

## Свойства вакуумного (баночного) массажа. Как делать вакуумный массаж банками дома

Наверное, каждый может вспомнить случай из детства, когда для лечения органов дыхания, простудных, или воспалительных заболеваний, применялась **вакуум-терапия** в виде наложения на спину стеклянных банок советского образца.

Эта процедура имеет достаточно внушительную историю и широкое применение как в лечебных и оздоровительных целях, так и в косметических. Сейчас **вакуумный массаж** (также известен как баночный массаж) уже не ограничивается статическим наложением стеклянной банки, он в процессе своего развития пополнялся множеством специальных вакуумных приспособлений и аппаратов, и разнообразен в методическом и техническом исполнении имеющих разные уровни сложности.

Вакуумный массаж - это древняя процедура, проверенная временем. Постоянно совершенствуясь, он вобрал в себя всё лучшее из разных веков и народов, постепенно перерождаясь в универсальное терапевтическое и косметическое средство. Этот вид массажа по-разному использовался и используется по сей день, в различных частях света. В древнем Риме и арабских странах проводили постановку банки после небольших надрезов. Считалось, что это помогает освобождению организма от дурной крови. В Китае совмещали вакуум-терапию с акупунктурой и иглокалыванием, также использовали кровопускание по триггерным точкам (высокоактивная, восприимчивая к механической стимуляции область). На Руси **массаж банками** всегда использовали для лечения простудных и воспалительных заболеваний. Как правило все эти методики заключались в постановке банок на определённые зоны без какой-либо динамики, то есть без перемещения их по телу. В процессе эволюции и симбиоза с другими видами массажа, помимо такого традиционного способа, начали использовать другой метод при котором банку перемещают по массируемой поверхности движениями разной траектории.

### Свойства вакуумного массажа и его воздействие на организм

Итак, что же всё-таки представляет собой вакуумный (баночный) массаж? По своей сути, **баночный массаж** - это терапевтическая или косметическая процедура, при которой происходит рефлекторное, термохимическое, вакуумное воздействие на органы и ткани человеческого организма. Такое многогранное влияние *порождает множество биологических процессов на клеточном и тканевом уровне:*

- 1) стимулируется крово- и лимфообращение, периферическая циркуляция крови, лимфы и межтканевой жидкости;
- 2) устраняются застойные явления;
- 3) улучшается кожное дыхание и качество кожных тканей;
- 4) повышается упругость, эластичность и тонус мышечной ткани;
- 5) происходит раздражение периферических нервов и седативное влияние на

центральную нервную систему;

б) увеличивается выработка иммунных микроорганизмов, которые повышают общую сопротивляемость организма человека к вредным факторам внешней среды.

основным свойством баночного массажа является достижение гиперемизирующего эффекта, или другими словами - местного притока крови. Благодаря чему этот вид массажа может применяться для интенсивного воздействия на отдельные зоны, как например при остеохондрозе или миозите. Также, благодаря этому **свойству вакуумный массаж** активно используют при решении эстетических проблем, он практически незаменим в антицеллюлитных программах.



Основная задача, которую помогает решить данный вид массажа, — это улучшение обмена веществ в клетках. Благодаря метаболическому массажу шлаки выводятся более эффективно, снимаются отеки, улучшается цвет лица и в целом состояние кожи и ее способность сопротивляться влиянию неблагоприятных факторов среды. Кроме того, такой массаж лица имеет заметный лифтинговый эффект, заметный после первого же сеанса массажа. Возрастных ограничений нет.

### Показания к вакуумному массажу

Вакуумный массаж показан во всех случаях, но всё же следует акцентировать внимание на *особую эффективность именно этого вида массажа при лечении:*

- 1) заболеваний органов дыхания (пневмонии, бронхитов, трахеитов и т. п). Массаж можно проводить вне стадии обострения;
- 2) простудных заболеваний. Особенно эффективен на начальной стадии при появлении симптоматики - озноб, лихорадка, ломота, или на завершающей, для быстрого восстановления организма. Нельзя проводить вакуумный массаж при появлении температуры;
- 3) воспалительных процессов в суставах и заболеваний опорно-двигательного

аппарата (остеохондроз, сколиоз, артроз, радикулопатия, миозит, ишиас);

4) целлюлита и локального ожирения.

Вакуумный массаж показан как общеукрепляющее средство и для профилактики различных заболеваний в период ослабления иммунной защиты организма.

### **Распространенные противопоказания**

Не смотря на все достоинства и высокую степень эффективности баночного массажа, нельзя забывать о противопоказаниях и мерах предосторожности к его проведению.

Вакуумный массаж не рекомендуется при:

- инфекционных заболеваниях;
- высокой температуре свидетельствующей о наличии воспалительного процесса в острой стадии;
- различного рода кожных образований (в том числе и воспалительных процессов) на массируемой поверхности тела;
- острой стадии сердечной недостаточности и другие заболевания сердечнососудистой системы;
- тромбофлебите, тромбозе и ломкости сосудов, варикозе на массируемом участке;
- заболеваниях крови;
- туберкулёзе и лёгочной недостаточности;
- тяжёлой форме сахарного диабета;
- развивающейся стадии ревматизма.
- Опухоли, новообразования любого характера
- Резкое истощение организма
- Острые инфекционные заболевания
- Склероз сосудов
- Неврозы
- Гнойные и грибковые поражения кожи
- Вторая половина беременности.

К относительным противопоказаниям можно отнести недавний прием горячей ванны, возраст выше 80 и ниже 2 лет, состояние алкогольного опьянения. Нельзя делать массаж беременным женщинам в области живота, всем людям – в области сердца, ушей, глаз, сосков, груди.

Помимо всего вышеупомянутого, вакуумный массаж следует проводить с осторожностью при повышенном и пониженном артериальном давлении и сильном изнеможении организма. Нельзя надолго оставлять банки в проекционной области почек и сердца. Не проводят баночный массаж на позвоночнике (за исключением 7-го шейного позвонника, крестца и крестцово-поясничного и крестцово-копчикового сочленения), а также в местах скопления лимфатических узлов (подколенная ямка, подмышечная области, внутренняя поверхность бедра).

Приборы, приспособления, аппараты для вакуумного массажа  
Необходимым условием для проведения вакуумного массажа является наличие прибора, с помощью которого достигается вакуум. В настоящее время такие вакуумные приборы представлены в ассортименте, как говорится «на любой вкус». Некоторые из них можно приобрести в аптеке, некоторые только в специализированном магазине.

В зависимости от способа наложения (с огнём или без огня) банки производятся из разного материала (пластик, силикон, стекло, резина).

Наиболее популярные и простые в использовании - силиконовые банки. Их преимуществом является возможность дозирования силы всасывания, что особенно важно для людей с низким болевым порогом и детей. Возможность регулирования силы всасывания существует также в резиновой банке и пластиковых банках с компрессорным насосом, или поршневой банке. К сожалению, наиболее привычные нам с детства, традиционные для советских времён стеклянные вакуумные банки, не выдерживают инновационных конкурентов и постепенно утрачивают свою популярность. Главным образом это связано с тем что для образования вакуума используют огонь, что в свою очередь не даёт возможности регулировать уровень давления.

### **Как делать вакуумный массаж банками в домашних условиях**

На самом деле, классический вакуумный массаж банками, в техническом исполнении очень прост и требует минимум навыков, что даёт возможность применять его не только в профессиональном массажном кабинете, но и в домашних условиях. *Перед началом процедуры настоятельно рекомендуется ознакомиться с правилами проведения массажа, гигиеническими требованиями и противопоказаниями к массажу, это может существенно отразиться на качестве процедуры.*

Итак, начинать следует с предварительного, подготовительного, разогревающего массажа, продолжительность которого составляет как правило 5-15 минут. Подготовительный массаж состоит из приёмов классического массажа: поглаживания (10-15% от общего времени предварительного массажа), выжимания (5-10%), растирания (50-60%) и разминания (15-35%). Как видим основной акцент нужно сделать на растирание массируемой области. Очень важно хорошо разогреть массируемый участок до появления стабильного и равномерного покраснения кожи. Правильно проведённый разогревающий массаж снизит болевые ощущения во время вакуумного массажа и подготовит сосудистую систему к более интенсивному его воздействию.

После такого рода подготовки, на массируемый участок наносят смазывающее средство. Как правило это массажное масло. При вакуумном массаже

смазывающие средства используются в большем объёме чем в остальных видах массажа, это упрощает передвижение банки по телу, что также более комфортно для массируемого. После нанесения смазывающего средства на тело, проводят ещё несколько приёмов поглаживания для того чтобы оно впиталось в кожу. Далее идёт процесс постановки банки, который, в зависимости от методики, может отличаться

## **Постановка банки**

Данный способ более популярен, потому как для него необходима только специальная вакуумная банка. Используют, как правило, пластикатную (силиконовую), резиновую или поршневую банку. Для постановки таких вакуумных банок не требуется особого умения и можно ограничиться двумя незамысловатыми движениями. Перед каждой процедурой и по окончании её, банки необходимо промыть в мыльной воде и протереть спиртом.

Методы вакуумного массажа банками

Выделяют статический и кинетический методы вакуум-терапии. Статический метод заключается в постановке банок (10-16 шт.) на определённый участок тела без последующего их передвижения, а кинетический наоборот предполагает постоянную динамику вакуумной банки (1-2 шт.).

### **Техника статического (локального) метода вакуумного массажа**

Длительность процедуры 5-25 минут в зависимости от возраста, и плотности мышечных слоёв массируемого участка. Для детей (от 3 лет) с малоразвитой мускулатурой учитывается естественно нижний порог, то есть 5-10 минут, для взрослых продолжительность статического вакуумного массажа приближается к верхней границе 10-25 мин. Количество используемых банок зависит от площади предполагаемого воздействия, при этом соблюдается расстояние 3-5 см. между банками. Как правило, взрослому человеку накладывают 10-16 банок, но бывает и больше. Банки следует ставить на ровные участки тела, без костных выступов и углублений. Для данного метода часто используют именно стеклянные медицинские банки с постановкой с применением огня, но подойдут так же и пластикатные вакуумные банки.

При статическом методе баночного массажа иногда полезно использовать банки с компрессорным насосом в которые дополнительно вставляется магнитный стержень. Такая вакуум-терапия дополняется ещё акупрессурой (точечный массаж) и магнитотерапией.

### **Техника кинетического (тотального) метода вакуумного массажа**

Особенность **данного метода** заключается в постоянном передвижении вакуумной банки по периметру массируемой области. После постановки банки любым способом (с огнём или без) массажист производит непрерывные прямолинейные, кругообразные, спиралеобразные, зигзагообразные движения, и движение в виде восьмёрки. Все движения следует проводить таким образом, чтобы вперёд банка шла с небольшим нажимом образовывая впереди валик из верхних слоёв кожи, а обратный ход должен быть более лёгким и расслабленным, иногда сопровождающийся потряхивающими движениями и сокращая путь траектории (см. рис.).

Продолжительность кинетического вакуумного массажа зависит от индивидуальных анатомических особенностей массируемого (готовности кожных и соединительных тканей, болевого порога, сосудистой системы и т. д.), поэтому при прохождении курса следует начинать с 5-10 минут и постепенно увеличивать время процедуры до 15-20 мин. В любом случае критерием может быть достижение устойчивой гиперемии (равномерного покраснения кожи).

В случае, если в процессе перемещения вакуумной банки, массируемый ощущает дискомфорт (болезненные проявления), надо уменьшить вакуум в банке, добавить смазывающего средства на кожу, или уменьшить скорость передвижения банки.

Все движения банкой должны проводиться по линиям, указанным на рисунке ниже. В зависимости от цели вакуумного массажа, приоритет отдадут в пользу тех зон, которые проекционно, либо как-то ещё связаны с определённым заболеванием. Например, при лечении патологий позвоночного столба, наиболее важным является проработка паравертебральных, околопозвоночных линий, а в случае простудных заболеваний или пневмонии - линии по межреберью грудной клетки и окололопаточной области со стороны позвоночника.

### **Заключительный этап вакуумного баночного массажа**

По завершению статического или кинетического баночного массажа, следует снять банки таким образом, как показано на рисунке: одна рука немного отводит банку в сторону, а палец второй руки надавливает кожу у основания горловины банки. Такой способ снятия правильный и безболезненный для массируемого. После чего, следует нанести смазывающее средство (или использовать то что осталось на коже) и провести небольшой краткосрочный (5-

10 мин.) классический массаж. Вытереть массируемую область мягким полотенцем и накрыть сверху небольшим пледом или одеялом.

Вакуумный массаж лучше всего проводить курсом из 10-15 процедур. Такой подход даёт максимальный общеоздоровительных эффект. Применяют данный вид массажа чаще всего в местной, локальной форме, а также в форме общего массажа и самомассажа.

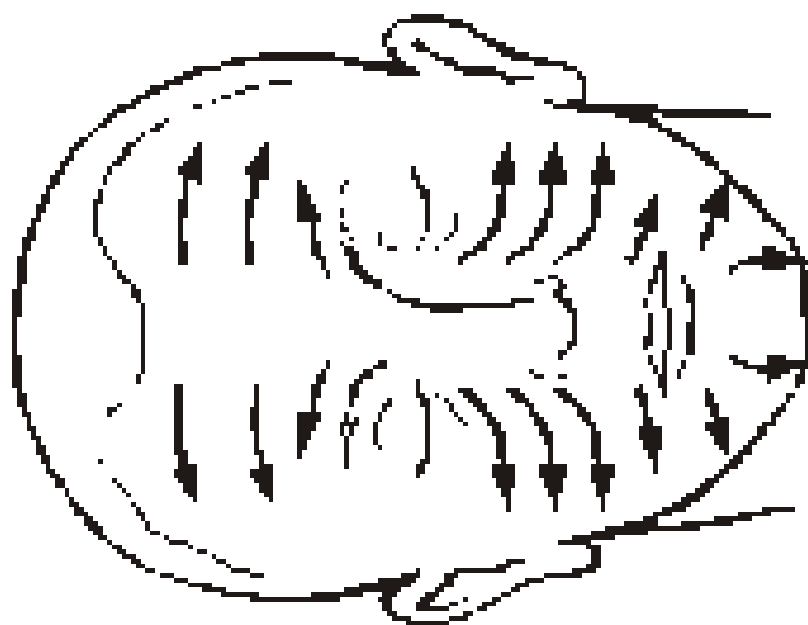
### **Вакуумный массаж дома**

Чтобы делать вакуумный массаж в домашних условиях, лучше и безопаснее всего использовать специальные силиконовые банки и стеклянные банки.

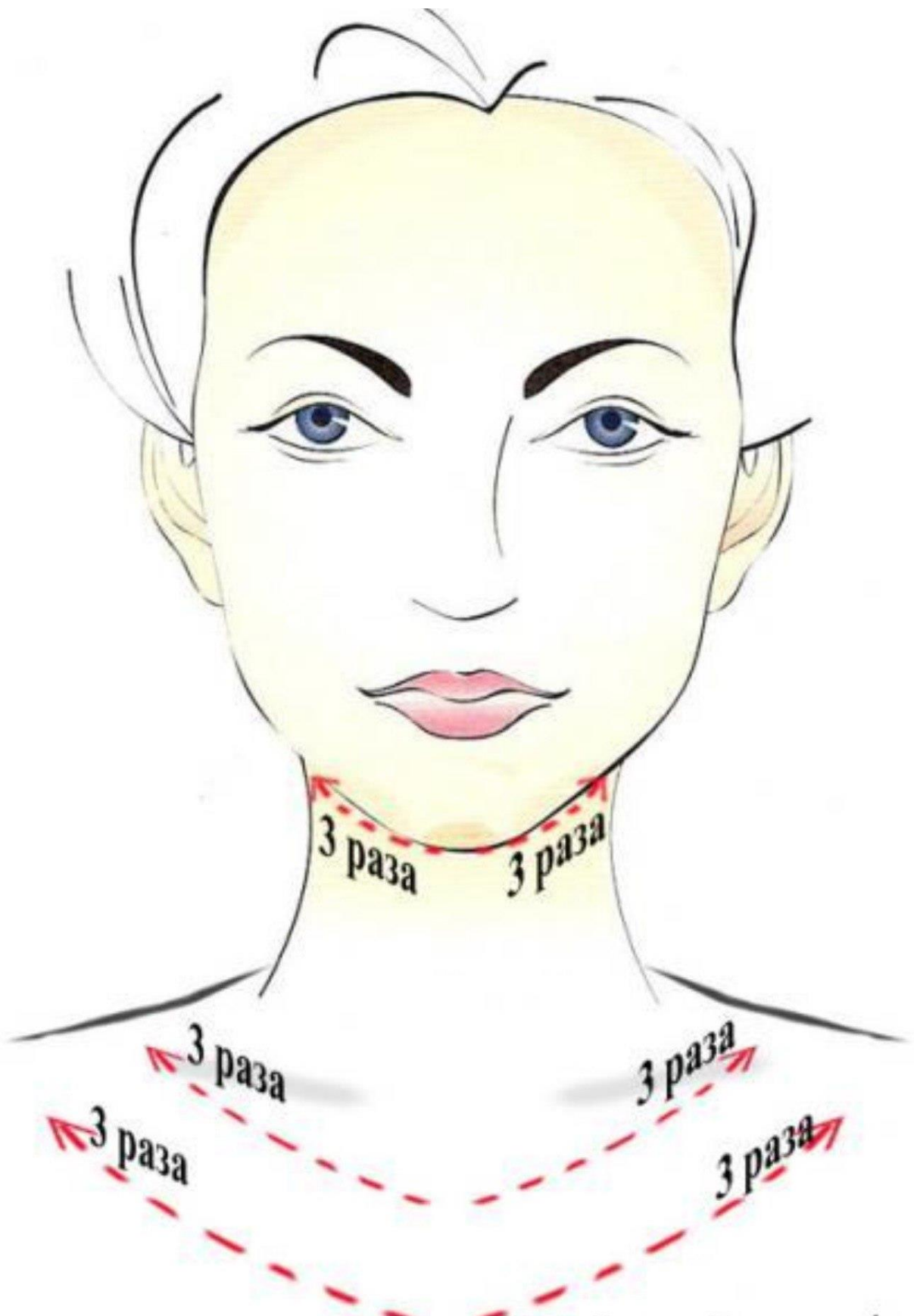
Если вы решили провести вакуумный массаж дома, то нелишним будет воспользоваться рекомендациями и подсказками врачей и косметологов:

- На первом месте – пластиковые и силиконовые банки-присоски. Они закрепляются с помощью надавливания, к тому же стоят дешевле.
- Чтобы провести сеанс дома, вам обязательно понадобится помощник, особенно если вы хотите сделать массаж на спине или ягодицах.
- Антицеллюлитный вакуумный массаж лучше проводить, используя массажную смесь с антицеллюлитным эффектом на основе масел лимона, герани, можжевельника, чабреца, нероли, кипариса, лаванды. О том, как приготовить самое эффективное массажное масло, а также о правильных дозировках ингредиентов вы можете узнать на наших страницах.
- Массаж нужно делать на определенной зоне, закрепляя банку или сразу 2 и двигают ею, разбивая тем самым целлюлитные и жировые отложения, устраняя застойные явления.

Например, на спине нужно двигаться вертикально в обоих направления, вакуумный массаж живота — по часовой стрелке, на бедрах – в поперечном к поверхности направлении.

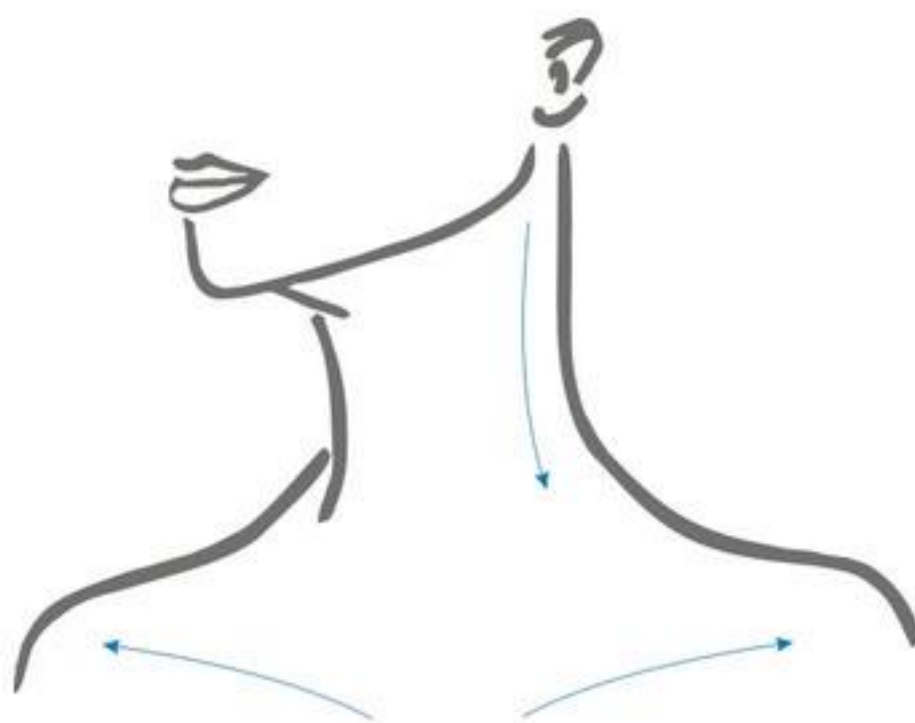








1



2

