

**УДВ**

УЧЕБНИК  
ДЛЯ ВУЗОВ



В. И. ДУБРОВСКИЙ

# ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР

**ВЛАДОС**



УЧЕБНИК  
ДЛЯ ВУЗОВ

---

В.И. ДУБРОВСКИЙ

# ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

*4-е издание, дополненное*

---

Рекомендовано Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму в качестве учебника для средних и высших учебных заведений по физической культуре

---

Москва

ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР



2005



УДК 615.82(075.8)

ББК 53.541я73

Д79

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор *В. П. Лапшин*;  
доктор психологических наук, профессор *Е. П. Щербаков*;  
кандидат медицинских наук,  
лауреат Государственной премии СССР *И. А. Баднин*  
Художественное оформление *А.В. Дубровская*

**Дубровский В.И.**

Д79 Лечебный массаж : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физической культуре / В.И. Дубровский. — 4-е изд., доп. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. — 463 с. 16 с. ил. : ил.

ISBN 5-691-01453-6.

536010

Массаж — один из самых эффективных немедикаментозных методов лечения и профилактики травм и заболеваний. Применение массажа способствует нормализации сна и естественных функций организма, уменьшает (ликвидирует) боли, отеки, помогает рассасыванию спаек, улучшает функции половой системы, ускоряет процессы регенерации тканей, повышает физическую работоспособность, снижает усталость, предупреждает преждевременное старение и т.д.

Профессор В.И. Дубровский разработал и внедрил в практику здравоохранения и спорта высших достижений комплексное применение массажа с физио- и гидрокинезотерапией, мазями, тейпами, оксигенотерапией, баней, ЛФК, мануальной терапией и т.д.

Учебник рассчитан на студентов колледжей, факультетов физической культуры университетов и институтов физической культуры, медицинских вузов, а также для массажистов, тренеров, врачей ЛФК, физиотерапевтов, реабилитологов и других специалистов.

УДК 615.82(075.8)

ББК 53.54я73



- © Дубровский В.И., 2003
- © Дубровский В.И., 2005, с изменениями
- © ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2003
- © Серия «Учебник для вузов» и серийное оформление. ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2003
- © Художественное оформление. ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2003
- © Макет. ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2003

ISBN 5-691-01453-6



## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	3
<b>Глава I. История развития массажа</b> .....	5
<b>Глава II. Влияние массажа на организм человека</b> .....	10
<b>Глава III. Гигиенические основы массажа</b> .....	22
<b>Глава IV. Техника массажа</b> .....	42
Основные приемы массажа и их разновидности .....	42
<i>Поглаживание</i> .....	42
<i>Растирание</i> .....	47
<i>Разминание</i> .....	50
<i>Вибрация и ударные приемы</i> .....	55
Техника массажа отдельных частей тела .....	59
Активные и пассивные упражнения на растягивание .....	80
<b>Глава V. Массаж при некоторых терапевтических заболеваниях</b> .....	84
<b>Глава VI. Массаж в травматологии, ортопедии и хирургии</b> .....	102
Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата .....	102
<i>Заболевания мышц</i> .....	102
<i>Повреждения мышц</i> .....	105
<i>Заболевания сухожилий</i> .....	107
<i>Повреждения сухожилий</i> .....	110
<i>Заболевания надкостницы</i> .....	110
<i>Заболевания суставов</i> .....	113
<i>Повреждения суставов</i> .....	120
<i>Заболевания костей</i> .....	125
<i>Травматические переломы костей</i> .....	126
Массаж при термических повреждениях .....	132
Массаж при варикозном расширении поверхностных вен нижних конечностей .....	133



Массаж в дооперационном и раннем послеоперационном периодах .....	134
<i>Массаж после оперативных вмешательств на тканях     опорно-двигательного аппарата</i> .....	134
<i>Массаж после торакальных и абдоминальных     операций</i> .....	137
<b>Глава VII. Массаж при травмах и заболеваниях нервной системы</b> .....	145
<b>Глава VIII. Массаж в гинекологии и акушерстве</b> .....	167
Общая характеристика гинекологического массажа .....	167
Массаж при некоторых гинекологических заболеваниях .....	171
<b>Глава IX. Массаж в урологии</b> .....	176
<b>Глава X. Массаж при кожных заболеваниях</b> .....	178
<b>Глава XI. Массаж и лечебная гимнастика в педиатрии (от 0 до 7 лет)</b> .....	184
Массаж детей в раннем возрасте (до года) .....	184
Методика массажа по периодам .....	189
Массаж при некоторых заболеваниях .....	193
Массаж детей дошкольного возраста .....	196
Косметический (логопедический) массаж и гимнастика у детей с церебральными параличами в раннем возрасте .....	198
<b>Глава XII. Сегментарно-рефлекторный массаж</b> .....	208
<i>Анатомо-физиологические основы массажа</i> .....	208
<i>Клинико-физиологическое обоснование методики     сегментарно-рефлекторного массажа</i> .....	216
Техника и методика сегментарного массажа по В. И. Дубровскому .....	219
<i>Техника выполнения массажных приемов         и методика массажа</i> .....	219
Точечный массаж .....	228
<i>Техника выполнения точечного массажа</i> .....	231
Периостальный массаж .....	246
<i>Частные методики периостального массажа</i> .....	251
Соединительнотканый массаж .....	252
<i>Техника выполнения соединительнотканного         массажа</i> .....	253
<i>Частные методики соединительнотканного массажа</i> .....	255
<i>Массаж рефлексогенных зон кистей</i> .....	256
<i>Индийский массаж</i> .....	256



<i>Массаж при некоторых заболеваниях     и функциональных изменениях</i> .....	258
Рецептивно-релаксационный массаж (массаж моторных точек) .....	262
Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата .....	264
<i>Массаж при заболеваниях опорно-двигательного     аппарата</i> .....	264
<b>Глава XIII. Другие виды массажа</b> .....	267
Непрямой (наружный) массаж сердца .....	267
Дренажный (отсасывающий) массаж .....	268
Перкуссионный массаж .....	269
Превентивный (профилактический) массаж .....	272
<i>Жаропонижающий массаж</i> .....	275
<i>Баночный массаж</i> .....	276
<i>Массаж льдом (или криомассаж)</i> .....	278
<i>Анальгезирующий массаж</i> .....	280
<i>Массаж произвольно напряженных мышц     (по В. И. Дубровскому)</i> .....	281
<b>Глава XIV. Гигиенический (оздоровительный) массаж</b> .....	284
Массаж в бане (сауне) .....	286
Массаж в ванне щетками .....	287
Ручной массаж в воде (ванне, бассейне) .....	288
Мыльный массаж .....	288
<b>Глава XV. Аппаратный массаж</b> .....	289
Вибромассаж игольчатыми вибратодами .....	293
Вибромассаж игольчатыми вибратодами при некоторых травмах и заболеваниях .....	296
Пневмомассаж (вакуум-массаж) .....	299
<b>Глава XVI. Особенности проведения массажа у юных спортсменов, женщин и лиц пожилого возраста</b> .....	303
Массаж у юных спортсменов .....	303
Массаж у женщин .....	304
Массаж у лиц пожилого возраста .....	306
Применение сауны (парной бани) .....	309
<b>Глава XVII. Массаж в комплексе с физио- и гидротерапи- ей, ЛФК, мануальной терапией, тейпами, оксигенотерапией и мазями</b> .....	312
Физио-, гидро- и бальнеотерапия в системе реабилитации .....	313
Несовместимость физических факторов и процедур .....	322



Гидро- и бальнеотерапия .....	323
Массаж и лечебная физкультура .....	335
Массаж и мануальная терапия .....	349
Исследования позвоночника .....	357
Оксигенотерапия (лечение кислородом) .....	359
<i>Ингаляционный метод введения кислорода</i> .....	361
<i>Энтеральный метод введения кислорода</i> .....	363
<i>Гипербарическая оксигенация (ГБО)</i> .....	364
<i>Влияние оксигенотерапии на метаболизм</i> <i>и функциональные показатели организма спортсмена</i> .....	366
Мази, гели и кремы .....	369
<i>Применение мазей, гелей, кремов после сауны (бани)</i> .....	376
Предварительный (мобилизационный) массаж .....	377
Реабилитационный массаж .....	377
Восстановительный массаж .....	378
Тейпы (функциональные лейкопластырные повязки) .....	379
Физио- и гидропроцедуры в сочетании с массажем при наиболее часто встречающихся травмах и заболеваниях у спортсменов .....	385

**Глава XVIII. Массаж и гидрокинезотерапия  
при гиподинамии .....** 393

**Глава XIX. Массаж в комплексной системе реабилитации  
инвалидов-спортсменов .....** 398

Влияние гиподинамии (гипокинезии) на состояние здоровья и физическую работоспособность инвалида .....	400
Массаж при ампутации конечности (конечностей) .....	401
Массаж при повреждениях спинного мозга .....	403
Санаторно-курортное лечение .....	404
Реабилитация инвалидов-спортсменов с полиомиелитом .....	405
Массаж инвалидов-спортсменов с ДЦП .....	405
Массаж слепых (незрячих) и слабовидящих спортсменов .....	406
Массаж олигофренов, занимающихся физкультурой и спортом .....	408

**Глава XX. Массаж при профессиональных  
заболеваниях .....** 409

Профессиональные дискинезии (координаторные неврозы) .....	410
Пневмокониозы .....	412
Вибрационная болезнь .....	413
Заболевания рук от функционального перенапряжения .....	414



Приложение 1. Карта больного, лечащегося в физиотерапевтическом отделении (кабинете). Учет отпущенных процедур.....	416
Приложение 2. Форма отчета массажиста .....	417
Приложение 3. Форма регистрационного журнала в кабинете массажиста .....	417
Приложение 4. Форма ежедневного учета работы массажиста .....	417
Приложение 5. Оснащение массажного кабинета.....	418
Приложение 6. Нормы времени по массажу (извлечение из приказа Минздрава СССР № 817 от 18 июня 1987 г.) .....	418
Приложение 7. Словарь медицинских терминов.....	420
Приложение 8. Комплексы лечебной и оздоровительной гимнастики .....	426
Приложение 9. Массаж. Программа для студентов факультетов физической культуры университетов и институтов физической культуры.....	449
Список литературы .....	456