

Отрывок взят: medznate.ru

Из книги П.П. Михайличенко «Вакуум-терапия: баночный массаж».

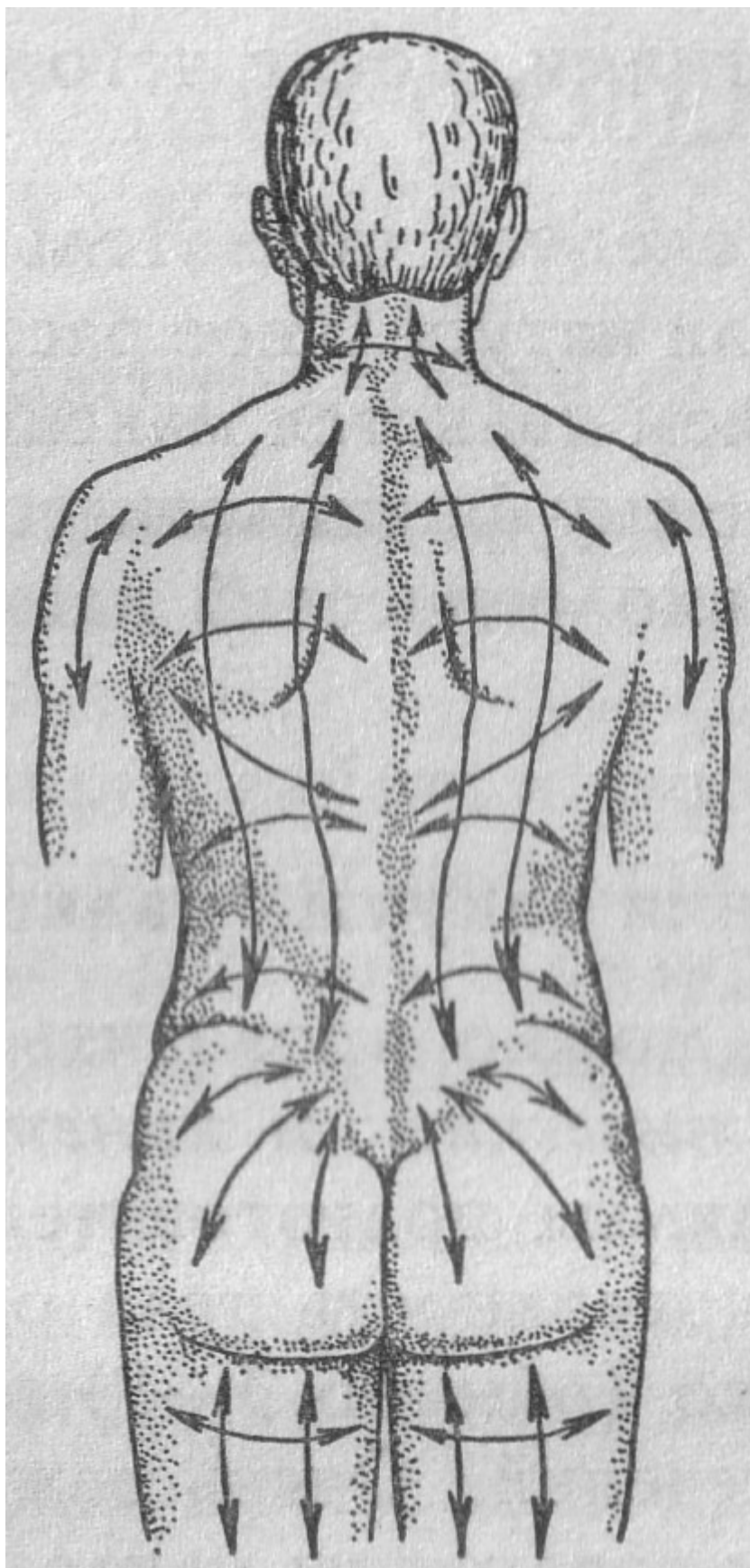
стр. из

Кинетическая вакуум-терапия.

Движение банок должно совпадать с ходом венозно-лимфатического оттока.

Таким образом, направление движений при кинетической вакуум-терапии примерно такое же, как и при классическом массаже.

Например, перемещение банок на спине происходит снизу вверх в подмышечные и подключичные лимфатические узлы, на грудной клетке — от грудины к центру, на ноге — от стопы к паховой области, на руке — от кисти к подмышечной впадине.



При кинетическом вакуумном массаже к тем процессам, которые происходят при статическом массаже, мы добавляем еще надавливания, сотрясения, сдвигания, смещения кожи и подкожной жировой клетчатки по отношению к более глубоким мышечным пластам, фасциям, связкам, сухожилиям и костным образованиям. Мягкие ткани попеременно растягиваются и возвращаются в свое прежнее состояние. На проблемных участках, там, где существует выраженная мышечная патология, определяемая на ощупь (например, миогелоз — когда мышечная ткань прорастает соединительными уплотнениями), требуется более глубокая проработка, банки здесь накладывают

повторно.

Завершают сеанс вакуум-терапии легкими поглаживающими и вибрирующими движениями классического массажа, некоторыми приемами мануальной терапии. Длительность всей процедуры составляет в среднем 20—30 минут, в зависимости от площади воздействия.

Обычно курс вакуумного массажа состоит из 7—11 процедур с интервалом в 1—3 суток. Этого бывает достаточно для оздоровления и нормализации обменных процессов в тканях. Если иметь цель избавить пациента от каких-либо конкретных заболеваний, то схему курса составляют индивидуально. При необходимости курс процедур можно повторить через 2—3 недели, учитывая при этом, что организм легко адаптируется к нагрузкам и эффективность от процедур немного снижается.

Практика проведения вакуумного массажа говорит о том, что обычно сеансы вакуум-терапии переносятся довольно легко, но, конечно же, нужно учитывать возраст, общее состояние пациента, характер сопутствующих заболеваний и обязательно контролировать самочувствие пациента во время сеанса.

^ ВАКУУМ-ТЕРАПИЯ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Как и другие методы рефлексотерапии, вакуум-градиентная терапия оказывает многофункциональное действие на организм человека. Воздействуя на биологически активные зоны на поверхности тела, активизируя все рефлексы (кожно-нервные, висцеро-моторные, нейрогуморальные), вакуум-терапия оказывает лечебное действие, как на определенные части тела, так и на различные органы и системы организма. Поистине великие терапевтические возможности раскрываются при проведении вакуумного массажа — как статического, так и кинетического — по биологически активным точкам и каналам акупунктуры.

Здесь действуют закономерности, свойственные основным канонам рефлексотерапии. Это отмечали исследователи и первооткрыватели метода вакуумной терапии Е. С. Вельховер и Г. В. Кушнир. В зависимости от места, силы и продолжительности воздействия на определенные точки и каналы можно добиваться заданной степени воздействия на внутренние органы и системы.

Метод вакуум-градиентной терапии можно (и нужно!) использовать и в качестве хорошей подготовки больных перед проведением мануальной терапии. Прежде чем проводить сеансы мануальной терапии, нужно особым образом подготовить ткани. Только так можно добиться стойкого и необратимого положительного эффекта. Никакой другой метод не оказывает столь мощного расслабляющего действия в глубинных структурах мышц и одновременно усиливает микроциркуляцию жидкостей в тканях, обеспечивает отток крови, лимфы и межклеточной жидкости из патологических зон. Как правило, после «вакуумной подготовки» организма использование приемов мануальной терапии проходит легко и дает наибольший эффект.

^ КАК БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО ПРОВОДИТЬ ДЕТОКСИКАЦИЮ ОРГАНИЗМА

Следует заметить, что человеческий организм — довольно инертная система. С возрастом, особенно при неразумном, нездоровом образе жизни, начинают давать сбои те или иные системы. Первыми постепенно выходят из строя мельчайшие кровеносные сосуды, замедляется ток крови в артериолах и венах, а значит, продукты метаболизма не выводятся из тканей, а остаются в них. Мы говорим, что «организм зашлаковывается». Освободить тканевые структуры от продуктов распада, от «шлаков», иными словами, нормализовать взаимоотношения внутри мышечных пластов, бывает чрезвычайно сложно. Вакуум-терапия позволяет блестяще решить эти проблемы.

Именно за счет горизонтально-вертикальных перепадов давления создаются уникальные условия для дозированного расширения и поверхностных, и глубоких сосудов. Происходит своеобразная сосудистая гимнастика, то есть попеременное расширение и сужение кровеносных и лимфатических сосудов. При этом в работу включаются так называемые «спавшиеся», то есть

нефункционирующие капилляры. За счет динамического поперечного сжатия и растяжения глубоких структур мягких тканей активизируются процессы циркуляции межтканевой жидкости.

Применение вакуум-терапии приводит к ускорению микроциркуляции крови, лимфы и межклеточной жидкости в коже, глубоких мышечно-фасциальных структурах, связках, сухожилиях и, что очень важно, в рефлекторно связанных с ними внутренних органах. В результате в этих структурах устраняются застойные явления, выводятся токсические продукты обмена веществ, нормализуются регуляторно-обменные процессы и активизируются функции органов. Подтверждением этому могут служить исследования российского ученого Е. С. Вельхова, который, изучая процессы, происходящие в организме после применения вакуум-терапии, пришел к заключению, что на отдельных участках температура кожи повышается на 3—5 градусов. Кроме того, с помощью реоэнцефалографии выяснилось, что в головном мозге резко возрастает скорость кровообращения.

Под влиянием вакуум-терапии активизируется общий обмен веществ в организме. С секретом потовых желез начинают активно выделяться продукты метаболизма. Е. С. Вельховер приводит характерный пример: внутренние детали вакуумного аппарата, который использовал исследователь для сеансов вакуумной терапии, были сделаны из углеродистой стали — материала, который значительно более устойчив к коррозии, чем железо. И, тем не менее, через некоторое время эти детали покрылись своеобразными наростами, причина которых — усиленное потоотделение у пациентов во время сеансов вакуумной терапии. И очень скоро эти детали заржавели! Это произошло потому, что каждый сеанс лечения сопровождается выделением экскретов потовых и сальных желез, которые оседают на стенках вакуумных банок. Обычно в состав пота входит вода, соли, мочевины, ацетон, желчные кислоты, муравьиная кислота и другие продукты, которые могут агрессивно относиться к металлу. Авторы исследования провели спектральный анализ пота, который выделяется во время сеанса вакуум-терапии. Оказалось, что в этом случае пот содержит еще и кальций, барий, цинк, магний, кремний, натрий, марганец, а также мышьяк, олово, свинец, медь, хром, никель. Особенно высокое содержание бария — до 30 процентов от общего количества всех микроэлементов — свидетельствует, во-первых, о том, что организм был в значительной степени интоксцирован, а во-вторых, о том, что вакуум-терапия способствует быстрому выведению из организма токсических веществ.

Известно, что общая выделяющая поверхность кожи равна приблизительно 5 кв. м, а выделяющая поверхность почек — 8 кв. м. На каждом квадратном сантиметре кожи насчитывается около 500 потовых желез. Они обеспечивают постоянную температуру организма и являются важным элементом системы выделения. Во время лихорадки потовые железы начинают работать в «аварийном режиме». Это напоминает отчаянные действия моряков в борьбе за живучесть судна: они быстро откачивают воду из трюмов корабля. То есть, с потом начинают активно выделяться вредные вещества, в том числе и токсины — продукты жизнедеятельности микроорганизмов. Известный русский физиотерапевт А. С. Залманов придавал огромное значение физиологическому механизму потения. Он писал о том, что если нарушен обмен веществ в организме, то потовые железы берут на себя основную функцию выведения токсических веществ. Во время приема гипертермических ванн потовые железы за 1 час выводят столько вредных веществ, сколько выводится почками в течение суток. После мышечной нагрузки, интоксикации, стрессовых состояний в тканях, сосудах, в межклеточных жидкостях накапливаются продукты метаболизма, которые удаляются с потом. Все это говорит о том, что для поддержания постоянства внутренней среды в организме (гомеостаза) потовые железы играют важнейшую роль.

После проведенного курса сеансов вакуумного массажа практически все пациенты отмечают заметное усиление выделительной функции кожи.

Еще одним важным показателем детоксикации организма является чувство зуда, которое периодически наблюдается после сеансов вакуумного массажа. Зуд вызывается избытком токсических метаболитов (промежуточных продуктов обмена веществ), которые накапливаются в организме в результате нарушений обменных процессов и расстройств выделительных путей.

Кстати, А. С. Залманов также рассматривал зуд как следствие избыточной кумуляции (накопления) продуктов метаболизма в межклеточной жидкости.

Таким образом, вакуум-градиентную терапию вполне можно считать одним из самых доступных и эффективных инструментов активной детоксикации организма, методом, который как никакие другие помогает обновить, омолодить ткани. Причем, в отличие от традиционных систем оздоровления, в организм не вводятся какие-либо лекарственные средства извне (а это зачастую способствует еще большему отравлению практически всех органов и систем), а наоборот, токсины выводятся наружу!

Прекрасный и хорошо известный эффект дает вакуум-терапия — при лечении простудных заболеваний. Считается, что банки действуют только на дыхательную систему, перераспределяя поток крови и направляя кровь к очагу воспаления. На самом деле, и я с этим сталкивался не раз, при простудных заболеваниях с помощью вакуум-терапии мы оказываем на организм комплексное влияние. И детоксикация в этом случае едва ли не главное условие быстрого и полного выздоровления. После проведенного курса вакуумного массажа на пациентов производит неизгладимое впечатление **мощное расслабление мышц**, заметное уменьшение, а во многих случаях — полное **исчезновение болевых синдромов**, общее хорошее самочувствие. У достаточно адаптированных к этому методу людей к концу процедуры наступает общая **релаксация**, многие даже засыпают, что свидетельствует о седативном и **антистрессорном** эффекте вакуумного массажа. У пациентов **снижается артериальное давление** — в среднем на 10—30 мм рт. ст., **на 10—20 процентов замедляется пульс**, наступает общее состояние расслабленности, ощущение приятного тепла в проработанных участках тела.

^ ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ МАССАЖА

Обычный классический массаж оказывает на организм мощное оздоравливающее действие. Механические натяжения тканей, возникающие при обычном массаже, некоторым образом изменяют структуру клеток, в результате чего клетки тканей начинают активно выделять так называемые регуляторы регионального кровотока (гистамин, простагландины и др.), необходимые для воздействия на капиллярное кровообращение. *Количество функционально активных капилляров после сеанса классического массажа может увеличиваться в 45 раз, а объемная скорость кровотока в них — в 140 раз!* Исследователи практически единодушно отмечают, что при этом ускоряется выход продуктов метаболизма, устраняются застойные явления в тканях.

Но *воздействие при всех приемах классического массажа не проникает дальше поверхностных тканей*. Добраться до глубинных структур, застой в которых накапливается и усиливается в течение жизни, с помощью рук, пусть даже очень умелых и вполне сильных, совершенно невозможно. Так же как невозможно глубоко вспахать почву при помощи лопаты. Для этого нужен специальный инструмент — плуг, который способен проникнуть на необходимую глубину.

Таким «инструментом», который «вспахивает» глубокие **мышечно-фасциальные структуры**, является вакуумный массаж. И воздействие, оказанное в ходе вакуумного массажа, энергетически более сильное и результативное. Это понятно: глубина проработки мягких тканей прямым образом зависит от силы воздействия.

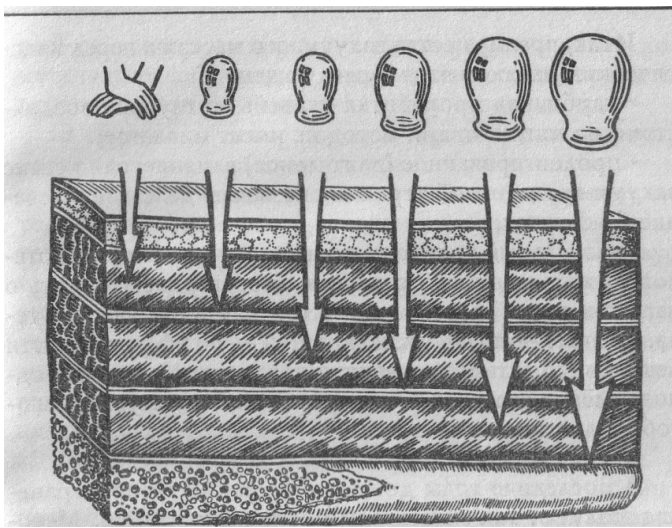


Рисунок-схема.

Различная сила воздействия на мягкие ткани при классическом и вакуумном массаже

Итак, преимущества вакуумного массажа перед классическим заключаются в следующем:

- **глубинная проработка тканей:** по глубине воздействия на мягкие ткани метод не имеет аналогов;
- **продолжительное (длительное) влияние:** один сеанс вакуум-градиентной терапии оказывает действие в течение 3—5 суток;
- **визуальный контроль:** по наличию пятен и (или) отеков можно с высокой степенью достоверности судить о наличии застойных явлений в том или ином участке тела, а также — по отсутствию пятен — об эффективности лечения; то есть метод вакуум-градиентной терапии одновременно является точным, простым и доступным способом диагностики.

!!!! В последние годы довольно широкое распространение получил так называемый **баночный массаж**. Методика его довольно проста: пациенту накладывают несколько банок небольшого калибра, причем чаще всего используются стандартные медицинские банки, и скользящими движениями банки передвигают по поверхности кожи пациента. Иногда используют специальные вакуумные аппараты, с помощью которых воздействуют на тело, меняя степень разрежения вакуума. Пятен при этом не образуется. А пациент, несомненно, испытывает довольно приятные ощущения. Польза от такого массажа, наверное, есть. Можно предположить, что расслабляются мышцы, видимо, усиливается кровоток, ускоряются обменные процессы. Но эта процедура, пусть даже имеющая громкое и модное название, так же как и все остальные виды массажа, никоим образом не влияет на глубокие структуры и не может рассматриваться как средство глубинной проработки тканей. Соответственно, она и не оказывает такого мощного целебного эффекта, как вакуум-градиентная терапия. А вот дискредитировать метод вакуум-терапии вполне в состоянии. Поэтому нужно отличать баночный массаж, который сейчас предлагают в качестве услуги многие косметические кабинеты, и вакуумный массаж, грамотно проводить который под силу лишь специалистам.

В отличие от лекарственной терапии, классического массажа и так называемого «баночного» или «вакуумного» массажа (когда пятна на теле не образуются), метод вакуум-градиентной терапии оказывает мощное детоксицирующее действие, то есть активно способствует удалению токсических веществ-продуктов обмена (метаболитов).

^ Вакуум-терапия способствует выведению метаболитов наружу, освобождая мягкие ткани от продуктов обмена веществ, которые годами накапливались в них.

Лечебный эффект вакуум-терапии также связан:

- с **активным лимфодренажем и сосудистой «гимнастикой»**, которые происходят в результате горизонтально-вертикального перепада давлений;
- с **профилактикой многих грозных заболеваний** — развития атеросклероза сосудов, ишемической болезни сердца, новообразований;
- с явным **антистрессорным** воздействием;
- с **активизацией иммунной системы организма**, многократным повышением устойчивости к инфекциям;
- со **структурно-функциональным обновлением тканей и организма в целом**, то есть с омоложением организма;
- с **активизацией обменно-регуляторных процессов**, в результате которых интенсивно «сгорают», уменьшаются жировые отложения, **снижается масса тела**;
- с **умеренными физическими нагрузками на организм**, которые достаточно легко переносятся.

И при этом метод **вакуум-терапии абсолютно физиологичен, безвреден для человека и является универсальным средством омоложения, профилактики и лечения.**

И что особенно важно — **этот метод не нарушает биополе человека**, окружающую физическое тело энергетическую оболочку. Каждый человек и каждое живое существо обладает биоэнергетической оболочкой. Банки обладают универсальной формой, которая способна аккумулировать энергию. Вот почему практически всегда после курса лечения пациент чувствует себя обновленным и помолодевшим, полным сил и энергии.

Вакуум-градиентная терапия — это:

- один из самых эффективных и физиологичных методов немедикаментозного оздоровления организма, который действует за счет мобилизации собственных ресурсов;
- один из действенных способов предупреждения целого ряда заболеваний;
- метод, который позволяет быстро и безопасно купировать (снимать) болевые синдромы при целом ряде заболеваний;
- метод, активизирующий микроциркуляцию всех жидкостных сред в организме, что особенно важно для обновления и омоложения тканей;
- метод, позволяющий быстро и качественно очистить организм от накопившихся токсинов.

^ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВАКУУМНОМУ МАССАЖУ

Назначение курса вакуумного массажа требует предварительного клинического обследования, а в некоторых случаях — рентгенологических и специальных обследований. Необходимо контролировать артериальное давление и пульс, провести тщательный телесный осмотр пациента, учесть все жалобы. После того как вся имеющаяся в распоряжении информация будет сопоставлена, необходимо разработать индивидуальный план. Очень важно постепенно наращивать силу воздействия банок с учетом индивидуальных особенностей. **Курс вакуум-терапии** обычно включает в себя 7—9 сеансов, которые проводятся через 2 суток. Но вполне могут быть и другие варианты: в зависимости от состояния пациента количество сеансов, время и

сила воздействия и другие параметры могут быть сокращены или увеличены. Правильный выбор дозировки, адекватный состоянию пациента, имеет решающее значение, а это, разумеется, требует от специалиста соответствующей квалификации.

Для поддержания здоровья практически каждый человек начиная с дошкольного возраста должен периодически получать сеансы вакуум-градиентной терапии на протяжении всей жизни!

Показания:

патологии опорно-двигательного аппарата — остеохондроз позвоночника; миофасциальные боли в шее, спине, конечностях; миозиты и нейрмиозиты; радикулиты вертеброгенного и дискогенного происхождения; ишиас и ишиомиалгический болевой синдром; грыжи дисков позвонков; артрозы суставов, в том числе и мелких; ревматические артриты в фазе ремиссии; сколиоз позвоночника; контрактуры суставов;

неврологические расстройства и патологии сосудистой системы — невриты и невралгии посттравматической, инфекционной и другой этиологии; головные боли и бессонница вертеброгенного характера; заболевания, связанные с нарушением микроциркуляции крови и лимфы, — эндартерииты, элевантиаз; начальные проявления недостаточности мозгового кровообращения и их последствия; умеренный атеросклероз мозговых сосудов; ДЦП; акинетико-ригидные синдромы, болезнь Паркинсона; соляриты, полиневриты, шейно-плечевой синдром;

внутренние болезни — хронический трахеобронхит, хроническая пневмония; бронхиальная астма; вегетососудистая дистония; язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в фазе ремиссии, хронический запор;

травматология — боли в шее, суставах, голени, стопе, пальцах; посттравматическая реабилитация после операции; спортивные травмы;

урология — ишурия; недержание мочи; импотенция;

дерматология — нейродермиты; крапивница; остео-фолликулиты; хронический фурункулез; дерматозы; герпес;

стоматология — артрозы верхнечелюстных суставов; невриты и невралгии лицевого нерва; пародонтоз; спазмы мимической и жевательной мускулатуры;

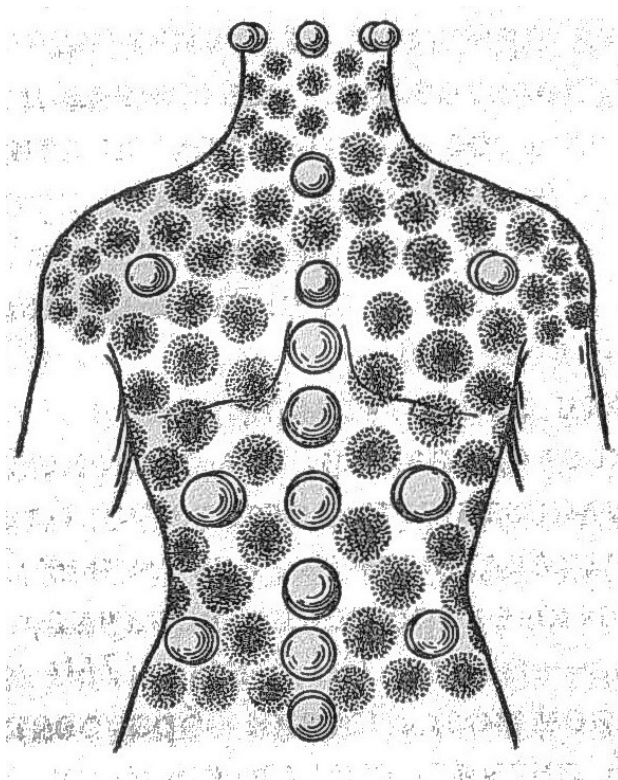
косметология — преждевременное увядание кожи; атония глубоких мышц лица; двойной подбородок; цел-люлит; преждевременное старение.

^ Абсолютные противопоказания:

опухоли любого характера и локализации; резкое истощение организма; острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния; выраженный склероз сосудов со склонностью к тромбозам и кровоизлияниям; невроты с аффективными состояниями и судорожными припадками; заболевания сердечно-сосудистой системы: острые воспалительные процессы в миокарде, эндокарде, перикарде, пороки сердца в стадии декомпенсации, гипертоническая болезнь III степени, инфаркт миокарда в остром периоде, частые приступы стенокардии, острая сердечно-сосудистая недостаточность; варикозное расширение вен II—III степени, тромбофлебит; гнойные и грибковые поражения кожи; вторая половина беременности.

^ ПЯТНА ПОСЛЕ МАССАЖА. Причины возникновения и диагностика.

Каждый, кто хоть однажды испытал на себе процедуру банок, знает, что после нее на спине образуются пятна. В народе бытует мнение, что чем сильнее эффект от этой процедуры, тем контрастнее будут пятна. Как ни странно, но в целом это так. Хотя многие люди, как пациенты,



так и врачи, считают, что пятна — это плохо, это больно, это ненормально, это вредит организму. Но так ли страшны пятна, как их представляют? И вообще, почему они возникают?

О пятнах, практически всегда возникающих после сеанса вакуум-терапии, рассуждали многие исследователи. Одни из них (В. С. Гойденко, В. М. Котенева, 1982 г.) считали, что пятна появляются из-за того, что разрываются стенки сосудов, что ведет к кровоизлияниям и возникновению гематом. Другие авторы (Е. С. Вельховер, У Вэй Синь, Д. М. Табеева) рассматривали пятна после воздействия вакуума как петехии, или **экстравазаты** (см. ниже). Но и в этих работах феномен появления пятен не получил должной оценки. Что представляет собой пятно? В результате каких процессов оно появляется? Почему пятна бывают разного цвета и интенсивности окраски?

Сначала разберемся с терминологией.

Абсолютное большинство людей, даже дипломированные специалисты, видя пятна на коже человека после сеанса вакуум-терапии, часто говорят: «Да это же гематомы!»

Что такое гематома? Это ограниченное скопление крови в тканях, которое происходит из-за полного разрыва сосудов. При этом образуется полость, содержащая жидкую или свернувшуюся кровь.

Экстравазаты, или, как их еще называют, **петехии**, — это пятна, сыпь, разновидность **геморрагических пятен** (геморрагия — синоним слова «кровоизлияние»). Этот термин более точный, но в дальнейшем экстравазаты (петехии) для простоты восприятия будут называться «пятнами». Они **возникают на коже или слизистых оболочках в результате мельчайших капиллярных кровоизлияний из-за структурных функциональных изменений сосудистой стенки. Это очень важно — изменения стенки сосуда, а не разрыв!**

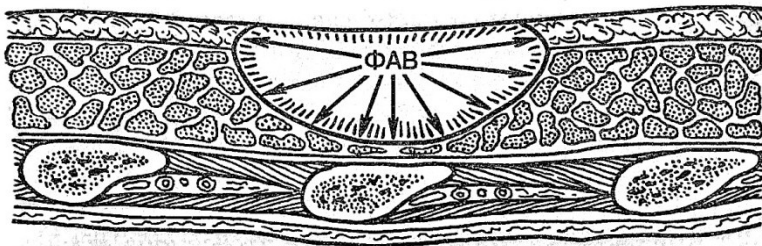
Многолетняя практика вакуум-терапии показывает, что даже при использовании максимальных значений вакуума **целостность сосудистых стенок капилляров не нарушается**, а возникают лишь точечные кровоизлияния — экстравазаты. **Изменяется только проницаемость сосудистой стенки.** Это имеет принципиальное значение для понимания сути явлений.

Для проверки этого утверждения были проведены специальные исследования. На тыльной поверхности кистей рук сосудистая сеть достаточно близко прилежит к коже. Сюда накладывались вакуумные банки с максимальной степенью разрежения воздуха, какую только можно достичь, — около 101,3 кПа (760 мм рт. ст.). Даже при длительном воздействии образования гематом не наблюдалось. А значит, стенки сосудов оставались целыми. Пятна же (экстравазаты) при этом возникали.

Феномен возникновения пятен после сеанса вакуум-терапии нужно рассматривать как важный составляющий элемент диагностики и лечения.

^ ПРИРОДА ПЯТЕН

Многие исследователи сходятся во мнении, что пятна — это дозированные микрокровоизлияния на коже, включающие в себя следующие вещества: форменные элементы крови, белковые



субстраты плазмы крови, эндогенные, то есть внутреннего происхождения, физиологически активные вещества, такие как гистамин, простагландины, нейромедиаторы, гормоны и другие.

Вся эта совокупность веществ — в микродозах! — оказывает мощный

стимулирующий эффект и на весь организм, и на определенную область, мощно активизирует мягкие ткани. И такое влияние длится несколько суток — до тех пор, пока пятно не рассосется. В области пятна происходит **выброс серотонина и эндогенных опиатов, оказывающих значительный обезболивающий эффект**. Вещества, выброс которых происходит сразу после воздействия вакуумом и которые и обуславливают появление пятна, **инициируют усиление микроциркуляции крови и лимфы в капиллярах**, нормализуют ток межтканевой жидкости и в целом **стимулируют всю иммунную систему организма**. Вакуум-терапия с образованием пятен активно включает собственные ресурсы организма, заставляет его вырабатывать собственные лекарства, именно те, которые нужны в данный момент.

Сеансы вакуум-терапии вызывают такое явление, которое специалисты называют **«аутофармакологией организма»**. Это массовое выделение биологически активных веществ, которые являются носителями энергии, свободно циркулируют в крови и межклеточной жидкости. Многие заболевания исчезают только за счет мобилизации внутренних резервов. А это — лучший и самый безвредный способ лечения!

Известно и такое явление — аутогемотерапия. Это лечение с помощью собственной крови пациента. Этот метод хорошо известен спортивным врачам: с помощью аутогемотерапии можно быстро и мощно увеличить работоспособность организма, повысить его защитные свойства, укрепить иммунную систему.

Но ведь вещества, которые содержатся в пятне, не что иное, как субстраты собственной крови. Значит, вакуум-терапия — не что иное, как **аутогемотерапия**.

Итак, роль пятен, возникающих после воздействия вакуумом, исключительно важна. Можно сказать, что вещества, содержащиеся в пятнах, оказывают на организм исключительный лечебный эффект. Но и не только. С помощью пятен можно очень точно оценить процессы, происходящие в глубинных мягких тканях.

^ **Причины возникновения пятен. Цвет и характер пятен как критерии диагностики.**

Есть весьма интересные особенности возникновения пятен. Обычно после сеанса вакуумного массажа даже с минимальными степенями вакуума образуются мелкоточечные микрокровоизлияния на коже — пятна, иногда с припухлостью по краям. Они возникают уже в первые минуты и даже секунды после воздействия вакуумом. Иногда проявление пятен идет более медленно, через 1—2 часа после сеанса вакуумного массажа, даже при высоких степенях вакуума. В большинстве случаев проявление пятен на коже совпадает с зонами болевых ощущений или болевого синдрома. Это обстоятельство имеет исключительно важное значение для диагностики заболеваний.

Процесс образования пятен происходит, как правило, в течение первых четырех сеансов вакуумного массажа.

В последующие сеансы идет обратное их развитие, то есть пятна полностью рассасываются и больше не образуются.

Это свидетельствует об исчезновении условий для их развития: происходит нормализация капиллярного крово- и лимфотока, активизация процессов структурно-функционального

восстановления в тканях, исчезают признаки застоя в тканях. Все это сопровождается улучшением общего самочувствия, пропадают болевые синдромы.

Сопоставляя картину пятен с характером заболевания, жалобами пациента, пришли к выводу, что *темно-багровые с синюшно-фиолетовым оттенком, с отечными краями пятна* — это признак мощных застойных процессов в глубине тканей. *Красные пятна с мелко-точечными кровоизлияниями, но без припухлости* указывают на более поверхностные изменения в коже, подкожной и жировой клетчатке, поверхностных слоях мышц, фасций.

^ Замедленное образование пятен свидетельствует о глубинной природе застойных процессов.

При этом обнаружен ряд закономерностей.

Во-первых, пятна образуются в областях, где мышцы выполняют преимущественно большие статические нагрузки (мышцы шеи, спины, околосуставные ткани), в местах прикрепления мышечных сухожилий к костям. Почти всегда появление в этих местах пятен сопровождается болевым синдромом. Но пятна не возникают или возникают очень редко на ладонях, подошвах, в области живота. Это обусловлено, во-первых, большими динамическими, а не статическими нагрузками на мышечно-фасциальные структуры в этих областях, а также большей плотностью кожи.

Во-вторых, при повторном курсе вакуумного массажа пятна уже не образуются даже при высоких степенях разрежения воздуха, а также практически отсутствуют болезненные ощущения.

И, **в-третьих**, пятна возникают после сеанса вакуум-терапии не только у людей с нарушениями опорно-двигательной системы, но и у клинически здоровых людей, причем у людей разного возраста. Пятна образуются даже у детей! На первый взгляд, этого не должно быть, это загадка. Но дальнейшие наблюдения показали, что действительно пятна после массажа возникают у людей практически в любом возрасте. Но также является закономерностью и то, что после курса вакуум-терапии пятна больше не образуются. Это объясняется тем, что воздействие стресса и других неблагоприятных факторов (гиподинамии, больших статических нагрузок у школьников и т. д.) формирует условия для возникновения застойных процессов в мягких тканях в любом возрасте. Исподволь, постепенно в тканях происходит формирование определенных условий для развития патологии (спазмы, застой крови, лимфы, накопление метаболических токсинов), которые впоследствии могут реализоваться в конкретных заболеваниях, таких как остеохондроз, артрозы, болезни внутренних органов. Когда в дальнейшем после сеансов вакуум-терапии пятна уже не образуются, можно говорить о том, что лечение способствовало устранению нарушений, произошла нормализация взаимоотношений во внутритканевых структурах. **Клинически это всегда проявляется в улучшении самочувствия, исчезновении болевых синдромов, хорошем расслаблении мышц, стимуляции умственной и физической работоспособности, повышении эмоционального настроения.**

Таким образом, **пятна** можно рассматривать в качестве своеобразного **индикатора состояния тканей и движения жидкостей в них**. Для специалистов такой индикатор может служить верным путеводителем, точным указателем наличия проблем в конкретной области, то есть является важным диагностическим критерием. И одновременно по образованию пятен, их окраске можно судить и об эффективности проведенного лечения. Довольно точно по характеру образования пятен можно судить о наличии застойных явлений в определенных областях мягких тканей, их локализации, даже без учета субъективной информации. Например, у людей, которые занимаются преимущественно физическим трудом, пятна появляются, прежде всего, в области предплечий, лучезапястного сустава, на тыльной поверхности кистей. А у тех, кто ведет «сидячий» образ жизни, пятна в этих местах или отсутствуют, или слабо выражены.

Иногда пятна бывают несколько припухлыми и даже отечными. В отдельных случаях, когда пятна уже не образуются, локальная отечность может возникать еще некоторое время, уже независимо

от наличия пятен. Это обстоятельство может быть обусловлено особенностями **восстановления функции лимфатической системы**, капилляров или же глубокими нарушениями микроциркуляции межтканевой жидкости.

Весьма важно, что пятна у разных людей появляются (а также исчезают) с разной скоростью. Это говорит, **во-первых**, о наличии морфофункциональных нарушений в тканях, степени этих изменений и их глубине. **Во-вторых**, о реактивности организма в ответ на воздействие фактора стресса, на проводимое лечение. И, **в-третьих**, о скорости восстановительных процессов в тканях организма. Эти показатели являются определенным критерием для анализа и прогнозирования формирующихся условий в глубинных структурах тканей, приводящих к различной патологии.

Кроме того, впервые был обнаружен еще один вид пятен. Они **могут образовываться спустя 1—3 недели после проведенного курса вакуумного массажа**. Это одиночные пятна с мелко- и крупноточечными микрокровоизлияниями ярко-красного цвета на розовом фоне. Сопоставляя возникновение таких пятен с условиями жизни человека в этот период, удалось выявить определенную закономерность. Оказывается, в 90 процентах случаев в это время пациенты подвергались значительному воздействию психологического **стресса**! Пятна полностью исчезали после повторного курса (первых двух сеансов) вакуумного массажа.

Значит, можно сделать вывод, что существует прямая зависимость между возникновением специфических пятен и стрессорным влиянием на организм. Поэтому такие пятна назвали «стрессорными». Их вполне можно рассматривать в качестве определенного «материального субстрата» эффекта стрессовых воздействий.

^ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЯГКИХ ТКАНЕЙ

Более 50 лет назад выдающийся советский патолог И. В. Давыдовский высказал парадоксальную по тем временам, но чрезвычайно глубокую мысль, устремленную в будущее. «Диагностика болезней, — писал он, — должна начинаться не у постели больного, это, скорее, пройденный этап медицины, а в клинике здорового человека». Конечно, все мы знаем прописную истину: предупредить болезнь легче, чем ее вылечить, вылечить болезнь легче, пока она еще на ранней стадии. Но только как распознать проблему, когда еще нет никаких объективных показателей: температура тела нормальная, анализ крови в порядке, болевые и другие симптомы отсутствуют? Попытались ответить на этот вопрос.

Целый ряд заболеваний так или иначе связан с состоянием мягких тканей организма человека. Застойные явления в них, которые происходят, в свою очередь, из-за нарушения микроциркуляции крови, лимфы и межтканевой жидкости, приводят к остеохондрозу позвоночника с различными неврологическими проявлениями, артрозам и контрактурам суставов, миозитам, нейромиозитам, эндартериитам, невритам и невралгиям и т. д. Для диагностики таких заболеваний медицина использует целый арсенал средств: рентген, компьютерную томографию, магниторезонансную томографию, электромиографию, термографию, реовазографию, ультразвуковую доплерографию и т. д. Но эти средства иногда недоступны, дорогостоящи, сами аппараты громоздки, а процедуры сложны, их могут проводить только специально подготовленные медики. Мне удалось разработать и на протяжении многих лет использовать метод экспресс-диагностики функционального состояния мягких тканей с помощью вакуумных банок.

Впервые использовать это простейшее устройство для оценки состояния кровеносных сосудов предложил выдающийся врач-терапевт А. И. Нестеров. Он обнаружил, что при некоторых заболеваниях (туберкулезе легких, дегенеративно-воспалительных поражениях почек, атеросклерозе, гипертонической болезни, облитерирующем эндартериите, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, функциональных расстройствах нервной системы, геморрагическом диатезе, лейкемии, гепатите, базедовой болезни) существуют определенные закономерности в появлении пятен после воздействия вакуумом. **Именно Нестеров выяснил, что геморрагические пятна на коже — результат не капиллярных кровоизлияний, а**

кровоизлияний из венозных сплетений. Венозные капилляры находятся в более глубоких слоях рыхлой ткани, пребывают в условиях худшего питания, чем поверхностные капилляры, имеют больший диаметр, ближе расположены к венозным бассейнам, откуда при вакуумной пробе притекает основная масса крови.

Использовать элементарные медицинские банки для оценки проницаемости сосудистых стенок и ломкости капилляров предложил и Е. С. Вельховер в 1983 г. Но эти авторы и многие другие специалисты не проследили феномен пятен в динамике.

По пятнам, которые образуются в результате воздействия вакуумом, можно судить не только и не столько о состоянии сосудистой системы. Статическая вакуум-терапия дает прекрасную возможность быстро и достаточно точно оценить состояние мягких тканей, различные изменения которых лежат в основе многих заболеваний.

Метод вакуумной экспресс-диагностики желательно использовать до, во время и после курса вакуумного массажа. Одновременно на исследуемый участок тела ставят несколько вакуумных банок одинакового размера. Время воздействия — 1 мин. Заданная величина вакуума — 40 кПа (300 мм рт. ст.) для взрослых и в три раза меньше — для детей. После чего вакуумные банки снимают и меняют их расположение для того, чтобы охватить всю площадь тестируемого участка. Основные критерии функционального состояния мягких тканей — наличие пятен и (или) отека.

Шкала оценки:

0-я степень — характеризуется появлением на слегка гиперемизованном (покрасневшем) участке кожной поверхности отдельных мелкоточечных геморрагии в среднем до 15 в исследуемой области;

1-я степень — на гиперемизованном фоне кожи есть ярко выраженная отечность, возвышающаяся над поверхностью кожи на 0,1 см и более. Геморрагии либо отсутствуют, либо наблюдаются в виде отдельных мелкоточечных кровоизлияний в среднем до 15 в исследуемом поле;

2-я степень — на гиперемизованном фоне наблюдаются мелкие и средней величины экстравазаты, общее количество которых достигает 30—40;

3-я степень — на интенсивно гиперемизованном фоне кожной поверхности наблюдается большое количество мелких, средних и крупных геморрагии, количество которых трудно подсчитать;

4-я степень — на коже определяются синюшные пятна с образованием отека, который заметно возвышается над поверхностью кожи.

5-я степень — багрово-синюшные пятна с образованием отека более 0,5 см.

Пятна 0-й и 1-й степени рассасываются в течение первых трех суток или быстрее.

Пятна 2—5-й степени рассасываются в течение 5—7 суток.

^ Отек тканей исчезает в период от нескольких часов до 1 суток.

Результаты оценки:

0-я степень — нормальная реакция внутренних тканей; такое состояние наблюдается после проведенного курса вакуум-градиентной терапии, а также у тех людей, кто внимательно следит за своим здоровьем, занимается спортом и ведет правильный образ жизни (регулярные чистки

организма, посещения бани, обливания, голодания и т. д.);

1-я степень — отражает начальные сдвиги в микроциркуляции лимфы и межтканевой жидкости. Чаще всего это можно трактовать как отражение еще формирующихся патологических процессов, как предболезнь, когда отсутствуют видимые признаки и симптомы;

2—3-я степень — характеризует патологическую проницаемость капилляров, которая вызвана застойными процессами в глубинных структурах мягких тканей за счет нарушения микроциркуляции крови, лимфы и межтканевой жидкости. Как правило, такие пятна показывают, что патология уже сформировалась и проявляется определенными симптомами, например легкими болями, скованностью движений при начальных стадиях остеохондроза или артрозов суставов.

4—5-я степень — усиленная патологическая проницаемость сосудистой сети кровеносно-лимфатической системы в результате застойных процессов в глубинных структурах мягких тканей. Это уже функционально-органическая стадия заболевания, которая характеризуется мышечными болями, нарушениями функций. Такие пятна бывают, например, при остром радикулите, артрозах суставов или при остеохондрозе со всеми его неврологическими проявлениями: миофасциальными болями, ограничением двигательной активности. Весьма вероятно, что и некоторые заболевания внутренних органов также дают подобную реакцию на коже после сеанса вакуум-терапии.

В процессе лечения с помощью вакуум-терапии пятна и сопровождающие их отеки рассасываются и больше не появляются, что сопровождается улучшением общего самочувствия, уменьшением и полным исчезновением болевых синдромов. В это время нужно провести еще одну экспресс-диагностику, чтобы понять, насколько эффективно лечение и с какой скоростью проходят восстановительные процессы в мягких тканях. Несколько вакуумных банок, одинаковых по размеру, ставят на исследуемые участки тела. Величина вакуума — 40 кПа (300 мм рт. ст.), экспозиция — 1 мин. Банки снимают и через час вновь ставят их на те же участки, изменив при этом параметры вакуума — 66,6 кПа (500 мм рт. ст.), экспозиция — 1 мин.

Результаты оценивают по шкале путем сравнительного анализа между первой и второй позициями через час после второго воздействия.

И наконец, уже после проведенного лечения еще раз проводят экспресс-диагностику. Несколько банок одинакового размера ставят на исследуемые участки тела дважды, через час, задавая следующие параметры: сначала уровень вакуума поддерживают в 66,6 кПа (500 мм рт. ст.), экспозиция — 3 мин; затем увеличивают силу воздействия до 93,3 кПа (700 мм рт. ст.), экспозиция — 3 мин. Результаты оценивают по шкале.

Эти критерии — появление пятен и (или) отеков — помогают судить о глубине воздействия на мягкие ткани за счет реакции кровеносно-лимфатической системы и межтканевой жидкости на разных уровнях структур мягких тканей. Экспресс-диагностика с помощью вакуумных банок позволяет выявлять заболевания даже без учета субъективных и объективных показателей и, что особенно важно, на ранних стадиях развития заболевания, когда пациент практически ничего не чувствует. А также — наблюдать за ходом течения болезни и восстановительных процессов в тканях. И все это — без проведения дорогостоящих исследований. В большинстве случаев, например, у больных с остеохондрозом позвоночника, радикулитом, миофасциальным болевым синдромом, артрозами суставов и другими заболеваниями в 90 процентах случаев пятна и отечность совпадают с болевой зоной. И наоборот: когда уменьшается или полностью исчезает болевой синдром, отсутствуют пятна и отеки. Этот метод был опробован более чем на трех тысячах пациентов, практически здоровых или страдающих теми или иными заболеваниями. Возраст их составлял от 5 до 80 лет.

Впервые была обнаружена прямая взаимосвязь между возникновением биологического феномена (пятно и/или отечность) и патологиями в мягких тканях.

Причем на здоровых участках тела пятна не обнаруживаются или проявляются лишь в виде 0-й степени. А значит, мы имеем возможность с помощью пятен действительно объективно оценить состояние исследуемых участков тела, в частности: диагностировать и прогнозировать функциональное состояние мягких тканей; оценить состояние кровеносно-лимфатической системы и межтканевой жидкости; контролировать эффективность лечения как с помощью лекарственных препаратов, физиотерапии, массажа, так и с помощью вакуум-терапии.

Выдающийся русский доктор А. С. Залманов любил повторять: «Заставьте кожу говорить, и она информирует вас лучше, чем большинство исследований при помощи самых современных аппаратов! Кожа — это гигантский „периферический мозг“, неутомимый сторож, который, будучи всегда начеку, постоянно извещает центральный мозг о каждой агрессии, каждой опасности!» И это действительно так: пятна и отеки, которые возникают на коже после воздействия вакуумом, — это своеобразные информационные системы, коды, отражающие внутреннюю картину взаимоотношений различных структур в мягких тканях. Это сигналы о начале болезни, о предболезни. Эту систему кодов еще предстоит расшифровать более подробно и внимательно. Но уже сейчас ее надо использовать — для борьбы с болезнями, и самое главное — для их предупреждения.

Большинство специалистов (и это является общепринятой точкой зрения!) считают остеохондроз заболеванием, при котором сначала происходят изменения в межпозвонковых дисках, затем на позвонках появляются специфические костные наросты. В результате сдавливаются корешки спинномозговых нервов, нарушается функциональное состояние мягких тканей и внутренних органов. То есть остеохондроз — это дегенеративно-дистрофические нарушения в позвоночнике. Тем самым подчеркивается главенствующая роль повреждений в костных и хрящевых структурах позвонков.

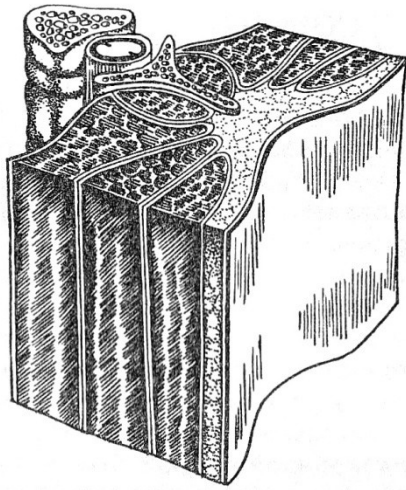
Но существует и другая точка зрения. Остеохондроз — это мышечная блокада дисков позвоночника, обусловленная рефлекторным спазмом глубоких мышц спины. Это подчеркивал в своей работе, опубликованной в 1996 году, российский исследователь М. Я. Жолондз. Другими словами, патология предопределяется структурно-функциональными изменениями и в мышечной системе, и в целом в мягких тканях, окружающих костные элементы скелета. Эти процессы, включенные в понятие «остеохондроз», весьма характерны и для других заболеваний: артрозов суставов, поражения грудины и т. д.

Правы и те, и другие. Все дело в том, что они рассматривают разные стадии одного и того же взаимосвязанного патологического процесса, реализующегося в разных нозологических формах.

^ СТРЕСС И СОСТОЯНИЕ МЯГКИХ ТКАНЕЙ

Большая медицинская энциклопедия трактует понятие «мягкие ткани (ткани внутренней среды организма)» следующим образом: «это группа тканей, которые принимают участие в процессах клеточного питания, процессах поддержания постоянства химического и коллоидно-дисперсного состава межклеточного вещества и гомеостаза организма, а также в защитных реакциях и механических опорных функциях. Между всеми компонентами тканей внутренней среды существует функциональная взаимосвязь, и они подчиняются общим законам нервной и эндокринной регуляции».

Таким образом, мягкие ткани опорно-двигательной системы — это совокупность взаимосвязанных структурно-функциональных образований, включающая кожу, подкожную жировую клетчатку, фасции и мышцы, сухожилия мышц, связки, синовиальные оболочки суставов, нервную и сосудистую сети, пронизывающие ткани, кровь, лимфу и межклеточную жидкость. Все эти структуры окружают костные и хрящевые ткани. Кожа и мышцы имеют разветвленную нервно-сосудистую сеть, здесь интенсивно идет процесс метаболизма. Следующий слой — сухожилия, связки, фасции — имеет гораздо меньше нервных окончаний, кровеносных сосудов, процесс обмена веществ протекает здесь гораздо медленнее.



Мягкие ткани имеют послойное строение. И это очень важно для нас.

Принцип послойного строения вообще хорошо известен в природе. Например, растения «построены» из отдельных, но тесно связанных между собою слоев: достаточно вспомнить, как выглядит срез спиленного дерева. Планета Земля состоит из земной коры, мантии и ядра. Земная кора, в свою очередь, имеет плодородный слой (почву), осадочный, гранитный и базальтовый слои. Известно, что при определенных процессах почва может заболачиваться или засаливаться. Аналогичные процессы, по-видимому, происходят и в мягких тканях человеческого организма в виде застойных явлений. Это процессы

одного уровня, они ведут к негативным последствиям: почва теряет плодородие, а человеческий организм заболевает. Но хорошая вспашка почвы или другая ее обработка восстанавливает ее структуру, повышает ее плодородие. Так и глубинная проработка мягких тканей организма с помощью вакуум-градиентной терапии устраняет застойные явления в них, восстанавливает микроциркуляцию жидких сред, нормализует обменные процессы. А значит, и устраняет причину возможных заболеваний.

К заболеваниям же человека могут привести различные негативные влияния, которые с раннего детства шквалом обрушиваются на его организм. Это и неправильное, нерациональное питание, и гиподинамия, и вредные привычки, и все более ухудшающиеся экологические условия, и нервные, психологические, физические нагрузки. Это и стресс, то есть чрезвычайные раздражители, которые ведут к напряжению реактивности организма. С самого рождения и даже находясь еще в утробе матери, человек подвергается стрессу (или, точнее, дистрессу¹). Согласно утверждению Г. Селье, любое действие, особенно вызванное бесплодными усилиями и приводящее к крушению надежд (фрустрации), оставляет после себя заметные химические последствия в организме. В молодом возрасте организм имеет высокие компенсаторные возможности, но со временем «микрорубцы» на разных уровнях не исчезают полностью, они накапливаются. Именно стрессовые «химические рубцы», накапливаясь в тканях, ведут к их износу, старению. Накопление таких неустраняемых повреждений — это причина многих заболеваний. Таким образом, происходит постепенное, в одних случаях замедленное, в других — ускоренное развитие патологии, и прежде всего в мягких тканях.

^ СТРЕСС И СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Что происходит под влиянием стресса с сосудистой системой и каким образом это связано с развитием остеохондроза?

Известно, что на 70 процентов человеческое тело состоит из воды, и бесконечно малыми, но замечательно используемыми средствами организм осуществляет совершенное орошение всех своих тканей приблизительно 5 литрами крови, 2 литрами лимфы и 28 литрами внеклеточной и внутриклеточной жидкости.

Длина всех кровеносных сосудов составляет около 100 000 км, кровь по ним движется со средней скоростью 20 литров в минуту, 1200 литров в час, 28 000 литров в сутки. В состоянии покоя площадь капиллярного обмена в 1 куб. см мышечной массы равна 650 кв. см, во всей мускулатуре — 3000 кв. м, а при физической нагрузке эта цифра увеличивается в 4—5 раз.

Замечательный российский ученый и целитель А. С. Залманов совершенно справедливо считал, что одним из фундаментальных механизмов возникновения любой болезни и старения является именно нарушение функции капилляров — мельчайших кровеносных и лимфатических сосудов. Таким образом, увеличение количества открытых капилляров в организме — ключ к здоровью!

Стресс приводит прежде всего к спазму капилляров и в дальнейшем — к стазу (застою) крови и лимфы на разных уровнях организма. Следует попутно заметить, что в последние годы стали выделять в отдельную группу так называемые болезни застоя, которые характеризуются блокадой токсичных метаболитов в структурах мягких тканей, крови, лимфе и межклеточной жидкости. Это происходит в результате атонии сосудов или за счет запустевания вен, капилляров, что ведет к гипоксии тканей и их метаболическому отравлению. Эти нарушения обуславливают сдвиги регуляторно-компенсаторных механизмов и расстройство процессов внутритканевого самоочищения. Все это является глубинной основой возникновения различных заболеваний и преждевременного старения организма в целом.

Вообще же проблема застоя, или, точнее, венозного застоя, крови известна медицине давно. Но до настоящего времени она трактуется в основном в теоретическом аспекте, на основании определенных фундаментальных знаний о механизмах развития болезней. В известной мере это обусловлено трудностями выявления застоя крови, когда о наличии застойных явлений судят на основании только косвенных признаков. Тем не менее, в последние годы исследователи и практикующие врачи называют конкретные зоны, органы и целые системы, патология которых обусловлена процессами венозного застоя. Так, например, выделяют застой крови в области головного мозга, позвоночника, груди, живота, предстательной железы, ануса (геморрой) и т. д. Застой может быть первичным, то есть приводить к развитию заболевания, и вторичным, развивающимся в результате уже имеющихся болезней, например при воспалениях. Сейчас говорится о проблеме венозного застоя крови и других циркулирующих жидкостей в тканях опорно-двигательной системы человека, возникающей в результате влияния стресса, спазма, гиподинамии. Известно, что в артериях объем крови не превышает 10 процентов от общего объема циркулирующей крови. Приблизительно такое же количество крови содержится в венах. Остальная кровь (80 процентов) находится в мелких и мельчайших сосудах — артериолах, венулах и капиллярах. Теперь понятно, почему явление застоя имеет столь важное, определяющее значение для сохранения в норме всех органов и систем организма. Очень важно выявить первоначальные сдвиги в системе венозного кровообращения, чтобы вовремя устранить их, не позволяя развиваться серьезному заболеванию. Это можно сделать с помощью метода вакуум-градиентной терапии и даже в домашних условиях с помощью обычных банок. Тест удивительно прост и вместе с тем весьма информативен и является достаточно надежным инструментом в диагностике нарушений взаимоотношений внутри тканей.

Нельзя не сказать и еще об одном существенном факторе, который способствует развитию застойных процессов. Это дефицит физических нагрузок, который приводит к тому, что в области позвоночного столба ухудшается кровоснабжение; ткани, непосредственно прилегающие к позвоночнику, не получают достаточного питания. Кроме того, отсутствие физических нагрузок на мышцы спины и брюшного пресса приводит к развитию мышечной гипотрофии, и любые, даже самые незначительные физические напряжения при отсутствии хорошо развитого мышечного корсета, укрепляющего и разгружающего позвоночник, могут провоцировать развитие заболеваний. Как правило, неразвитая мускулатура спины приводит к нарушению осанки. Сутулая спина — чем это может грозить? В первую очередь, увеличиваются статические нагрузки на позвоночник, затрудняется дыхание. А хорошее дыхание необходимо, в свою очередь, для того, чтобы поддерживать действие венозного «насоса» в нижних конечностях; затрудняется лимфообращение и кровообращение в органах и мягких тканях, в том числе и тканях, окружающих позвоночный столб. Замкнутый круг...

Как «включить» в работу неработающие капилляры, как устранить застой жидкости в мягких тканях? Лучшее и практически незаменимое средство для этого — вакуумный массаж. Он помогает расширить сосуды, когда они спазмированы, и восстановить их тонус, когда они атоничны. При этом, несомненно, происходит значительное улучшение микроциркуляции жидкостей и питания тканей, восстанавливаются их функции, а токсические вещества, которые годами накапливались в них, удаляются. Это означает фактическое обновление, другими словами, — омоложение тканей, что и наблюдается на практике.

^ СТРЕССЗАВИСИМЫЕ ЗОНЫ

Характеристика клинических проявлений остеохондроза достаточно подробно дана в специальной литературе. Но на проблему можно посмотреть под несколько другим углом зрения.

Клинический опыт дает основание полагать, что уже в самом раннем возрасте у человека возникают те или иные проявления болезни. У многих детей можно диагностировать различные функциональные изменения в мышцах и скелете, часто трактуемые как искривление оси позвоночного столба. Широко распространены мышечные гипертонусы, приводящие к локальным асимметриям мышечного напряжения; а это, в свою очередь, ведет к сколиозам. И дальше, в течение жизни, когда человек будет испытывать стресс, если будут нарушены основные принципы здорового питания, когда скажется недостаток физических нагрузок, все эти функциональные изменения в мышцах и скелете обязательно отразятся на здоровье.

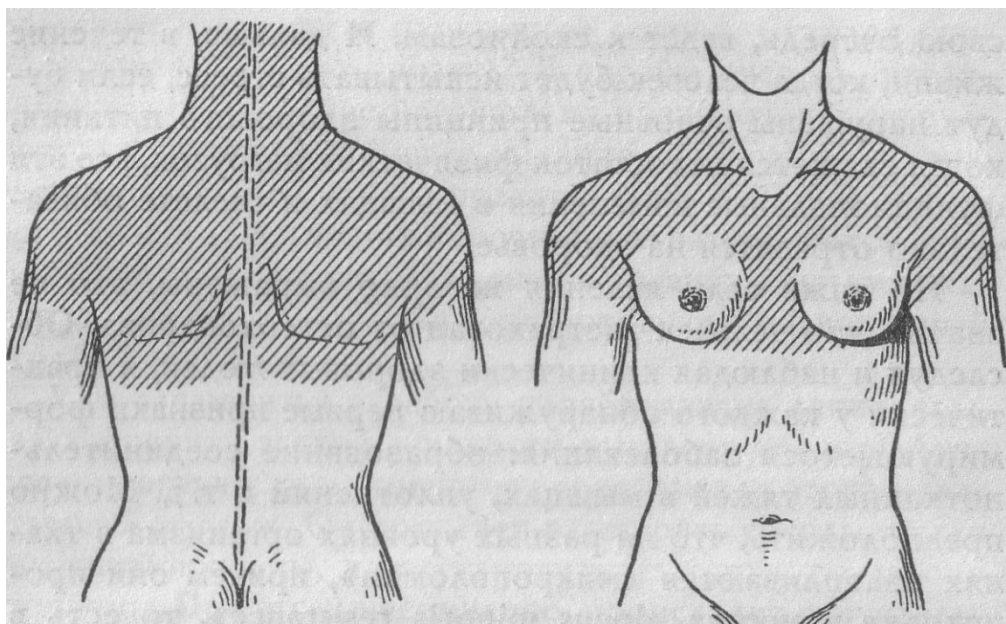
Но даже если явления не ярко выражены, это не значит, что человек застрахован от остеохондроза. Обследуя и наблюдая клинически здоровых людей, практически у каждого обнаруживаются первые признаки формирующегося заболевания: образование соединительнотканых тяжей в мышцах, уплотнений и т. д. Можно предположить, что на разных уровнях организма в тканях накапливаются «микроразрывы», причем они происходят в местах «locus minoris resistance», то есть в местах наименьшего сопротивления. Эти места, где наиболее часто встречается локализация мышечных гипертонусов, называли «стрессзависимыми зонами». Их можно считать своеобразными первичными индикаторами функционального состояния мягких тканей.

Стрессзависимые зоны:

- *область задней поверхности шеи, включая затылочные бугры;*
- *область трапецевидной мышцы;*
- *межлопаточное пространство, углы лопаток и поверхность лопаточной области;*
- *грудинно-реберное сочленение, мечевидный отросток;*
- *область плечевых суставов.*

Именно стрессзависимые зоны первыми откликаются на воздействие неблагоприятных факторов стресса. Изменения в скелетно-мышечной системе здесь характеризуются уплотнениями, узелками различной величины и жесткости, неприятными субъективными ощущениями скованности, тяжести, болезненностью при надавливании. Стрессовые воздействия, оставляющие после себя необратимые химические следы, ведут к постоянному раздражению нервных рецепторов, а это приводит к нарушению в мышечно-связочных структурах и дискоординации нервной регуляции в мягких тканях. И прежде всего, нарушается сократительный процесс в мышечной деятельности. Это приводит к образованию гипертонусов, соответственно, нарушается кровоток, в тканях развивается метаболический ацидоз (накапливание продуктов обмена веществ), что в конечном итоге неуклонно ведет к дистрофическим изменениям в мышечной и костной тканях.

А эти изменения отчетливо проявляются после применения вакуум-градиентной терапии. Впервые обнаружили, что именно эти зоны реагируют на вакуумный массаж иным образом, чем другие части тела: наиболее часто здесь появляются ярко выраженные пятна и (или) локальные отеки на коже, что указывает на застой крови и нарушение лимфооттока и циркуляции межклеточной жидкости. Уже через несколько сеансов вакуум-терапии пятна и локальные отеки в этих зонах исчезают, а это сопровождается улучшением общего самочувствия, исчезновением боли. Обнаруженная закономерность наблюдается у людей практически всех возрастов, как у клинически здоровых, так и страдающих различными заболеваниями.



1

medznate.ru

medznate.ru