

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ МАССАЖИСТА ПО СБОРУ АНАМНЕЗА И ВЫЯВЛЕНИЮ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Автор: Сагатов Роберт Борисович

Город: Малага

Год издания: 2026

Сбор анамнеза и выявление противопоказаний — один из ключевых профессиональных навыков массажиста. Это не формальность и не «бумажная работа», а основа безопасности клиента и вашей профессиональной ответственности. Грамотно собранная информация позволяет адаптировать технику, глубину и зоны воздействия, вовремя заметить ситуации, когда массаж нужно ограничить или отменить, и при необходимости направить человека к врачу. Сбор анамнеза проводится перед первым сеансом и кратко обновляется перед каждым последующим визитом: вы уточняете, не появились ли новые диагнозы, лекарства, жалобы или изменения в самочувствии. Цель анамнеза — понять текущее состояние здоровья клиента, историю заболеваний, травм и операций, чтобы безопасно спланировать массаж. Основной принцип здесь такой: минимум лишних вопросов, максимум полезной информации. Вы задаёте только те вопросы, которые реально влияют на выбор техники, глубины и зон воздействия. Общение должно быть спокойным и тактичным: вы заранее объясняете, что вопросы о здоровье задаются не из любопытства, а для безопасности и эффективности сеанса. Вся полученная информация конфиденциальна и не обсуждается с третьими лицами без согласия клиента — это основа доверия и профессиональной этики.

Анамнез удобно выстраивать по определённой структуре. В него обязательно входят основные данные клиента: фамилия, имя, возраст, контактный телефон, при необходимости e-mail и контакт для экстренной связи. Далее фиксируется основная жалоба, то есть причина обращения: что именно беспокоит клиента сейчас — боль, напряжение, усталость, стресс, нарушение сна, ограничение подвижности, желание профилактики и релакса. Важно выяснить историю текущей проблемы: когда она началась, после чего, как развивалась, было ли подобное раньше, что усиливает неприятные ощущения, что наоборот облегчает. Затем собирается информация о хронических заболеваниях и диагнозах: сердечно-сосудистые, эндокринные (например, диабет), неврологические, ревматологические, заболевания крови, серьёзные болезни внутренних органов, онкологические процессы. Обязательно спрашивается о перенесённых операциях, травмах и переломах: какие именно вмешательства были, когда, остались ли боли, ограничения, металлические конструкции или импланты.

Отдельный блок — приём лекарственных препаратов: особенно важны разжижающие кровь (антикоагулянты), гормональные средства, препараты от давления, обезболивающие, психотропные лекарства. Это может влиять на кровообращение, чувствительность тканей и реакцию на нагрузку. Также нужно уточнить аллергии и реакции: на лекарства, продукты, косметику, масла, ароматы. Особенно важно знать о реакции кожи на кремы и массажные масла, чтобы избежать раздражения или аллергической реакции во время сеанса.

Далее оценивается состояние кожи и сосудов: наличие высыпаний, дерматитов, заболеваний кожи, варикозного расширения вен, трофических язв, свежих шрамов, ожогов, незаживших ран. Отдельно собирается анамнез по опорно-двигательному

аппарату: остеохондроз, грыжи дисков, протрузии, артроз, артрит, сколиоз, остеопороз и другие состояния, влияющие на выбор техники и позиций. Важен кардиологический и сосудистый анамнез: гипертония или гипотония, перенесённый инфаркт или инсульт, стенокардия, аритмии, тромбозы, выраженные отёки. Неврологический анамнез включает вопросы о эпилепсии, частых головокружениях и обмороках, сильных мигренях, невритах, парезах, серьёзных заболеваниях нервной системы.

Нужно обязательно выяснять наличие острых инфекций и общего недомогания: высокая температура, грипп, ОРВИ, инфекционные кожные заболевания, выраженная слабость. Для женщин отдельно уточняется состояние беременности: беременна ли клиентка, каков срок, есть ли осложнения, получено ли разрешение врача на массаж и требуется ли специальный пренатальный подход. Полезно также задать несколько вопросов об образе жизни: тип работы (сидячая, физическая, связанная с однообразной нагрузкой), уровень физической активности, наличие сильного стресса. Это помогает понять, откуда берутся хронические напряжения и как лучше выстроить рекомендации. В завершение уточняются предпочтения по массажу: был ли опыт ранее, какие виды массажа нравились или нет, какое давление комфортно (мягкое, среднее, глубокое), на каких зонах клиент хочет сделать акцент и какие зоны нежелательны для работы.

Собирать анамнез важно тактично и по шагам. В начале вы коротко объясняете: «Я задам несколько вопросов о здоровье, чтобы подобрать максимально безопасный и подходящий именно вам массаж». Это снижает напряжение и показывает серьёзный подход. Начинать лучше с главной жалобы: «Что вас беспокоит больше всего сейчас?», «С какой проблемой вы хотели бы поработать в первую очередь?». Далее уточняется история проблемы по схеме «как — когда — после чего — что помогает/мешает»: когда возникли ощущения, было ли острое событие (травма, неудачное движение) или всё развивалось постепенно, при каких действиях боль усиливается, что приносит облегчение. Затем вы плавно переходите к общему здоровью, спрашивая о диагнозах, которые ставил врач, о хронических заболеваниях, серьёзных травмах и операциях.

Важно отдельно и спокойно расспросить о состояниях, при которых массаж может быть ограничен или противопоказан, объяснив: «Мне важно это знать, чтобы не навредить и выбрать безопасную технику». Вы обязательно спрашиваете о лекарствах и аллергиях, включая реакции на масла, кремы и запахи, чтобы заранее подобрать средства без риска. Тон общения остаётся уважительным и нейтральным: вы избегаете осуждающих и оценочных фраз, не читаете нотаций, не обесцениваете жалобы. Если клиент не хочет отвечать на какой-то вопрос, вы не давите, но по возможности объясняете, почему эта информация важна, и дальше оцениваете, можно ли безопасно работать без этих данных. Если у вас появляются серьёзные сомнения в безопасности массажа (например, подозрение на острую патологию, высокий риск тромбоза, тяжёлое общее состояние), профессионально и честно сообщите, что без консультации врача работать вы не можете, и предложите клиенту обратиться к медицинскому специалисту.

Для качественной работы массажисту нужно понимать основные группы противопоказаний. Есть общие, или системные, когда массаж, как правило, не проводится вообще: высокая температура и острые инфекционные заболевания, тяжёлые острые состояния (инфаркт, инсульт в острой стадии, шок), тяжёлые заболевания крови и выраженные нарушения свёртываемости, активные

онкологические процессы без контроля врача, острые тромбозы и высокий риск тромбоэмболии, тяжёлые декомпенсированные заболевания внутренних органов, а также состояние алкогольного или наркотического опьянения. Есть местные противопоказания, когда нельзя работать по определённой области, но допустим массаж других зон. К ним относятся открытые раны, свежие швы и ожоги, крупные гематомы, острые воспалительные процессы в тканях (флегмоны, абсцессы), выраженный варикоз и тромбофлебит (здесь исключается глубокая работа по поражённой зоне), острые травмы (свежие переломы, вывихи, разрывы связок и мышц), ряд активных кожных заболеваний в области предполагаемой работы.

Кроме того, существуют относительные противопоказания, при которых массаж возможен, но требует осторожности, адаптации техник и иногда — разрешения врача. Это контролируемые сердечно-сосудистые заболевания (например, гипертония на фоне лечения), заболевания суставов и позвоночника, остеопороз, беременность (особенно первый триместр, а также осложнённое течение), контролируемый диабет и некоторые другие состояния. В этих случаях вы соблюдаете щадящий режим, отказываетесь от грубых манипуляций и глубокой работы по определённым зонам. При любых сомнениях лучше придерживаться принципа «не навреди»: если вы не уверены в безопасности массажа, корректно объясните клиенту свои опасения и предложите консультацию врача, а затем вернитесь к работе, когда противопоказания будут исключены или учтены.

После того как анамнез собран и противопоказания оценены, важно кратко проговорить с клиентом, что вы поняли и как планируете работать: какие зоны будут в фокусе, какая глубина воздействия, сколько времени займёт сеанс и нужна ли серия процедур. Полезно связать план с жалобами и состоянием: «Здесь мы будем работать мягко из-за...», «Эту область трогать не будем, потому что...». Такой подход усиливает доверие и показывает осознанность ваших решений. По итогам первого сеанса вы оцениваете реакцию клиента на массаж и при необходимости корректируете дальнейший план: меняете глубину, частоту, набор техник и зон. Важно помнить, что анамнез — это не раз и навсегда заполненный лист, а живой процесс: при каждом визите стоит хотя бы коротко спросить, не изменилось ли что-то в здоровье, лекарствах или самочувствии.