Метод Толстоносова Андрея

И нежных рук моих касанье,
как бабочки ночной полёт……

Метод Толстоносова, как на трёх китах, базируется на трёх остеопатических техниках. Но есть еще один маленький, но симпатичный китенок. Это очень мягкие техники, у некоторых моих учеников получаются почти нежные, прикосновения к пациенту. Ведь многие пациенты боятся боли и хотят поправить свое здоровье, не мучаясь и не страдая. И у моих учеников получается именно такая помощь. Это лирическое отступление.

А теперь опять серьезно и вдумчиво…

Метод Толстоносова как на трёх китах, базируется на трёх остеопатических техниках:

Это «миофасциальная релизинг техника», «мышечно-энергетическая техника» и «рекойл» (отскок). Каждая из этих техник имеет несомненные достоинства и относительные недостатки.

Поэтому была необходима трансформация каждой из них, что позволило соединить их в единую технологию.

«Миофасциальная релизинг техника» (МФР) – техника «освобождения» мышц и фасций от напряжений. Выполняется мягко, послойно, не нарушает биоритмы пациентов. Работающий этой техникой как бы «подстраивается» под пациента, и расслабление при всей его мягкости может быть достаточно глубоким, вплоть до работы на надкостнице. Для работы с мышцами и фасциями – прекрасная техника. В моей интерпретации на этой технике базируется массаж живота, антицеллюлитный массаж, лечение мастопатии и остеопатический массаж лица.

Массаж живота при помощи МФР проводится безболезненно, и в то же время достаточно глубоко, практически на всю глубину ткани. Основные принципы такого массажа – послойность воздействия (расслабления и пальпации) и проекции органа на переднюю брюшную стенку. Основной критерий – тонус ткани. Здоровый орган мягко эластичен и безболезнен при пальпации. Восстанавливая тонус напряженных и атоничных тканей, мы улучшаем кровоток и лимфоток и улучшаем функцию органов.

Остеопатический массаж лица при помощи МФР является необходимой и приятной процедурой. Необходимой потому, что косметологи работают в основном с кожей. Мимические мышцы лица при этом в должной мере не прорабатываются. Упражнения для лица эту проблему решают частично. Нужна пальпация и мягкая работа с мышцами и фасциями. Техника в моем исполнении влияет и на центры эмоций головного мозга, после чего расслабление становится действительно глубоким.

Лечение мастопатии предлагаемой мной техникой является безболезненным и эффективным. При лечении мастопатий давностью несколько лет у женщин в возрасте после 40 – 50 лет обычно достаточно двух-трёх сеансов. Результаты сохраняются долго, возвратов не бывает.

Антицеллюлитный массаж этой техникой позволяет работать очень мягко и безболезненно. Если мы можем МФР работать с мышцами, фасциями и даже надкостницей, работа с кожей и подкожными тканями не вызывает затруднений. Главное – регулярное употребление воды пациентками. При проработке большого объёма тканей продукты застоя попадают в кровь. Если при этом не пить воду, возможно отравление организма.

С учётом разработанных мной новых технологических блоков по отношению к американскому первоисточнику «Миофасциальная релизинг техника» превратилась в «новый массаж».

В то же время необходимо сказать о том, что техника не является быстрой, требует большой концентрации внимания лечащего специалиста. В некоторых остеопатических школах это выполняется так, что работа становится близкой к экстрасенсорной. Я считаю это недостатком, поскольку при этом становится меньше объективных показателей хода лечения и возможны ошибки оператора. Количество мышц, прорабатываемых за один сеанс не очень велико. Не совсем удобна техника для работы с мощными мышцами, например бедра. Но главное – не прорабатываются более плотные ткани – межпозвонковые диски и связки позвоночника и таза.

«Мышечно-энергетическая техника» (МЭТ)- техника с активизацией пациента, один из вариантов реализации принципа постизометрического расслабления мышц. Принцип этот известен давно и в нашей стране, и является эффективным при расслаблении напряженных мышц и связок. Выполняется напряжение мышц в определенном положении в течение нескольких секунд (5-7), с задержкой дыхания и поворотом глаз в сторону напряжения. Поэтому техника и в советском варианте, и в американском, является локальной. Количество напряжений, которые можно проработать этой техникой во время одного сеанса, ограничено. Я постепенно сокращал время напряжения мышц и довёл его до одной секунды, отказавшись от поворота глаз и задержки дыхания. При этом механизм расслабления всё равно включается! Это позволило мне создать суставную гимнастику на основе МЭТ с нагрузкой на все основные суставы и отделы позвоночника. Техника стала в отношении тела человека глобальной! Она является лечебно-диагностической с диагностикой на объём движения. Есть ориентиры по подвижности, принятые мной за норму, и они выше общепринятых. Эта гимнастика является универсальной, поскольку, выполняя определённые движения, мы расслабляем напряженные мышцы и тренируем атоничные! Эта гимнастика даёт нагрузку не на мышцы, как при пассивных массажных техниках, а на связки и межпозвонковые диски. Это делает её более эффективной при лечении дисфункций позвоночника и таза и восстановлении их подвижности.

Движения ног и костей таза с большой амплитудой в суставной гимнастике позволили мне значительно упростить блок американских техник по коррекции дисфункций таза МЭТ. Для эффективного устранения дисфункций таза достаточно трёх основных тестов и пяти основных техник! После восстановления подвижности и оптимального положения таза позвоночник выстраивается под таз, в течение нескольких дней после сеанса идёт самокоррекция. Помешать ей может два фактора: недостаточная эластичность связок у тех, кто не пьёт воду и неподвижные рёберно-позвоночные суставы. Регулярное употребление воды в количестве не менее литра является одним из условий лечения по этому методу. Подвижность рёбер и других костных структур можно восстановить при помощи адаптированной техники «рекойл» - «отскок».

Остеопатическую технику Рекойл (отскок) разработали французские остеопаты Поль Шоффур и Эрик Прат. На костную структуру (позвонок, ребро, сустав) нужно надавить с небольшим усилием и быстро это усилие прекратить. При этом возникает небольшое движение данной структуры, в результате которого расслабляются глубокие мышцы и связки. Техника является лечебно-диагностической, поскольку при надавливании проверяется степень подвижности структуры. Относительным недостатком метода является сложная система диагностики, направленная на поиск «первичного поражения» - наибольшего ограничения подвижности. Для этого проводится большое количество тестов (до 200). В то же время основной приём метода – «отскок» действует очень эффективно. Поэтому я значительно упростил систему диагностики, отказавшись от поиска «первичного поражения». Я выполняю «Рекойл» по определённой схеме, и количество напряжений и отклонений от нормы уменьшается с каждым сеансом. Цепочки напряжений разбиваются на звенья, и мне всё равно, в каком порядке они будут уходить. Основная техника позволяет быстро разблокировать пояснично-крестцовый переход, восстановить подвижность каждого ребра и эффективно работать не только с мышцами, но и связками – крестцово-бугорной, крестцово-подвздошной, подвздошно-поясничными. Это позволяет устранять сколиозы у взрослых и детей. Очень

удобно работать этой техникой с прямыми и косыми мышцами головы, влияющими на положение и подвижность 1 и 2 шейных позвонков и кровоток мозга.

Техника Рекойл незаменима при работе с крестцом и копчиком. В моём варианте применения она позволяет восстанавливать подвижность и проводить коррекцию крестцовых и копчиковых позвонков у взрослых и детей. При этом возникает эффект тонизации нервных центров в области крестца с активизацией мужской и женской половой сферы. Лечение мужского и женского бесплодия становится более эффективным. Проводится коррекция безболезненно, через бельё.

В заключение краткого обзора техник, которыми я работаю и которые преподаю, я хочу сказать следующее. Остеопатия сейчас – не метод, а поле деятельности. Существование различных школ и методов является совершенно нормальным, поскольку стимулирует к здоровой конкуренции и к совершенствованию методов. Я при совершенствовании своей методики из разных вариантов каждый раз выбираю более быстрые и более мягкие. Обновления идут постоянно и количество информации постоянно растёт. Научиться применению метода по самоучителю невозможно, необходима «постановка рук». В то же время предварительное знакомство с методом существенно упрощает обучение.

С уважением, Толстоносов Андрей Андреевич.