

Залесова Елизавета Николаевна

**Учебник массажа и шведской
врачебной гимнастики**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
Е51

Е51 **Елизавета Николаевна З.**
Учебник массажа и шведской врачебной гимнастики / Залесова Елизавета Николаевна –
М.: Книга по Требованию, 2024. – 586 с.

ISBN 978-5-519-85588-4

ISBN 978-5-519-85588-4

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг — не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель — вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания — решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

ОГЛАВЛЕНІЕ.

	СТР.
Предисловіе къ первому изданію	III
Предисловіе ко второму изданію	IV
Предисловіе къ третьему изданію	

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

Исторія массажа	1
Физиологическое дѣйствіе массажа	3
Лимфатическая система	7

Описаніе приѣмовъ массажа.

Поглаживаніе (Effleurage)	17
Растираніе (Massage à friction)	21
Разминаніе (Petrissage)	26
Поколачиваніе (Tapotement)	30
Сотрясеніе и Вибрація (Vibration)	33
Техника массажа и общія правила при производствѣ массажа.	35
Показанія и противопоказанія для назначенія массажа	38

Изученіе массажа по областямъ.

Массажъ руки	41
Массажъ плечевого сочлененія	48
Массажъ локтевого сочлененія	50
Массажъ лучезапястного сочлененія	52
Массажъ кисти	53
Массажъ нервовъ руки	55
Пассивныя движенія на верхней конечности	56
Массажъ ноги	58
Массажъ тазобедреннаго сочлененія	67
Массажъ колѣна	—
Массажъ голеностопнаго сочлененія	68
Массажъ ступни	69
Массажъ нервовъ ноги	70
Пассивныя движенія на нижней конечности	71

Массажъ спины боковой и передней поверхности груди.

Массажъ спины	73
Массажъ передней поверхности груди	82
Массажъ боковой поверхности груди	82

Массажъ шеи.

Массажъ задней поверхности шеи	83
Массажъ передней и боковой поверхности шеи	85

Массажъ живота.

Массажъ живота по ходу ободочной кишки и общее разминаніе брюшныхъ стѣнокъ	90
Массажъ въ области тонкихъ кишекъ	99
Массажъ желудка	100
Массажъ при выпаденіи прямой кишки	103
Массажъ живота при ожирѣніи брюшныхъ стѣнокъ	104
Массажъ печени	105
Массажъ почки	106
Массажъ мочевого пузыря	108
Массажъ селезенки	110
Общія правила при производствѣ массажа живота	110

Массажъ головы и лица.

Массажъ головы	112
Массажъ лица	116
Массажъ глазъ	119
Массажъ при болѣзняхъ уха, носа, носоглоточной полости и гортани	1 20
Массажъ сердечной области	121
Общій массажъ	122

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.**Шведская врачебная гимнастика.**

Врачебная гимнастика	125
Работа мышцъ	126
Вліяніе работы мышцъ на общее питаніе	135
Показанія для назначенія врачебной гимнастики	138

Пассивныя движенія.

Пассивныя движенія головою	139
--------------------------------------	-----

Пассивныя движенія верхними конечностями.

Пассивныя движенія въ плечевомъ сочлененіи	140
Пассивныя движенія въ локтевомъ сочлененіи	141
Пассивныя движенія кистью	—

Пассивныя движенія нижними конечностями.

Пассивныя движенія въ тазобедренномъ сочлененіи	142
Пассивныя движенія въ колѣнномъ сочлененіи	143
Пассивныя движенія въ голеностопномъ сочлененіи	—

Основныя и выходныя положенія.

Основныя положенія	144
Выходныя положенія	149
I. Производныя положенія изъ стоячаго основнаго	150
Стоячія производныя положенія съ перемѣщеніемъ ногъ	—
Стоячія выходныя положенія съ измѣненіемъ въ положеніи верхнихъ конечностей	153
Производныя выходныя стоячія положенія съ перемѣной положенія туловища	156
II. Производныя положенія изъ сидячаго основнаго	159
Производныя сидячія положенія съ измѣненіемъ въ положеніи рукъ	159
Производныя положенія изъ основнаго сидячаго при перемѣнѣ положенія ногъ	160
Производныя положенія изъ сидячаго основнаго при перемѣнѣ положенія туловища	—
III. Производныя положенія изъ основнаго лежачаго положенія	—
При перемѣнѣ положеній нижнихъ конечностей	—
Производныя положенія изъ основнаго лежачаго при перемѣнѣ положенія верхнихъ конечностей	161
Производныя положенія изъ лежачаго основнаго при перемѣнѣ положенія туловища и конечностей	—
IV. Производныя положенія изъ висячаго основнаго	163
V. Производныя положенія изъ основнаго стоячаго на колѣняхъ	—
Удерживаніе	164
Движенія врачебной гимнастики	166
Врачебно-гимнастическія движенія головой	—
Сгибаніе и разгибаніе головы	169
Отведеніе и приведеніе головы	171
Круженіе головы въ стоячемъ положеніи	172
Врачебно-гимнастическія движенія верхними конечностями.	
Движеніе пальцевъ и кисти	173
Сгибаніе и разгибаніе пальцевъ и кисти	—
Отведеніе и приведеніе кисти	174
Круженіе кисти и пальцевъ	175
Движенія предплечьемъ	—
Сгибаніе и разгибаніе предплечья	—
Повороты предплечья, пронація и супинація	176
Врачебно-гимнастическія движенія въ плечевомъ суставѣ	—
Сгибаніе и разгибаніе въ плечевомъ сочлененіи	177
Отведеніе и приведеніе и сведеніе и разведеніе плечъ съ вытянутыми руками	181
Повороты рукъ въ плечевомъ сочлененіи	183
Круженіе плечъ	184
Врачебно-гимнастическія движенія нижними конечностями.	
Движенія стопою	185
Сгибаніе и разгибаніе стопы	—
Отведеніе и приведеніе стопы	186
Повороты стопы	187
Круженіе стопы	—
Движенія въ колѣнномъ суставѣ	188
Сгибаніе и разгибаніе колѣна	—

	СТР.
Движенія въ тазобедренномъ сочлененіи	190
Сгибаніе и разгибаніе бедра	—
Отведеніе и приведеніе бедра	192
Поворотъ бедра	195
Круженіе бедра	—
Врачебно-гимнастическія движенія туловищемъ	196
Сгибаніе и разгибаніе туловища	—
Влеченіе туловища назадъ или разгибаніе туловища	197
Приподниманіе туловища	198
Отведеніе и приведеніе туловища	203
Повороты туловища	208
Круженіе туловища	214
Врачебно-гимнастическія движенія для расширенія грудной кѣтки	216
Группировка врачебно-гимнастическихъ упражненій	217
Активныя или вольныя движенія гигиениче- ской гимнастики	220
Вольныя движенія головою	226
Вольныя движенія верхними конечностями	229
Вольныя движенія нижними конечностями	234
Вольныя движенія туловищемъ	239
Движенія, расширяющія грудную кѣтку	241

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

Общая и частная патологія и терапія. Лечение массажемъ и гимнастикою нервныхъ, внутреннихъ и хирургическихъ болѣзней.

Общая патологія.

Гиперемія	244
Анемія	245
Тромбозъ и эмболія	248
Полнокровіе и малокровіе	250
Отекъ	252
Атрофія	253
Омертвѣніе	255
Воспаленіе	258
Лихорадка	263
Животная теплота	—
Охлажденіе	266
Перегрѣваніе	267
Лихорадка какъ болѣзненное явленіе	268

Частная патологія.

Болѣзни дыхательныхъ путей.

Болѣзни носа и уха	277
Острый катарръ гортани	274

	СТР.
Параличи мышц гортани	277
Острый и хроническій катарръ дыхательнаго горла и бронхъ	278
Бронхіальная астма	282
Эмфизема легкихъ	283
Чахотка легкихъ	286
Болѣзни плевры (плевритъ)	294
Болѣзни органовъ кровообращенія	299

Болѣзни органовъ пищеваренія.

Болѣзни полости рта и глотки	311
Болѣзни желудка	312
Хроническій катарръ желудка	—
Нервная диспепсія	315
Расширеніе желудка	—
Катарръ кишекъ	317
Геморрой	319
Выпаденіе прямой кишки	—

Болѣзни печени.

Массажъ при болѣзняхъ печени	320
Блуждающая печень	322
Гиперемія печени	323
Циррозъ печени	325
Желтуха	—
Желчные камни	326

Болѣзни почекъ.

Блуждающая почка	328
Воспаленіе почекъ. Брайтова болѣзнь	329
Камни въ почкахъ и мочевомъ пузырьѣ	330
Ночное недержаніе мочи	331
Хроническій катарръ мочевого пузыря и мочеиспускательнаго канала	—
Движенія, отвлекающія отъ малаго таза	332
Общія разстройства питанія	333
Сахарное мочеизнуреніе	334
Подагра	335
Золотуха	337
Ожирѣніе	338
Малокровіе	343
Хлоровъ. Блѣдная немочь	348
Скорбутъ (цынга)	349

Нервные болѣзни.

Вліяніе массажа на нервную систему	350
Болѣзни периферическихъ нервовъ	352
Воспаленіе нервовъ (невриты)	—
Болѣзни чувствительныхъ нервовъ	354
Невралгіи	—

	СТР.
Невралгія тройничнаго нерва	355
Невралгія затылочная	357
Невралгія межреберная	—
Движенія, назначаемыя при межреберной двѣхсторонней не- вралгіи	358
Невралгія грудной железы	359
Невралгія плечевого сплетенія	360
Движенія, назначаемыя при невралгіи плечевого сплетенія	361
Сѣдалищная невралгія (Ischias)	—
Параличи	365
Параличъ лицевого нерва	367
Параличи конечностей	369
Дѣтскій параличъ	370
Параличи верхней конечности	372
Параличъ лучевого нерва	—
Параличъ локтевого нерва	374
Параличъ срединнаго нерва	—
Параличи нижней конечности	375
Параличъ бедреннаго нерва	—
Параличъ мало-берцоваго нерва	—
Параличъ больше-берцоваго нерва	—
Параличъ сѣдалищнаго нерва	376
Судороги	—
Судорога лицевого нерва (tic convulsif)	—
Виттова пляска, или хорea	378
Писчая судорога	379

Общіе невроты.

Истерія	388
Нейрастенія	391
Нервная головная боль	392
Мигрень	393
Болѣзни спинного мозга	395
Воспаленіе бѣлаго вещества спинного мозга. Міэлитъ	396
Спинно-мозговая сухотка (Tabes dorsalis)	—
Прогрессивная мышечная атрофія	408

Массажъ и гимнастика въ хирургіи.

О Т Д Ъ Л Ъ I.

Ушибы, болѣзни кожи, отеки подкожной клѣтчатки, варикоз- ные узлы и воспаленіе венъ, язвы голени и рубцы	409
Ушибы	—
Хроническія воспаленія кожи	411
Массажъ кожи при кожныхъ болѣзняхъ	412
Болѣзни венъ	—
Массажъ рубцовой ткани	415

О Т Д Ъ Л Ъ II.

Болѣзни мускуловъ, сухожилій, сухожильныхъ влагалищъ и слизистыхъ сумокъ	416
Вліяніе массажа на питаніе и работу мышечной ткани	—
Воспалительныя заболѣванія мышцъ	417

	СТР.
Травматическія заболѣванія мышцъ	418
Воспалительныя заболѣванія сухожилій, сухожильныхъ влага- лицъ и слизистыхъ сумокъ.	419

О Т Д Ъ Л Ъ III.

Болѣзни суставовъ: острые и хроническія воспаленія суста- вовъ и травматическія поврежденія. Техника массажа суставовъ	422
Осмотръ и ощупываніе суставовъ	—
Острыя и хроническія воспаленія суставовъ	424
Травматическія поврежденія суставовъ	427
Техника массажа сочлененій.	429
Вывихи нижней челюсти	432
Травматическія заболѣванія суставовъ верхней конечности. Вывихи плечевого сустава.	433
Контрактура и анкилозъ плечевого сочлененія	434
Травматическія заболѣванія локтевого сустава, лучезапястного и суставовъ кисти.	435
Заболѣванія суставовъ нижней конечности	436
Вывихи бедра.	—
Контрактура и анкилозъ тазобедреннаго сочлененія	437
Вывихи, контрактуры, анкилозы и измѣненія формы колѣннаго сочлененія.	—
Ушибы и вывихи стопы. Плоская стопа	438

О Т Д Ъ Л Ъ IV.

Болѣзни костей: травматическія поврежденія костей; воспа- лительныя страданія костей и надкостницы	440
Переломы костей	—
Переломы костей черепа и лица	443
Переломы реберъ	444
Переломы костей верхней конечности	445
Переломы костей предплечья	446
Переломы костей нижней конечности	447
Воспаленіе костей и надкостницы.	449

О Т Д Ъ Л Ъ V.

Измѣненіе въ формѣ грудной клѣтки и всего туловища вслѣд- ствіе нарушенія правильности взаимнаго расположенія костей скелета и болѣзненныхъ измѣненій въ нервахъ и мышцахъ шеи и груди	449
Кривошея. Torticollis	—
Спондилитъ (Spondylitis).	452
Патологія и терапія искривленій позвоночника	463
Различные виды постановки туловища	—
Круглая спина	468
Рахитическій кифозъ	471
Куриная грудь	473
Боковыя искривленія позвоночника	475
Сколіозъ	—
Причины развитія сколіозовъ	484
Признаки развитія сколіоза, осмотръ и измѣреніе больныхъ	496
Теченіе сколіозовъ	501
Признаки праваго грудного и лѣваго поясничнаго искривленія	502

	СТР.
Лечение искривленій позвоночника	505
Пассивное лечение искривленій позвоночника. Производство массажа, вытяжение и наложение корсетовъ при сколіозахъ	506
Лечение искривленій позвоночника движениями шведской врачебной гимнастики	509
Движенія при слабости спинныхъ мышцъ и плоской спинѣ	510
Движенія при искривленіи шейной части позвоночника	512
Движенія при грудномъ искривленіи вправо	—
Движенія при грудномъ искривленіи влѣво	513
Движенія при поясничномъ искривленіи	514
Движенія при сложномъ сколіозѣ, правомъ грудномъ и лѣвомъ поясничномъ	515
Свободныя движения при лечении искривленій позвоночника	519
Занятія съ гимнастическими гириями	521
Лечение искривленій позвоночника по способу профессора Микулича и г-жи Томашевской	524
Разгибаніе туловища съ вытягиваніемъ рукъ вверхъ	528
Выбрасываніе палки за плечи съ разгибаніемъ туловища	529
Выбрасываніе палки за спину съ разгибаніемъ туловища	530
Выбрасываніе палки въ сторону и вверхъ съ разгибаніемъ туловища	531
Выбрасываніе палки назадъ и вверхъ съ разгибаніемъ туловища	532
Разгибаніе туловища съ одновременнымъ вытягиваніемъ рукъ въ стороны и разгибаніе туловища съ отведеніемъ его въ сторону попеременно влѣво и вправо	533
Веденіе рукъ вверхъ въ стороны и внизъ	—
Одновременное веденіе рукъ въ стороны и назадъ	534
Сгибаніе рукъ вверхъ	—
Сгибаніе лѣвой руки впередъ и вытягиваніе правой назадъ	535
Плавательное упражненіе	536
Первое разностороннее сгибаніе рукъ	538
Перекрещиваніе рукъ надъ головой	539
Второе разностороннее сгибаніе рукъ	540
Третье разностороннее сгибаніе рукъ	541
Одновременное, одинаковое на обѣихъ сторонахъ сгибаніе рукъ	542
Круженіе рукъ	544
Неравностороннее веденіе рукъ	—

П Р И Л О Ж Е Н І Е.

Краткія анатомическія свѣдѣнія о расположеніи мышцъ, сосудовъ и нервовъ на конечностяхъ, головѣ и туловищѣ	546
Мышцы руки	—
Нервы верхней конечности	550
Кровеносные сосуды верхней конечности	551
Мышцы ноги	554
Нервы нижней конечности	558
Кровеносные сосуды нижней конечности	559
Мышцы спинной поверхности	563
Мышцы груди	564
Мышцы шеи	565
Мышцы подбородка	566
Мышцы лица и головы	567
Кровеносные сосуды головы и лица	568
Мышцы брюшного пресса	571
Литература	573

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

Исторія массажа.

М а с с а жъ—слово арабское или греческое и обозначаетъ по арабски—нѣжно надавливать, по-гречески—трогать или водить рукою.

Подъ именемъ массажа въ настоящее время подразумѣвается научный способъ леченія многихъ болѣзней при помощи систематическихъ ручныхъ приѣмовъ: поглаживанія, растиранія, разминанія, поколачиванія и вибраціи или сотрясенія.

Массажъ былъ извѣстенъ въ глубокой древности. Въ Китаѣ онъ описанъ за 3000 лѣтъ до Рождества Христова, въ Индіи за 700 лѣтъ. Римляне примѣняли массажъ послѣ боевъ для уничтоженія кровоподтековъ и опухолей на тѣлѣ. Въ Греціи уже со временъ Гиппократъ на массажъ смотрѣли, какъ на средство, вѣрно и хорошо помогающее во многихъ болѣзняхъ.

Гиппократъ описалъ массажъ въ одномъ изъ своихъ медицинскихъ сочиненій, гдѣ говоритъ, что треніе можетъ вызвать напряженіе тканей, или ихъ расслабленіе: «Сухое и сильное растираніе»,—говоритъ Гиппократъ,—«усиливаетъ напряженіе тканей, растираніе-же, производимое нѣжно и мягко, расслабляетъ ихъ».

Ученики Гиппократъ указываютъ на то, что массажъ служитъ вѣрнымъ средствомъ для уничтоженія выпотевъ и утолщеній въ тканяхъ.

Въ первые вѣка христіанства массажъ былъ заброшенъ, его даже изгоняли, смотрѣли на него, какъ на остатокъ язычества. Только 300 лѣтъ тому назадъ начали снова появляться

работы врачей по массажу, въ которыхъ указывались его цѣлебныя свойства при многихъ страданіяхъ суставовъ, при параличахъ и другихъ болѣзняхъ.

Но, несмотря на эти работы, массажъ все-таки оставался въ сторонѣ отъ медицины, онъ былъ въ рукахъ людей, не имѣвшихъ никакого понятія ни объ его дѣйствіи на организмъ, ни о самомъ организмѣ, ни о тѣхъ страданіяхъ, въ которыхъ они его примѣняли. Вслѣдствіе этого научныхъ показаній для назначенія массажа не было, и самъ массажъ, какъ наука, не существовалъ.

Первый, занявшійся серьезно изученіемъ вліянія массажа и тѣлодвиженій на тѣло и духъ человѣка, былъ шведскій гимназіархъ Петръ-Генрихъ Лингъ, родившійся въ 1776 году.

Генрихъ Лингъ, сынъ священника, готовился продолжать дѣятельность отца. Окончивъ курсъ въ университетѣ города Упсала, онъ уѣхалъ въ Европу, сопровождая своего знатнаго соотечественника. Дорогою Лингъ заболѣлъ, судя по описаніямъ, ревматизмомъ, отъ котораго лечился у многихъ знаменитыхъ врачей, но не получилъ исцѣленія. Въ Копенгагенѣ Лингъ познакомился съ двумя французскими эмигрантами и бралъ у нихъ уроки фехтованія. Занятія фехтованіемъ облегчили его ревматическія боли, послѣ чего онъ всецѣло занялся изученіемъ гимнастики и, тщательно и всесторонне ознакомившись съ анатоміей и фізіологіей, написалъ учебникъ гимнастики.

Далѣе путемъ долгихъ трудовъ ему удалось открыть въ Стокгольмѣ центральный королевскій институтъ гимнастики. Институтъ этотъ существуетъ до настоящаго времени. Извѣстно, что въ день въ стѣнахъ его собираются больные для леченія, дѣти школьнаго возраста для занятій педагогическою гимнастикою, и ученики и ученицы для изученія гимнастики.

Но Лингъ обработалъ, главнымъ образомъ, вопросъ о теоріи движеній, массажъ-же своимъ развитіемъ обязанъ доктору Метцгеру изъ Германіи, который своею личною, въ высшей степени успѣшною работою надъ больными, заставилъ говорить о себѣ всю Европу и приобрѣлъ себѣ многихъ послѣдователей въ лицѣ выдающихся врачей.

Германскій профессоръ Мозенгейль былъ однимъ изъ первыхъ, начавшихъ работать надъ фізіологіею массажа. Путемъ