**Методика Вакуумного массажа.**

Вакуум - терапия - это:  
- один из самых эффективных и физиологических методов не медикаментозного оздоровления организма, который действует за счет мобилизации собственных ресурсов.  
- один из действенных способов предупреждения целого ряда заболеваний.  
- метод, который позволяет быстро и безопасно купировать болевые синдромы при целом ряде заболеваний.  
- метод, активизирующий микроциркуляцию всех жидкостных средств в организме, что особенно важно для обновления и омоложения тканей.  
- метод, позволяющий быстро и качественно очистить организм от накопившихся шлаков.

Что происходит под воздействием вакуумных банок?  
  
Под воздействием банок создается достаточно сильные перепады давления, которые воздействуют на организм. Кожа и мягкие ткани втягиваются внутрь банки, где происходит очень глубокая проработка мягких тканей на большой площади одновременно. Улучшается циркуляция крови и лимфы, устраняют-ся застойные явления, выводятся токсины и вредные вещества, улучшается обмен веществ, ускоряются процессы регенерации тканей. Организм снабжается кровью, кислородом и питательными веществами. Роль пятен, возникающих после воздействия вакуумом, очень важна. Можно сказать, что вещества, содержащиеся в пятнах, оказывают на организм исключительный, лечебный эффект. С помощью пятен можно точно оценить процессы, происходящие в глубинных мягких тканях. Процесс образования пятен происходит в течение первых четырёх сеансов. В последующие сеансы идет обратное их развитие, то есть пятна полностью рассасываются и больше не образуются.  
  
Методика проведения вакуумного массажа.  
  
Перед проведением вакуумного массажа нужно провести ряд элементов классического массажа, который благоприятно сказывается на самочувствии, расслабляет мышцы и связки. При динамическом массаже (банка в движении) используют массажное масло или крем. Движение банок должно совпадать с ходом венозно-лимфатического оттока. Завершают сеанс вакуум-терапии легкими поглаживающими и вибрирующими движениями классического массажа. Длительность всей процедуры составляет в среднем 10-30 минут, в зависимости от площади воздействия. Курс вакуумного массажа 10-15 процедур. При необходимости повтор через месяц.  
  
Противопоказания вакуумного массажа.  
  
Опухоли - как доброкачественные, так и злокачественные, при острых инфекционных заболеваниях, при выраженном склерозе сосудов, при склонности к тромбозам, при тромбофлебите, варикозном расширении вен II-III степени, при судорожных состояниях, при пороках сердца, инфаркте миокарда в остром периоде, ГБ III степени, острых воспалительных процессах сердечной мышцы, частых приступах стенокардии, гнойничковых и грибковых поражениях кожи, вторая половина беременности, состоянии алкогольного опьянения и психических расстройствах. Банки не ставятся на область сердца, глаз, ушей, сосков молочных желез и беременным на живот. Процедуры вакуумного массажа назначаются и проводятся медицинским персоналом.

Вакуум-терапия спины.  
  
Показания: остеохондроз грудного и пояснично-крестцового отдела, напряжение мышц спины, миалгии, плече-лопаточный синдром, радикулиты, люмбаго, хроническая усталость, хронический бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, гипертоническая болезнь I-II стадии, стенокардия, нейроциркуляторная дистония, язвенная болезнь желудка, послеоперационный и посттравматический период с целью реабилитации, миогелозы (уплотнения) и горбы, коррекция осанки у детей.  
Положение пациента на животе. После элементов поглаживания вакуумные банки разного калибра в зависимости от толщины мышечного слоя в определенной последовательности накладывают на надплечья и лопаток, паравертебрально в грудном, поясничном и ягодичной отделах позвоночника, в течение 10-15 минут (у детей 5-10 минут). Количество банок одновременно может быть от 5 и больше, что зависит от телосложения пациента и размеров банок. Степень разряжения воздуха увеличивается от сеанса к сеансу, начиная с 3 до 8 уровней разряжения. Учитывается индивидуальная переносимость.

Вакуум - терапия живота.  
  
Показания: запоры, хронические колиты, язвенная болезнь вне обострения, ожирение, рассасывание послеоперационных рубцов, укрепление мышц брюшного пресса.  
С помощью приемов классического массажа разогреть мышцы живота в положении пациента на спине. На живот накладывают одновременно 5-7 банок большого и среднего калибра. Степень разряжения воздуха от 4 до 10 уровней. Время процедуры от 10 до 20 минут (детям 3-10 минут). Динамический прием - скользящими движениями по часовой стрелке прорабатывают ткани живота в течении 2-5 минут, при этом делая акцент на проблемные участки - жировые отложения, целлюлит, рубцовые изменения кожи.

Вакуум - терапия грудной клетки.  
  
Показания: межреберная невралгия, ВСД, хронический трахеобронхит, хроническая пневмония, застойные явления в легких, остеохондроз грудного  
отдела позвоночника, ЦБС - стенокардии, бронхиальной астме, в реабилитационном периоде после инфаркта миокарда (по показаниям врача). На область большой грудной мышцы и по ее краям накладывают 3-5 банок среднего и малого калибра. Уровень разряжения от 3 до 5 ед. после чего проводят приемы динамического массажа маленькой банкой, спиралевидными движениями по грудине, грудиннореберному сочленению сверху вниз и наоборот. Особый акцент делается на область радиальной грудиннореберной связки и большой грудной мышцы. Заканчивают массаж поглаживанием и накладыванием бальзама, кремов, компрессов на особенно болезненные участки. Внимание! Запрещается ставить банки непосредственно на область сердца и на молочные железы.

Вакуум - терапия шейного отдела.  
  
Показания: миозиты, мигрень, головные боли, остеохондроз шейного отдела позвоночника, цервикалгия, корешковый синдром, цервико-брахиалгия с мышечно-тоническим или вегетососудистыми проявлениями. Внимание! Особую осторожность необходимо соблюдать при проведении вакуум - терапии у пожилых людей со склеротическими изменёнными сосудами.  
Пациент находится в положении сидя или лежа на животе. Подготовительный этап: поглаживания, растирания с акцентом на область сосцевидных отростков, а так же по всей площади трапециевидной мышцы и воротниковой зоны. Затем на заднюю поверхность и заднебоковые отделы шеи накладывают 2-3 банки диаметром от 3-5см. Величина вакуума при первых 3-4 процедурах не должна превышать 3-4 уровней разряжения. При последующих уровень вакуума увеличивается по самочувствию. Время проведения от 5 до 10 минут. Динамический массаж шеи проводится скользящими движениями соответствующие ходу венозного и лимфатического оттока крови.

Вакуум - терапия нижних конечностей.  
  
Показания люмбошиалгия, судорожный синдром и спазм голени, синдром грушевидной мышцы, артрозы, артриты, контрактуры суставов, пяточная шпора, плоскостопие, посттравматические состояния.  
Вакуум - терапию нижних конечностей проводят после подготовительного периода, включающего использования приемов классического массажа. Вначале выполняют массаж рефлексогенных зон, которые соответствуют кресцовому, поясничному, нижнегрудному сегментам позвоночника и далее ягодичных областей, крестца, гребней подвздошных костей, реберных дуг.  
Положение пациента лежа на животе. Мышцы туловища и ног расслаблены. Одновременно накладывают банки на пояснично-крестцовый, поясничный, нижнегрудной отделы позвоночника, ягодичную и тазобедренную область. Сначала используют статическую вакуум - терапию с уровнем разряжения 3-5 ед. от 10 до 15 минут. Далее проводят динамический массаж банкой малого размера, тщательно обрабатывают мышцы, вторая серия банок ставится на область ягодиц, в подъягодичную складку, внутреннюю и наружную поверхность бедра до подколенной ямки, заднюю и наружную поверхность голени до ахиллова сухожилия. Калибр банок должен соответствовать размерам мышц. Заканчивают сеанс поглаживанием и встряхиванием конечностей.

Вакуум - терапия передней поверхности бедра и коленного сустава.  
  
Показания: перенапряжение мышц, ревматоидный артрит, артроз коленного сустава, боли в суставе неясной атеологии, повреждение мениска или связочного аппарата коленного сустава в фазе ремиссии, реабилитация в постоперационном и посттравматическом периодах.  
Сначала - подготовительный массаж с использованием щипцеобразных приемов. Положение пациента - лежа на спине или сидя. На переднюю и боковые поверхности бедра накладывают вакуумные банки большого и среднего калибров. Уровень разряжения от 4 до 8 ед., время проведения 5-10 минут. После этого провести динамический массаж маленькой банкой по направлению от коленного сустава вверх.  
Вакуум - терапию на область голеностопного сустава, тыльной поверхности стопы и подошвенной области ставят с самыми маленькими банками с достаточно сильным разряжением 7-10 ед., по 10-15 минут (детям 5-10), курс лечения 10 процедур. Заканчивают процедуру поглаживаниями и встряхиванием стопы.

Вакуум - терапия при целлюлите и ожирении.  
  
Подготовительный этап: классический массаж на особо проблемных участках тела, после чего на эти участки накладывают вакуумные банки большого и среднего калибра, одновременно до 8 банок. Уровень разряжения от 5 до 9 ед. в зависимости от степени жировых отложений. Время проведения 10-15 минут. Далее проводят динамический массаж этих же зон со специальными кремами. Заканчивают сеанс поглаживаниями. Курс вакуум - терапии может составлять от 10 до 20 сеансов. В первые сеансы на проблемных местах образуются пятна с мелкоточечными кровоизлияниями, которые от сеанса к сеансу рассасываются. После нескольких курсов происходит видимое уменьшение объемов тела, увеличивается тонус мышц, улучшается общее самочувствие, физическая работоспособность, кожа становится мягкой и упругой. Желательно одновременно соблюдать диету.

Вакуумный массаж лица.  
  
Показания: нарушение обменных процессов в коже, избыточном салоотделении, задержке кожного сала в протоках сальных желез, при сухой шелушащейся коже, дряблой, морщинистой коже, одутловатости лица, наличии двойного подбородка, понижении мышечного тонуса, склонности к застойным явлениям, красноте лица, при рубцовых изменениях кожи, при угревой сыпи, а так же при стрессе, хроническом переутомлении, невритах и невралгиях тройничного и лицевого нервов, мигрени, бессоннице. Положение пациента - лежа на спине или полусидя с откинутой назад головой. Подготовительный этап: различные согревающие компрессы, элементы классического лица. Затем проводят динамический массаж банками малого калибра. Уровень разряжения от 2 до 5 ед., время проведения процедуры от 2 до 8 минут. Скользящими движениями по массажным линиям прорабатывают ткани по всей поверхности лица, передней части шеи, лба, подбородка. Приемы повторяют несколько раз. Заканчивают процедуру легкими поглаживаниями.

Составители методики: Методист Загумёнова М.В.  
Врач Пудова Г.К.

[Сертификат](http://mts-invest.ru/prod/sert/fizio_sert/cont/metod_vm_01.htm)