

ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф.Войно-Ясенецкого Минздрава России
Кафедра физической и реабилитационной медицины с курсом ПО

Реферат по специальности «31.08.39 Лечебная физкультура и спортивная
медицина» на тему:

«Виды массажа и его применение в ЛФК и спортивной медицине»

Выполнил: Шапочкин Кирилл Александрович
Руководитель: Зубрицкая Екатерина Михайловна

Красноярск, 2020

Содержание:

1. Введение.
2. Виды массажа.
3. Рефлексотерапия.
4. Техника массажа.
5. Массаж в различных видах спорта
6. Самомассаж.
7. Заключение.
8. Список литературы

1. Введение

Массаж возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова и означает месить, мять, поглаживать.

Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н.э. в Китае, затем Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры, надавливаний на определенные точки. Памятники древности, такие как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж.

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу.

В России в XVIII в. массаж пропагандировал М.Я. Мудров. В XIX в. развитию массажа способствовали работы шведского специалиста П. Линга, создателя «шведского массажа». Большая заслуга в распространении массажа принадлежит И.В. Заблудовскому; предложенная им техника массажа сохранила свое значение и в наши дни. Среди основоположников лечебного и спортивного массажа в нашей стране следует упомянуть А.Е. Щербака, А.Ф. Вербова, И.М. Саркизова-Серазини и др. В наше время в Советском Союзе массаж применяют практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях.

Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинко-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное — служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.

2. Виды массажа

В мире существует очень много видов массажа. Иногда один вид массажа называется несколькими терминами. Например: классический и шведский – это один вид массажа. Термином лечебный можно назвать практически любой вид массажа, а между гигиеническим и профилактическим массажем существуют скорее теоретические, чем практические различия. Поэтому здесь собраны все возможные термины, которые встречаются в литературе, статьях, газетах.

Лечебный массаж

К лечебному массажу можно отнести практически все известные виды массажа, т.к. они обладают теми или иными лечебными свойствами. Лечебный массаж - эффективный метод лечения различных травм и заболеваний.

На практике к лечебному массажу относят:

Классический массаж (шведский массаж) - в нем используют 4 основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Он не учитывает рефлекторное воздействие, и проводится над больным местом или рядом с ним. Отлично помогает при большом количестве заболеваний и болевых синдромов.

2.1 Рефлекторный массаж

Рефлекторный массаж: воздействует на рефлексогенные зоны и точки человека, вызывая положительные функциональные изменения внутренних органов, связанных с этими зонами. К рефлекторному массажу относятся:

- сегментарный массаж,
- массаж стоп и кистей,
- массаж ушных раковин.
- точечный массаж (акупрессура):

Способ воздействия на биологически активные точки - надавливание на точки акупунктуры пальцем (или пальцами). Используют расслабляющий (тормозной) и стимулирующий (возбуждающий) методы. В настоящее время известно около 700 точек, активно используются не более 150. Иглоукалывание и точечный массаж используют одни и те же точки, но точечный массаж более древний из этих двух методов.

2.2 Спортивный массаж

Спортивный массаж, принятый в нашей стране, разработан и систематизирован И.М. Саркизовым – Серазини на основе классического массажа. Автор различает соответственно задачам массажа следующие его разновидности:

1. гигиенический массаж в форме самомассажа, который применяется ежедневно по утрам вместе с гимнастикой
2. тренировочный массаж (используется для укрепления мышц и физического совершенствования спортсмена в период тренировки)
3. предварительный массаж (применяется перед спортивными выступлениями для повышения спортивной работоспособности)
4. восстановительный массаж (назначается для более быстрого восстановления работоспособности мышц после выступления).

2.3 Гигиенический массаж

Гигиенический массаж является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний. Гигиенический массаж применяется чаще в форме общего массажа. Одним из видов этого массажа является косметический массаж; цель его - уход за нормальной и больной кожей, предупреждение ее

преждевременного старения, от различных косметических недостатков (рубцовые изменения кожи и др.).

2.4 Соединительнотканый массаж

Соединительнотканым массажем называется массаж соединительной ткани в рефлексогенных зонах.

Элизабет Дике, дочь фабриканта Вернгарда Аммана, родилась 10 марта 1884 г. в Лепнене. После окончания высшего девичьего училища получила филологическое образование в Швейцарии и Англии. В 1904 г. вышла замуж за Йонаса Дике. У них родилась дочь, которая вскоре скончалась. Уехав в Берлин, училась у доктора Кирхберга и профессора Клапа. Сдав экзамен по лечебной гимнастике, работала в Вупперталь-Бармене добившись признания и успеха. В 1942 г. переехала в г. Юберлингер, где вела курсы по соединительно-тканному массажу и 11 августа 1952 г. скончалась.

Соединительнотканый массаж был разработан эмпирически в 1929 г.,. Элизабет Дике на себе в связи с ангиопатией. Нога была холодная "как лед", окраска серо-белая, пальцы некротизированы, наступала гангрена, врачи советовали ампутацию. Уже 2 года она работала врачом по лечебной гимнастике. После пятимесячного лежания она пыталась облегчить себе острые боли в спине.

Из бокового положения она прощупала напряжение "инфильтрированной" ткани над крестцом и гребнем таза справа и увеличение напряжения кожи и подкожного слоя слева.

Она попыталась путем длинных движений устранить напряжение. В этих местах появилась положительная реакция (гиперемия). Обыкновенное поглаживание кончиком пальца вызвало острую боль. Напряжение постепенно снижалось, боли в спине под воздействием длинных движений заметно уменьшались, и наступало чувство теплоты. После нескольких сеансов она почувствовала стойкое отступление болезни. Теперь по всей

больной ноге до самой подошвы, появились "мурашки и покалывание" попеременно с теплыми волнами. После этого она перешла на вертел и бедро в боковом положении. Там возникло заметное напряжение кожи и подкожной клетчатки. После обработки бедренные вены стали просматриваться, наполнившись кровью. В течении трех месяцев проявления болезни полностью отступили. Лечение продолжала ее коллега. Вылечившись через год Э. Дике стала работать. В течении болезни были устранены целый ряд тяжелых нарушений функций внутренних органов: хронический гастрит, гепатит, ангиоз сердца, почечная колика. Эти органические и функциональные нарушения были устранены с помощью соединительно-тканного массажа. В дальнейшем ученые Кольрауш, Вольф, Лейбе теоретически обосновали соединительнотканый массаж, объяснив его эффективность воздействием на вегетативные нервные окончания, которыми богата соединительная ткань, а также ее многообразных функций. Соединительнотканый массаж приводит к равновесию симпатический и парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. В таких странах как Чехословакия, ГДР, ФРГ, Австрия, соединительнотканый массаж составляет 25-30% от всех процедур массажа.

Соединительнотканый массаж показан лицам, имеющим достаточное количество подкожной соединительной ткани и выраженные изменения в ней. Рефлекторные изменения в соединительной ткани могут быть в виде втяжений или набуханий. При острых заболеваниях набухания мягкие и расположены ближе к коже, при хронических заболеваниях набухания более плотные и расположены ближе к фасциям. При появлении изменений в соединительной ткани нарушается ее подвижность и на этом основана пальпаторная диагностика зон соединительной ткани.

Техника выполнения соединительнотканного массажа отличается от других видов массажа. Она заключается в осуществлении раздражения натяжением соединительной ткани кончиками 3 и 4 пальцев. При этом там, где выражены

соединительнотканые зоны, возникает характерное режущее ощущение: создается впечатление, что массаж производят ногтем.

В зависимости от смещаемого в ходе выполнения рабочего процесса слоя различают следующие виды техники:

- Кожная - смещение осуществляют между кожей и подкожным слоем.
- Подкожная - смещение осуществляют между подкожным слоем и фасцией.
- Фасциальная – смещение осуществляют в фасциях.

Все три формы объединяются наличием раздражения натяжением. Однако вследствие неодинаковой длительности рабочего процесса, интенсивности, необходимой для натяжения на поверхности и в глубине, и иннервации, техническое выполнение их различно.

В лечебной практике перечисленные выше три техники выполнения массажа применяют в зависимости от клинической картины заболевания и результатов исследования.

2.5 Периостальный массаж

Периостальный массаж, называемый также "давящий массаж" является точечным, применяемым на подходящих для этого костных поверхностях. Массаж проводят кончиками или фалангой пальца, тщательно подбирая интенсивность давления в соответствии с индивидуальными особенностями больного. Действие массажа заключается в местном возбуждении кровообращения и регенерации клеток, особенно тканей периоста, но главным образом в рефлекторном влиянии на органы, связанные нервными путями с массируемой поверхностью периоста. Наряду с этим методом оказывает болеутоляющее действие при болезненных процессах. В связи с тем, что в основе периостального массажа видят влияние на функциональное состояние органов и систем по нервным путям, этот метод относят к рефлексотерапии. Первые попытки применения периостального массажа были

предприняты в 1928 г. Vogler. Опыт применения такого массажа, показавший его высокую эффективность оправдал себя в последующие пять десятилетий клинического и поликлинического использования его при многих заболеваниях.

3. Рефлексотерапия

Рефлексотерапия применяется в домашних условиях для релаксации, но она не может стать заменой профессионального лечения и диагностики.

В основе рефлексотерапии лежит представление, что организм человека, как и его личность в целом, - это целостная взаимосвязанная система, и нарушение равновесия в одной из его частей тут же отражается во всех других частях. Между рефлексотерапией и такими системами, как акупунктура и акупрессура, вероятно, существует историческая связь, и дошедшие до нас письменные источники из Древнего Египта и Рима, похоже, описывают исцеляющие точки, соответствующие рефлекторным зонам. Способы массажа ступней, которые теперь применяют в рефлексотерапии, знали еще инки и другие коренные жители Америки. Возможно, именно эти способы заинтересовали доктора Уильяма Фитцжеральда, создавшего основу современной рефлексотерапии. Доктор Фитцжеральд, американский врач, специализировался по заболеваниям уха, горла и носа и практиковал в начале XX в. в различных больницах США и Англии.

Достоверно не известно, как Фитцжеральд пришел к своим выводам, но он обнаружил, что надавливание при массаже на определенные части тела улучшает функционирование внутренних органов или снижает болевые ощущения.

В 1913 г. он обнародовал свои открытия, наметив в общих чертах теорию взаимосвязи зон тела. В упрощенном виде это можно представить как 10

вертикальных линий-зон, проходящих вдоль тела, и на любые изменения, возникающие в одном месте каждой из этих зон, влияет вся остальная часть данной зоны. В 1917 г. доктор Фитцджеральд вместе со своим коллегой доктором Эдвином Бауэрсом опубликовал свои выводы. Так была основана система терапии рефлекторных зон. Она получила распространение среди врачей в США. Особенно успешную практику в этой области имел доктор Рилей, который и развил эту теорию далее, выйдя за рамки рефлексотерапии. Юнис Ингхэм, ассистентка доктора Рилея, популярно рассказала о рефлексотерапии в двух своих книгах: "Истории, которые могут рассказать наши ноги" и "Истории, рассказанные нашими ногами". В отличие от доктора Фитцджеральда, который работал с различными частями тела (кисти рук, ступни ног, губы, нос и уши), Юнис Ингхэм сосредоточила свое внимание на ступнях ног.

Она полагала, что, так как ступни содержат точки, относящиеся ко всем 10 зонам, они имеют особое значение для лечения. Представления Ингхэм о рефлексотерапии были довольно поверхностными и сейчас устарели, но они помогли обратить внимание врачей на возможность лечения через ступни. По теории Ингхэм, при замедлении кровообращения в области конечностей вокруг различных нервных окончаний в ступнях ног образуются мельчайшие кристаллические отложения - так же как в реке при замедлении течения формируется ил. Рефлексотерапевт, чтобы разрушить эти мелкие кристаллы и восстановить нормальное функционирование, применяет сильное надавливание. Это всего лишь один из многих взглядов на то, как действует рефлексотерапия. В действительности никто еще не смог исчерпывающе объяснить ее действие, и большинство практиков сейчас рассматривает эффекты рефлексотерапии с точки зрения баланса потоков энергии (аналогично восточным системам медицины). За последние 30 лет рефлексотерапия стала чрезвычайно популярной во всем мире. Отчасти это произошло из-за ее относительной простоты как неинвазивного (наружного) метода лечения, а отчасти - из-за того, что, хотя никто и не смог успешно

объяснить, почему этот метод должен работать, он работает. Проведенные недавно медсестрами одной из больниц Манчестера в Англии исследования показали преимущества рефлексотерапии в борьбе против стресса. Ценность рефлексотерапии признает все больше врачей-терапевтов. Рефлексотерапия заметно помогает при недугах, связанных со стрессом, снижает боль и улучшает функционирование внутренних органов. Важна она и для диагностики, так как чувствительные рефлекторные точки могут помочь установить, в каких органах есть нарушения. Мягкий массаж ступней можно проводить в домашних условиях для поддержания здоровья, хотя это не заменяет профессионального лечения.

Растяжка и расслабление стопы само по себе улучшает локальное (местное) кровообращение и способствует общему расслаблению. Непрерывно и очень сильно надавливая на разные участки ступни, вы можете определить на них чувствительные точки.

С этими участками нужно обращаться очень осторожно и не оказывать на них слишком сильного и длительного давления, так как это может вызвать неожиданную реакцию в соответствующих областях тела. Обычно при рефлексотерапии действуют большими пальцами рук, хотя в некоторых случаях удобнее применять остальные четыре пальца. В конце массажа необходимо мягко растереть ступни, чтобы они расслабились.

3.1 Преимущества рефлексотерапии

Рефлексотерапию используют для лечения некоторых обычных недугов, в том числе: боль в спине, проблемы пищеварения, мигрень, предменструальный синдром, а также общий стресс и напряжение. Этим методом лечат и более серьезные нарушения, например болезни сердца и различные формы склероза. Полагают также, что рефлексотерапевт может иногда определить надвигающуюся болезнь и провести профилактическое лечение, если это возможно, или посоветовать пациенту обратиться к тому

или иному специалисту. С помощью регулярного, предпочтительно ежемесячного лечения можно сохранять свое здоровье и вовремя распознавать симптомы болезней. Рефлексотерапия очень сильно воздействует на организм и, следовательно, ее не рекомендуют беременным женщинам и людям, страдающим артритом, остеохондрозом, заболеваниями сердечнососудистой системы или нарушениями функции щитовидной железы. В домашних условиях, однако, регулярным массажем можно пользоваться только как мягким способом расслабления.

4. Техника массажа

Существует множество школ массажа, в теории и практике приемов которых немало разногласий. С другой стороны, в специальной литературе дается описание столь большого количества приемов и их вариантов, что начинающего это может просто поставить в тупик. Здесь приведены простейшие, но при том весьма эффективные приемы массажа.

Направления массирующих движений - отнюдь не произвольны. Прежде всего, они должны быть по ходу тока крови и лимфы и направлены к близлежащим лимфатическим узлам. Спина массируется от крестца вверх до шеи, а бока - до подмышечной впадины, где расположены лимфатические узлы. Сами лимфатические узлы массировать не следует. Такие узлы находятся также в подколенной ямке, в паху и т. д. Ноги массируются вначале от коленного сустава к паху, затем - от пальцев ног до коленного сустава к подколенным узлам. Грудную клетку массируют от грудины в стороны к подмышечным впадинам.

Распространенные приемы массажа можно - с определенной долей условности - разделить на основные и вспомогательные.

Существует множество массажных движений, которые своеобразно воздействуют на организм человека. Все массажные приемы можно подразделить на несколько видов:

поглаживание - эффлераж

растирание - петриссаж

надавливание - прессинг

постукивание - перкуссия.

А также круговые движения, разминание, выжимание, похлопывание, рубление, поколачивание, вибрация, ударные приёмы, растяжение.

Кроме того, существует несколько дополнительных приемов, применяются активно-пассивные движения. Каждый прием выполняется в определенной последовательности и вызывает различную реакцию.

5. Массаж в различных видах спорта

Различные виды спорта по-разному влияют на мышцы тела. Даже если два вида спорта требуют участия одних и тех же частей тела, вовлекаемые при этом мышцы различны. Хотя и при беге, и при игре в теннис работают ноги, эти два вида затрагивают различные группы мышц. Проведение спортивного массажа зависит от вида спорта и концентрируется не на теле в целом, а на отдельных наиболее используемых в этом виде мышцах. Поэтому велосипедисту и бегуну, баскетболисту и теннисисту требуются разные массажные процедуры. Таблица показывает соответствие между основными спортивными и оздоровительными видами деятельности и подходящими для них приемами профилактического спортивного массажа, которые следует использовать для поддержания гибкости мышц и скорейшего избавления от послетренировочных болей.

АЭРОБИКА

При занятиях аэробикой неправильное приземление после прыжков излишне нагружает нижнюю часть тела. Наиболее частые недомогания: боли в голених, напряжение в коленях, боли в ступнях, судороги икроножных мышц и утомление нижней части спины.

БЕГ, ХОДЬБА

В этих видах спорта используются преимущественно мышцы ног. Массаж ног поможет избежать наиболее распространенных неприятностей — воспаления ахиллового сухожилия, утомления ягодичных мышц, болей в пятках, в голених и растяжения сухожильных мышц.

БАСКЕТБОЛ

Частые рывки и остановки в баскетболе напрягают ноги, особенно лодыжки, колени и бедренные суставы. Грудная клетка, руки и плечи используются при ведении и посылке мяча. Возможные неприятности: растяжение лодыжек, напряжение в коленях, судороги мышц бедер.

ЛЫЖИ

У лыжников и горнолыжников проявляется напряжение нижней части спины, четырехглавых мышц бедер и икроножных мышц. Сильная опора на палки при равнинной ходьбе может напрягать также руки и плечи.

ВЕЛОСПОРТ

Как и при беге, при занятиях велоспортом в наибольшей степени напрягаются ноги, руки, поясница, шея и плечи. Обычно велосипедисты жалуются на напряжение в коленях, запястьях, четырехглавых мышцах бедер.

ФУТБОЛ

Работа мышц ног в футболе связана как с наращиванием скорости, так и с длительностью игры. Быстрые остановки и рывки вызывают повреждения в коленях и растяжения мышц бедер. Многочисленные удары могут полностью растянуть ягодичные мышцы.

ГОЛЬФ

Хотя гольф и не считается видом, требующим особых усилий, частые наклоны могут привести к напряжению поясницы. Гольф также требует мышечной координации и гибкости плеч, чему способствует в основном массаж рук, грудной клетки и спины.

ПЛАВАНИЕ

В этом виде спорта, упражняющем практически все основные группы мышц, вероятность травм невелика. Возможные уязвимые места — руки, плечи и шея.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С РАКЕТКОЙ

Различные виды тенниса приводят к неравномерному напряжению рук, плечей и шеи, поэтому эти области в основном и требуют массирования. Полезен также массаж ног, что связано с быстрыми рывками и остановками в этих видах спорта.

ВОЛЕЙБОЛ

В волейболе широко используются кисти, руки и плечи. Приходится также выполнять прыжки, что может привести к утомлению суставов ног.

ГРЕБЛЯ

При гребле используется сила рук и ног, активно работает спина. Но на спину приходится небольшая доля травматизма. Полезен массаж рук, четырехглавых мышц бедер и спины.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Большинство тяжелоатлетов стараются развивать все тело, попеременно нагружая его нижнюю и верхнюю части. Обычные проблемы у них — плечи и поясница; полезно также массировать грудную клетку и колени.

6. Самомассаж

Применение самомассажа имеет давнюю историю. В древние времена люди использовали самомассаж при различных недугах, болях, ушибах и т. д. Вспомните как мы трем ушибленное место.

О необходимости применения самомассажа при различных недугах, заболеваниях суставов писали Гиппократ, Герадикос, Авиценна и др.

Самомассаж применяют в рамках спортивного и лечебного массажа. Несомненно, что самомассаж имеет ограниченные возможности при различных заболеваниях в связи с отсутствием у больных специальных знаний и опыта. Не забывайте, что самомассаж является дополнительной физической нагрузкой, которую следует принимать во внимание, особенно

при заболеваниях сердечнососудистой системы, в пожилом возрасте, у ослабленных больных. В месте с тем профилактический самомассаж не требует помощи ассистентов или других лиц. Все процедуры выполняются самостоятельно. Техника приемов соответствует приемам лечебного, спортивного, точечного массажа, а также аппаратный вибромассаж. Одним из эффективных методов самомассажа является Ци - самомассаж описанный Мантак Чиа на основе многолетнего опыта Даоской системы.

Самомассаж может широко использоваться каждым человеком, прежде всего, как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, занятиям физической культурой - бегом, ритмической гимнастикой, в тренажерном зале и т.д.

Самомассаж помогает более интенсивно выполнять физическую работу в быту и на производстве, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность активного отдыха на природе. Установлено, что 5-8-минутный сеанс самомассажа заменяет 20-30 мин пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение.

6.1 Правило проведения

При самомассаже не следует выполнять много приемов, выбор их должен определяться удобством и эффективностью применения на том или ином участке тела. Там, где это возможно, самомассаж выполняют двумя руками. При необходимости повысить мышечный тонус и активизировать весь организм применяют рубление и поколачивание. А при значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, легкий самомассаж целесообразно сочетать с водно-тепловыми процедурами (душ, ванна, баня). Ударные приемы при этом, проводить не следует.

Правила и условия проведения массажа, а также противопоказания, рассмотренные выше, соблюдаются при самомассаже неукоснительно. Длительность сеанса общего самомассажа - до 15-20 мин, частного (локального) - до 6-10 мин.

6.2 Основные приёмы самомассажа

Поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах (перечислены в той последовательности, в какой их надо применять), с которыми вы знакомы и освоили.

Там, где возможно, самомассаж делают двумя руками. Например, на голени и бедре применяют комбинированное поглаживание, двойное кольцевое разминание. Если нужно повысить мышечный тонус, активизировать организм, подготовить мышцы к физической нагрузке (в походе, лыжной прогулке и т.д.), применяют двойной гриф, поколачивание. При значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, делают легкий массаж с помощью поглаживания, ординарного разминания, потряхивания (если есть возможность, полезно сочетать его с водно-тепловыми процедурами - под душем, в ванне или бане).

Заключение

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методике их применения, дозировки выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса. При неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции. Такие явления нередко

наблюдаются при передозировке массажных движений даже у здоровых людей, но особенно у лиц пожилого возраста, у которых ткани обладают повышенной чувствительностью.

Есть много способов поддержания организма в отличном состоянии и один из них - массаж. Массаж - многогранное искусство, применяемое практически в любой ситуации. Люди многих профессий почти все рабочее время проводят на ногах. Это отрицательно влияет на циркуляцию крови, что приводит к болям, спазмам и опуханию лодыжек. Большинство людей периодически ощущают напряжение в области шеи и плеч. Зачастую после трудного рабочего дня кажется, что на Ваши плечи наваливается жуткая усталость. Неловкое поднятие тяжестей вызывает боль в пояснице, наиболее уязвимой области спины. Многие страдают и от головных болей. Головная боль - частый симптом стресса. Причин может быть множество.

Список литературы

1. Васичкин. В.И. Справочник по массажу "Медицина" 1990 год.
2. Вербов А.Ф. Лечебный массаж. 1998 год.
3. Дубровского В.И. «Спортивный массаж Москва, изд. «Недра», 2000 год.
4. Из книги "МАССАЖ" Москва, изд. "Терра" 1997 г.
5. Залесова Е.Н. Энциклонеция лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание начала 20 века. "ТрастПресс" 1999 г.

