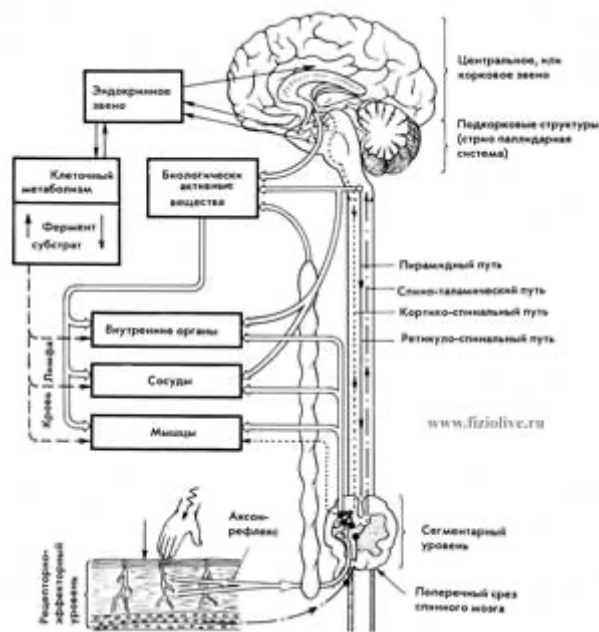


# Техника и методика сегментарного массажа по В.И. Дубровскому

Обоснование методики массажа связано с тем, что в результате воздействия на поверхностные ткани (послойно) возникает местная, сегментарная и общая реакция организма, направленная на нормализацию деятельности различных функциональных систем и органов (см. рис. [Схема передачи раздражения от массажа по чувствительным и двигательным нервам](#), *Механизм действия массажа на ткани*).

## Механизм действия массажа на ткани, органы и функциональные системы



Отмечено, что интенсивное раздражение рецепторов кожи может оказать возбуждающее или тормозящее влияние на мотонейроны спинного мозга. Характер эффекта при этом зависит от отношений между раздражаемой областью кожи и определенными мышцами.

Массаж усиливает возбудимость спинальных мотонейронов. Воздействуя на паравертебральные зоны, можно получить ответную реакцию отдаленных органов и систем, которые не подвергались массажному воздействию (В. И. Дубровский, 1971, 1973, 1985, 1990). Это крайне важно при применении массажа в ранние сроки при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в послеоперационном периоде, а также при наложении гипсовых повязок.

Отличительной чертой сегментарного массажа от классического (европейского) является включение специальных массажных приемов, воздействующих на паравертебральные зоны (области) и моторные точки релаксации, которые способствуют усилению проприорецепции, увеличивая

рефлекторную возбудимость, стимулируют деятельность соответствующих нервных центров и тем самым улучшают трофику поврежденных тканей.

Разработанная методика массажа основана на послойном воздействии специальными приемами на соединительно-тканые образования с учетом анатомо-физиологических особенностей той или иной топографической зоны (области) (см. рис. *Техника сегментарного массажа*).

### Техника сегментарного массажа





**Техника выполнения массажных приемов и методика массажа**

Процедура массажа состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Целью подготовительной части массажа является воздействие на экстерорецепторный аппарат кожи и улучшение крово- и лимфотока массируемой области. В подготовительной части используют приемы классического массажа — поглаживание, растирание и разминание мышц спины (см. рис. *Приемы классического массажа*).

### Приемы классического массажа





[www.fiziolive.ru](http://www.fiziolive.ru)

В основной части проводятся специальные приемы массажа. В заключительной части используются приемы: поглаживание, растягивание и потряхивание мышц. Положение пациента — лежа на животе, голова повернута в сторону, руки вытянуты вдоль туловища, стопы свисают за край массажной кушетки; лежа на спине или сидя.

В подготовительную и заключительную части процедуры массажа включают:

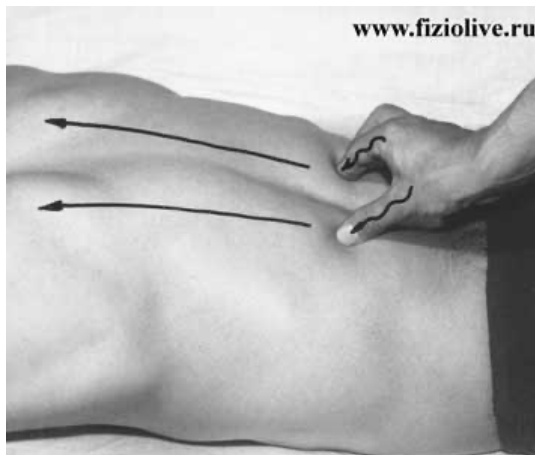
**Поглаживание** — скольжение руки (рук) по массируемой поверхности тела. Кожа при этом не сдвигается. Виды поглаживания: плоскостное, обхватывающее (непрерывное, прерывистое). Поглаживание выполняется ладонной тыльной поверхностью кисти (кистей), подушечкой большого пальца (на небольших участках тела), подушечками II–V пальцев, основанием ладони, кулаками.

**Растирание** состоит в смещении, передвижении, растяжении тканей в различных направлениях. При этом кожа сдвигается вместе с рукой массажиста. Растирание выполняется ладонной поверхностью кисти, буграми пальцев, подушечкой большого пальца (пальцев), II–V пальцами, основанием ладони, кулаками, локтевым краем кисти, костными выступами фаланг пальцев, согнутых в кулак.

**Разминание** заключается в непрерывном (или прерывистом) захватывании, приподнимании, сдавлении, отжимании, сжимании, сдвигании тканей (в основном мышц). Разминание выполняется одной или двумя руками.

**Вибрация** — передача массируемому участку тела колебательных движений, производимых равномерно, но с различной скоростью и амплитудой. Вибрация выполняется большим пальцем (пальцами), указательным и большим (или указательным и средним, пальцы образуют «вилку») пальцами, ладонью, основанием ладони, кулаком (см. рис. *Массажные приемы вибрации*). Виды вибрации: непрерывная (стабильная, лабильная), прерывистая.

### **Массажные приемы вибрации**



Последовательность проведения процедуры массажа:

1) массаж спины; 2) шеи; 3) грудной клетки; 4) живота; 5) верхних конечностей (массируют шейно-грудной отдел позвоночника, плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, пальцы); 6) нижних конечностей (массируют поясничный отдел позвоночника, заднюю, а затем и переднюю поверхность бедра, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопу); 7) биологически активных точек (БАТ). При наличии травмы или заболевания конечностей массаж проводят на позвоночнике и здоровой конечности.

Массаж спины начинают с плоскостного поглаживания, растирания от поясницы к шейному отделу (по 5–6 массажных движений). Затем проводят разминание двумя руками одной половины спины, затем — другой в течение 1–2 мин. После окончания этого приема проводят опять поглаживание всей спины (3–5 движений).

После проведения подготовительного массажа переходят к массажу более глубоких слоев мышц, включая специальные приемы массажа.

Техника сегментарного массажа включает различные приемы: растирание, растягивание, разминание, давление (надавливание), вибрацию.

*Растирание (пиление)* производится раздвинутыми большими и указательными пальцами обеих рук, расположенных по сторонам позвоночного столба так, чтобы между ними появился кожный валик. После этого обеими руками делают скользящие (пилящие) движения в противоположных направлениях, причем пальцы должны сдвигать кожу и подлежащие ткани, а не скользить по ней. Таким приемом массируют всю спину (позвоночник) снизу вверх (от сегмента к сегменту). Прием повторяют 5–7 раз.

*Растирание (сдвигание)* имеет несколько разновидностей. Первый вариант выполняется двумя руками: обе кисти ладонной поверхностью располагаются слева и справа от позвоночного столба так, чтобы между ними образовалась кожная складка. Затем одной рукой производится движение вперед (вверх), а другой — назад (вниз) с продвижением вверх. Этот прием можно применять и при

массаже живота. Прием повторяют 3–5 раз. При втором варианте кожу захватывают на участке I–III позвонков большими и остальными пальцами обеих рук, смещая их снизу вверх от поясничного отдела позвоночного столба к шейному.

Третий вариант выполняется указательным и большим пальцами: кожу берут в складку и производят массажные движения снизу вверх.

Четвертый вариант выполняется ладонной поверхностью правой кисти: плотно прижимают кожу и сдвигают ее навстречу левой кисти, при этом левой кистью делают то же движение навстречу правой кисти. Массажные движения направлены от поясничного отдела позвоночника к шейному. Прием повторяют 3–5 раз.

*Растирание остистых отростков позвоночника* выполняется кончиками I–II–III пальцев обеих рук. Пальцы располагаются так, чтобы между ними находился один-два остистых отростка. Каждая рука производит мелкие круговые движения, направленные в противоположные стороны, в глубину, возле и ниже остистого отростка (между остистыми отростками соседних позвонков). Данный прием можно выполнять большими и указательными пальцами обеих рук. Массажные движения производятся от поясничного отдела позвоночного столба к шейному. Прием повторяют 3–5 раз.

*Растирание в подлопаточной области* выполняется таким образом: массажист левой рукой фиксирует левое плечо пациента, а правой производит растирание кончиками пальцев по краю лопатки и под ней. Этот вид растирания можно выполнять и большим пальцем. При этом левая рука пациента располагается на пояснице. Прием повторяют 5–7 раз.

*Разминание* представляет собой захватывание, отжимание, надавливание, сжимание, перетирание тканей или их растягивание.

*Разминание (сверление)* выполняется II–IV пальцами правой (или левой) кисти. При массаже сегментарных зон спины руку располагают так, чтобы остистые отростки позвоночного столба находились между большим и остальными пальцами: II–IV пальцами производят круговые, винтообразные движения по направлению к позвоночному столбу со смещением всех тканей, при этом большой палец служит опорой. Прием «сверление» можно выполнять и двумя руками: винтообразные массажные движения делают подушечками больших пальцев в сторону позвоночного столба (или по часовой стрелке) снизу вверх (от поясничного к шейному отделу), остальные пальцы служат только опорой. Прием повторяют 3–5 раз.

*Разминание (выжимание)* выполняется двумя руками. Захватив мышцу одной рукой, другой производят выжимание под основание приподнятой мышцы, разминают ее. При этом приеме движения рук должны быть мягкими, ритмичными. Прием повторяют 3–5 раз.

*Разминание (надавливание)* выполняется двумя руками. Захватив мышцу одной рукой, другой производят выжимание под основание приподнятой мышцы,

разминают ее. При этом приеме движения рук должны быть мягкими, ритмичными. Прием повторяют 3–5 раз.

*Разминание (надавливание)* выполняется подушечками больших пальцев. Движения направлены вглубь тканей с последующим ослаблением надавливания. Данный прием можно выполнять большим пальцем правой кисти с отягощением ее левой рукой, а также кулаками (кулаком), прижав большой палец к остальным. Кисть при этом располагается вертикально по отношению к позвоночнику. Прием повторяют 5–7 раз.

*Разминание (щипковое)* выполняется на спине и мышцах надплечья большим, указательным и средним пальцами правой руки до покраснения кожи. Массажные движения направлены снизу вверх. Этот прием можно выполнить двумя руками, когда большие пальцы находятся напротив остальных, кожа собирается в складку и оттягивается с вращением пальцев.

*Разминание (спиралевидное)* выполняется подушечками II–IV с отягощением. Глубоко надавливая на массируемые ткани, спиралевидно идут вдоль позвоночника, начиная от поясничного отдела и заканчивая шейным. Повторяют движения по 3–5 раз на каждой паравертебральной области.

*Разминание основанием ладони (или двумя ладонями)* осуществляется прямолинейно и спиралевидно от поясничного отдела позвоночника к шейному. Массируют с обеих сторон паравертебральные области. Массажные движения повторяют по 3–5 раз на каждой стороне.

*Разминание (растягивание)* подушечками больших пальцев паравертебральной области. Подушечки пальцев плотно прижать к массируемому участку, немного нажать на мышцы и сместить один палец (правой кисти) вверх, другой палец (левой кисти) — вниз. Движения делать мягко, плавно. Затем, не отрывая пальцы от массируемого участка, смещают их в сторону позвоночника (левая кисть) и от позвоночника (правая кисть). Повторить 3–5 раз. Массажные движения выполняют от поясничного отдела к шейному.

*Разминание подушечками пальцев с отягощением.* При выполнении приема II–IV пальцы правой кисти плотно прижать к массируемому участку, а левой — их отягощают. Движения производят вдоль паравертебральной области спиралевидно со смещением всех подлежащих тканей.

*Разминание (выжимание) основанием ладони вдоль позвоночника.* Прием выполняется следующим образом: основание ладони плотно прижимают к массируемому участку и производят равномерное надавливание со смещением подлежащих тканей прямолинейно или спиралевидно.

*Разминание I пальцем с отягощением* проводится вдоль паравертебральных областей, при этом палец отягощается (надавливанием) ребром ладони, производят спиралевидное (или прямолинейное) движение пальца. Надавливание должно быть мягким, равномерным.

*Разминание (надавливание на ногтевую фалангу I пальца подушечкой I пальца другой руки)* производится на биологически активных точках (БАТ), на выходах спинномозговых нервных волокон, на триггерных (болевых) точках. Надавливание производится на точку (зону) в течение 2–10 с.

*Разминание локтевым краем предплечья мышц спины* проводится таким образом: плотно прижать предплечья к массируемой поверхности и производить пилообразные движения (одна рука идет вперед, другая — назад) от поясничной области к шейному отделу позвоночника.

*Разминание фалангами согнутых пальцев обеих кистей мышц спины* выполняется так: плотно обхватив (захватив) правой рукой I палец левой кисти (при этом пальцы обеих кистей согнут), производят равномерное надавливание (разминание) на массируемые мышцы спиралевидно, прямолинейно.

*Растирание (сдвигание)* выполняется одновременно двумя руками следующим образом: кистью (II–V пальцами) глубоко проникают в образуемый левой рукой кожный валик прямолинейно вдоль паравертебральной линии.

*Разминание (растягивание)* мышц делается так. Захватив мышцу между двумя руками (кисти располагаются на мышце на расстоянии 3–5 см), производят ее растягивание с последующим смещением кистей вперед и назад (одна кисть идет от себя, другая на себя). Такие движения повторяют несколько раз. Растягивание мышц производят со сменой расположения рук на массируемом участке тела. Этот прием применяют на мышцах спины и конечностей. Он может быть использован при проведении предстартового и восстановительного массажа. Прием повторяют 3–7 раз.

*Разминание (надавливание)* осуществляется подушечками больших пальцев спиралевидно от поясничного отдела к шейному. Повторяют 2–3 раза с каждой массируемой стороны. Производится вначале глубокое проникновение в ткани с последующим их спиралевидным смещением.

*Вибрация* в области спины (мест выхода спинномозговых нервов) производится большим и указательным пальцами. При этом пальцы плотно прижимаются к массируемому участку и производят быстрые ритмичные колебательные движения (стабильно или лабильно) вдоль паравертебральных линий (областей). Продолжительность до 1,5 мин. Затем пальцы перемещают на другие массируемые точки (зоны). Вибрацию можно выполнять подушечкой большого или указательного пальцев.

*Вибрация основанием ладони* выполняется вдоль линий паравертебральной области. Плотно прижав основание ладони к массируемой области, производят зигзагообразные движения от поясницы к шейному отделу позвоночника.

*Массаж грудной клетки* осуществляется по специально разработанной нами методике с учетом сегментарного строения легких и бронхиального дерева, особенностей лимфо- и кровообращения этой области и вентиляции отдельных

сегментов. Массажист становится справа от массируемого. Сначала проводится поглаживание и растирание грудной клетки, затем растирание межреберных мышц, при этом руки массажиста располагаются параллельно ребрам и скользят от грудины к позвоночнику. Далее массируются различные отделы грудной клетки. Вначале руки массажиста находятся на ее нижнебоковом отделе (ближе к диафрагме) и во время вдоха массируемого скользят к позвоночнику, а во время выдоха — к груди, при этом к концу выдоха производится сжатие (сдавление) грудной клетки, затем обе руки переносятся к подмышечным впадинам, и повторяются те же движения. После этого выполняется косой массаж грудной клетки, когда одна рука массажиста находится в подмышечной области, другая на нижнебоковой поверхности грудной клетки (ближе к диафрагме), и так же на высоте выдоха сжимается грудная клетка. Потом положение рук меняется.

Такие приемы следует проводить в течение 1–2 мин. Чтобы пациент не задерживал дыхание, массажист подает ему команду «вдох», при этом его руки скользят к позвоночнику, а по команде «выход» — к груди, производят к концу его сдавление грудной клетки. Затем пациенту предлагают спокойно подышать «животом».

Массаж дыхательных мышц вызывает усиление импульсации из первичных окончаний мышечных веретен и вовлечение большого числа мотонейронов, что приводит к усилению сокращения межреберных мышц. Аfferентные стимулы от рецепторов мышечно-суставного аппарата грудной клетки направляются в дыхательный центр по восходящим путям спинного мозга (В. И. Дубровский, 1969, 1971; S. Godfrey, E. Campbell, 1970). Что же касается диафрагмы, то она бедна собственными рецепторами. В ней довольно мало мышечных веретен, причем большая их часть является источником аfferентных разрядов, сигнализирующих лишь о начале и конце вдоха, но не о его протекании (M. Corda, et al., 1965).

Аfferентной системой, регулирующей сокращения диафрагмы, вероятно, служат упомянутые рецепторы легких и межреберных мышц (В. И. Дубровский, 1969, 1971, 1973; В. Д. Глебовский, 1973).

Массаж грудной клетки, межреберных мышц, диафрагмы и сдавление грудной клетки (на выдохе) воздействуют на специальные рецепторы легочной ткани, которые связаны с окончаниями чувствительных волокон блуждающих нервов, разветвляющихся в легочной ткани.

Растяжение легких во время вдоха тормозит рефлекторным путем инспираторную деятельность дыхательного центра и вызывает выдох, который мы стимулируем активным сдавлением грудной клетки (В. И. Дубровский, 1973).

Воздействуя массажем на чувствительные нервы диафрагмы и мышцы грудной клетки, мы оказываем рефлекторное влияние на дыхательный центр.

*Массаж шеи* проводят в положении пациента лежа на животе, руки его подложены под лоб, или сидя, руки расположены на коленях.

Массаж шеи должен быть более щадящим, чем массаж спины или поясничной области. Проводится поглаживание обеими руками боковых поверхностей шеи, разминание лестничных и грудино-ключично-сосцевидных мышц. Продолжительность 1–2 мин.

При выполнении массажа шеи нужно учитывать анатомо-физиологические особенности данной области. Нельзя надавливать на сосуды и длительно поглаживать область сосудистого пучка из-за возможного появления слабости и головокружения.

*Массаж живота* выполняется лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Вначале делают плоскостное поглаживание по часовой стрелке, разминание и «щипковый» прием. В области диафрагмы применяют стабильную непрерывную вибрацию. Заканчивают массаж диафрагмальным дыханием. Продолжительность 3–5 мин.

*Массаж верхних и нижних конечностей* начинается с проксимальных отделов. Вначале производится воздействие на позвоночный столб (паравертебральные области), иннервация мышц верхней конечности исходит из сегментов С<sub>1–8</sub>, а нижней — из Т<sub>11–12</sub>, L<sub>1–5</sub>, S<sub>1–5</sub>.

Массаж осуществляется путем плоскостного и обхватывающего поглаживания, растирания, продольного и поперечного разминания. Продолжительность 5–10 мин.

В.И. Дубровский,  
академик РАЕН, МАНПО и Нью-Йоркской академии наук,  
доктор медицинских наук, профессор  
А.В. Дубровская, врач-педиатр