилин.

Процедури корекції проводять перед виконанням косметологічних процедур.

Додатково під час проведення процедури виконується ендоназальне дихання синглетно-кисневою сумішшю із застосуванням апарату МІТ-С.

АЕСТ-01



Апарат для електростимуляції «АЕСТ-01» (8-ми і 2-канальний) призначений для відновлення або профілактики функції нервово-м'язового апарату, де діючим впливом є імпульсні струми.

Під впливом імпульсного електричного струму відбувається примусове скорочення м'язів, яке призводить до спалювання жирів і активного виведення їх з організму, це веде до зменшення обсягів тіла та підвищення загального тону м'язів.

В апараті запрограмовані наступні режими міостимуляції:

- стимуляція шкіри і м'язів
- розслаблюючий
- тонізуючий
- спалювання жирів
- протибольовий.

Показання:

- виражені набряки м'яких тканин; • целюліт; • аліментарно-конституційне ожиріння; • шкірно-пластичні операції; • захворювання обміну речовин; • пошкодження, травми та наслідки естетичних втручань; • знижений м'язовий тонус; • стомлення, атонічний і спастичний коліт, панкреатит, спайкова хвороба, міопатичні парези і паралічі; • корекція фігури і контурів обличчя; • атонія гладких м'язів внутрішніх органів (шлунка, кишечника).

Основні ефекти від процедур:

- поліпшення трофічних процесів;
- відновлення м'язового тону;
- посилення лімфодренажу;
- моделювання силуету.

МІТ-11 Модель “КОСМО”



Призначений для застосування в лікувальних, косметологічних і реабілітаційних установах, кабінетах, санаторіях, в кабінетах естетичної медицини.

За допомогою апарату «МІТ-11» можна виконати наступні процедури:

1. Із застосуванням низькочастотних ультразвукових хвиль:

- ультрафонофорез лікарських препаратів і кремів;
- глибоке очищення і зволоження шкіри;
- ультразвуковий пілінг, мікрошліфовку шкіри і розгладження зморшок;
- ліфтинг і корекцію овалу обличчя;
- лімфодренаж;
- усунення комедонів і нормалізацію роботи сальних залоз;
- освітлення пігментних плям;
- корекції ваги і лікування целюліту.

2. Із застосуванням імпульсного магнітного поля, в поєднанні з оптичним потоком червоного і інфрачервоного (або синього) спектра:

- зняття набряків і запалення шкіри;
- збільшення чутливості шкіри при накладенні кремів;
- посилення поглинання кремів і підвищення ефективності їх дії.

2. Із застосуванням вібромодуля:

- мікродермабразія;
- вібромасаж;
- біомеханічна стимуляція.

MIT-MT



Апарат «MIT MT» призначений для комплексного фізіотерапевтичного впливу на пацієнтів. Дана модель дозволяє виконувати процедури поєднаного впливу низькочастотного магнітного поля з оптичним потоком червоного та інфрачервоного діапазонів спектра. За допомогою апарату MIT-MT проводиться кольоровий магнітолазерний тест MIT. Процедури, що дозволяє проводити апарат має наступні ефекти на організм:

Протизапальна дія:

- активація мікроциркуляції;
- зміна рівня простагландинів;
- імуномодуюча дія.

Анальгезуюча дія:

- активація метаболізму нейронів;
- підвищення рівня ендорфінів;
- підвищення порогу больової чутливості.

Стимуляція репаративних процесів:

- накопичення АТФ;
- стимуляція метаболізму клітин;
- посилення проліферації фібробластів;
- синтез білка і колагену.

Ефекти фотоактивації:

- активація біохімічних процесів шкіри під впливом світла;
- червоного (підвищення м'язового тонуусу, збільшення продукування колагену);
- синього (детоксикація);
- зеленого (регенерація).

MIT-C пінки



Призначений для приготування синглетно-кисневої суміші, на основі активації пари дистильованої води жорстким ультрафіолетовим випромінюванням. Отримана суміш може використовуватися для приготування синглетно-кисневих коктейлів або синглетно-кисневих пінок.

Застосування синглетно-кисневих пінок доцільно для профілактики і лікування різних захворювань, пов'язаних з порушенням окислювально-відновних процесів в організмі і порушенням аеробного обміну. Наявність в організмі синглетно-кисневої суміші призводить до збільшення кількості вільних радикалів і активізації біохімічних процесів в організмі.

Синглетно-кисневі коктейлі або пінки бажано використати протягом 2-3 хвилин після їх приготування.

Апарат рекомендується застосовувати для лікування, профілактики і реабілітації таких захворювань: • бронхо-легеневої системи (бронхіальна астма, бронхіти); • серцево-судинної системи (ревматизм, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, серцева недостатність і недостатність кровообігу та ін.); • неврологічні хвороби (патологія судин головного мозку, дієнцефальний синдром, вегето-судинна дистонія, неврози, астеничні стани); • цукровий діабет; • системні захворювання колагеноза (ревматизм і ін.); • імунні захворювання.

Апарат призначений для застосування в центрах медичної реабілітації, санаторно-курортних, лікувальних та лікувально-профілактичних установах, косметологічних салонах, дитячих дошкільних закладах, фітобарах.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ІМЕНІ П.Л. ШУПИКА
НАУКОВО МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
«МЕДИЧНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

Автори:

Чухрасва О.М., Криворучко С.Г., Нечипуренко О.М.,
Уніченко А.В., Мудрий О.І., Гунько М.О., Терещенко А.П.

Під редакцією д-ра мед наук, професора Владимирова О.А.
Рецензенти: д-р мед наук, проф. Васильєва-Линецька Л.Я.,
д-р мед наук, проф. Лисенюк В.П.

ВАКУУМНИЙ МАСАЖ
ЗАСТОСУВАННЯ ВАКУУМНОГО МАСАЖУ
У ПРОФІЛАКТИЧНИХ І ЛІКУВАЛЬНИХ ЦІЛЯХ

ISBN 978-617-7431-09-0

Переклад українською мовою: Горлатенко Є.Ю.
Комп'ютерна верстка та технічний дизайн: Горлатенко Є.Ю.

Надруковано:
ТОВ «ПОЛІГРАФІЧНА КОМПАНІЯ «ТОП ДРУК»
вул. Пшенична, 2
zakaz@topdruk.kiev.ua
<http://www.topdruk.kiev.ua>

Підписано до друку: “ ____ ” квітня 2021 г.
Друк цифровий. Формат 60x90/16.
Надруковано примірників - 500 шт.