Самым распространенным способом снять болевой синдром является принятие медикаментов, однако, вылечиться от ряда болезней можно без таблеток и уколов. В этом поможет мануальный массаж, обучиться которому можно даже в домашних условиях.

**Определение и особенности мануального массажа**

В основе названия этого вида лечения лежит латинское слово «manys», что в переводе означает «рука». Мануальный массаж – это процедура, основанная на воздействии на больной участок тела руками. Он должен не расслаблять, а лечить!

Такой массаж применяется при болезнях опорно-двигательного аппарата, для улучшения работы внутренних органов, снятия спазмов. Особенность этой процедуры в том, что все движения массажиста достаточно сильные, глубокого действия. Целенаправленно массируются именно больные места, а не все тело.

**Мануальный массаж позвоночника**

Показания для регулярного мануального массажа позвоночника в домашних условиях: остеохондроз, сколиоз, межпозвонковая грыжа, позвонковое смещение, ушибы, растяжения, вегетососудистая дистония, мигрень, а также в качестве реабилитации при переломах и вывихах.

Чтобы сделать правильный массаж дома, помните:

* Массируемый должен лежать на животе, тело расслаблено. Поверхность, на которой лежит человек, не должна быть слишком мягкой.
* Начинается сеанс с шейного отдела. Поглаживающими движениями необходимо пройтись по данной области несколько раз. Это разогреет шею и подготовит к более интенсивному воздействию.
* Никаких рывков и резких ударов!
* Постепенно движения перемещаются ниже, на другие отделы позвоночника: грудной, поясничный, крестцовый, копчик. Массажист растягивает разгоряченные мышцы, тем самым возвращает тонус или, напротив, снимает напряжение.
* Аккуратно и тщательно, без особого нажима, пальцами массируется каждый позвонок.
* Также возможны круговые или спиралевидные растирания.
* Массируемый не должен испытывать слишком сильную боль во время процедуры, если такое происходит, то лучше обратиться к врачу.
* На позвонки можно давить костяшками пальцев.
* В завершении сеанса всегда делается легкий успокаивающий массаж. После процедуры лучше всего немного отдохнуть, по возможности полежать около получаса.

*--СНОСКА-- От болей в шейном отделе позвоночника вы можете избавиться самостоятельно, при помощи самомассажа. Для этого разотрите шею круговыми движениями, обхватив ее руками с двух сторон. Затем кончиками пальцем постукивайте по боковой и задней частям. Когда вы почувствуете, что мышцы разогрелись, можно приступать к интенсивным «пилящим» движениям ребром ладони. Пощипывайте кожу, она должна гореть и даже немного покраснеть, меняйте скорость и частоту своего воздействия. Заканчивайте растираниями и поглаживаниями. В результате произойдет расширение сосудов, что ликвидирует спазмы, головную боль, головокружения, шум в ушах, которые часто бывают именно при шейном остеохондрозе.*

Для наилучших результатов следует провести не менее 10 сеансов (1-2 раза в неделю), длительностью от 40 минут до часа. Даже после первого раза вы почувствуете облегчение.

**Мануальный массаж при мастопатии**

Мастопатии, заболеванию молочных желез, подвергаются как женщины после 40 лет, так и совсем юные девушки. Это возникает чаще всего при нарушении гормонального баланса в организме. Массаж груди позволяет не только выявить, есть ли в ней уплотнения, но и облегчить болевые ощущения.

Процедура настоятельно рекомендуется всем представительницам женского пола. Она способствует нормализации кровотока, снимает отек и придает коже упругость.

Движения должны быть максимально легкими, можете использовать крем или масло для лучшего скольжения. Не давите на грудь сильно, это причинит вред, нежели поможет избавиться от мастопатии. Поглаживающими движениями идите по траектории тока лимфы. Также можно слегка сжимать грудь, постукивать по ней кончиками пальцев.

Правильный и регулярный самомассаж при подобном заболевании очень важен, но помните, что полное выздоровление произойдет только в случае комплексного лечения.

**Мануальный массаж при миоме матки**

При этом заболевании следует помнить, что доброкачественная опухоль при определенных условиях может переродиться в раковую. Нельзя допускать перегревания и усиления кровотока в нижней части тела. Поэтому к мануальному массажу в данном случае нужно относиться очень серьезно!

Можно массировать все зоны, кроме поясницы, живота и ягодиц, при условии, что женщина чувствует себя хорошо и у нее нет противопоказаний.

**Мануальный массаж лица**

Удивительно, но мануальный массаж может выполнять не только лечебную, но и эстетическую функцию. По существу, такая процедура является аналогом хирургической подтяжки лица!

Последствия: продление молодости, подтяжка контура, выведение лишней жидкости из тканей, разглаживаются морщины, повышается эластичность кожи, уходят отеки и мешки под глазами, цвет лица станет здоровым.

* Перед началом сеанса очистите кожу от косметики и загрязнений, уберите волосы с помощью повязки или ободка. Нанесите масло (персиковое, кокосовое, абрикосовое, виноградных косточек, жожоба, авокадо, оливковое) или любой крем. По массажным линиям, не растягивая кожу, идите легкими круговыми движениями и пощипываниями:
* от середины лба к ушам;
* от кончика носа ко лбу;
* от подбородка двигайтесь вверх;
* от одного виска к другому по линии лба.

Усиливайте и ослабляйте нажим пальцев, как бы разгоняя жидкость, которая скопилась в тканях, повторяйте все движения несколько раз. Как видите, такой способ лифтинга вполне пригоден для ежедневного выполнения в домашних условиях. Не делайте слишком большой перерыв между сеансами, чтобы не потерять результат! Не более 1-2 дня.

Главное правило такого массажа – процедура должна быть приятной для вас.

**Вакуумный массаж**

Польза этого вида массажа неоспорима. Делается он с помощью специальных приспособлений – банок, которые присасываются к телу, создавая внутри вакуум. Движения по телу всегда идут снизу вверх, живот и ягодицы по часовой стрелке. Для лучшего скольжения обязательно стоит нанести масло или очень жирный крем.

Такая процедура делает кожу эластичной, подтягивает контуры тела, способствует похудению, разбивает целлюлитные отложения, выводит лишнюю жидкость и восстанавливает кровообращение.

Делать массаж следует до покраснения кожных покровов. После чего принять душ (лучше контрастный) и нанести увлажняющее средство.

**Противопоказания к мануальному массажу**

Процедура запрещена при:

* онкологических заболеваниях;
* болезнях сердечно-сосудистой системы;
* воспаление в суставах;
* тромбозе;
* аллергических реакциях, сопровождающихся множественными высыпаниями;
* открытых ранах на коже;
* беременности;
* простуде, особенно если повышена температура тела.

Мануальный массаж позвоночника также противопоказан при свежих травмах и аномалиях развития.

Заключение

Научиться мануальному массажу самостоятельно, значит, сделать первый серьезный шаг к оздоровлению. Главное в борьбе со своими недугами, – это регулярность и систематичность всех процедур. Только от вас зависит, как быстро наступят первые результаты! Будьте здоровы!