

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

Руденко Р. Є.

Методика проведення масажу у лазні

Лекція з навчальної дисципліни

МАСАЖ

для студентів 5 курсу факультету ПД та ЗО

за спеціальністю: 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивної медицини, здоров'я людини
„29” серпня 2018 р. протокол № 1
Зав.кафедри _____ О. І. Шия

Вступ: Передумови методик масажу у лазні

З давніх часів лазня служила відмінним засобом, що знімає втому і нервову напругу. Використовувалися лазневі процедури з лікувальними цілями, а також в якості профілактики різних захворювань. Найбільший ефект для організму дає поєднання банних процедур з масажем. Історичні дані свідчать про те, що застосування оздоровчих процедур в лазні належать до глибокої давнини. Давньогрецький історик Геродот вважав, що лазні у багатьох народів виникли практично одночасно. У своєму знаменитому творі він описав банні звичаї і традиції, що існували в різних народів. Одні з них використовували природні водойми з гарячими джерелами, інші, наприклад, скіфи, споруджували курені-сауни. Останні при цьому кидали розпечене каміння насіння конопель і отримували сухий пар зі специфічним запахом. Відома була лазня і стародавнім індійським племенам. Слідуючи традиції племен майя, ацтеки будували свої “тамескалы” (лазні) у формі куполоподібних земляних споруд. Вони використовували вологий гарячий пар не тільки для підтримки чистоти тіла, але і в якості лікувального засобу. Населення Давньої Русі користувалося лазнею, спорудженої з колод. Перевага віддавалася вологому пару. На Русі лазня займала важливе місце в житті людей. З літопису монаха Києво-Печерської лаври Нестора виявляється, що в X ст. у великих містах Русі, таких як Київ і Новгород, існувала велика кількість лазень. Розрізняли лазні, які топилися по-білому (дим через трубу виходив назовні), і лазні, які топилися по-чорному (дим йшов прямо в парну). Історично виділяється кілька видів саун: римська, східна, російська, фінська, японська, ірландська. Сучасні лазні діляться на російську, турецьку (римську) і фінську (сауну).

1. Форми та методи масажу у лазні.

Як свідчать знахідки археологів, вже в глибокій старовині існували спеціальні споруди, які, без сумніву, можна вважати прообразами сучасних лазень. В якості джерела тепла первісні люди використовували або гарячу

воду, або розжарені камені. Ймовірно, відкрити корисні властивості гарячої пари і води людині кам'яного століття допоміг випадок. Оцінивши належним чином цю знахідку, він почав широко її використовувати. Давньогрецький історик Геродот вважав, що лазні у багатьох народів виникли практично одночасно. У своєму знаменитому творі він описав банні звичаї і традиції, що існували в різних народів. Одні з них використовували природні водойми з гарячими джерелами, інші, наприклад, скіфи, споруджували курені-сауни. Останні при цьому кидали розпечене каміння насіння конопель і отримували сухий пар зі специфічним запахом. Відома була лазня і стародавнім індійським племенам. Слідуючи традиції племен майя, ацтеки будували свої “тамескалы” (лазні) у формі куполоподібних земляних споруд. Вони використовували вологий гарячий пар не тільки для підтримки чистоти тіла, але і в якості лікувального засобу.

Населення Давньої Русі користувалося лазнею, спорудженої з колод. Перевага віддавалася вологого пару. В Древній Греції до появи лазень існували цілі міста-курорти зі спеціально обладнаними купальнями, басейнами з джерелами цілющих вод, водолікарнями з гарячими джерелами. У жителів Греції існував культ богині чистоти Гігії - саме від її імені сталося добре всім відоме слово гігієна, що означає “бути здоровим”. Лазневі традиції греків були успадковані у народів Стародавнього Сходу. В “Історії” Геродота сказано про те, що Олександрові Македонському під час його східних походів припали до смаку існували там банні звичаї. Вже в V-IV ст. до н. е. лазні поширилися на всій території Давньої Греції. Були відкриті не тільки приватні, але і громадські лазні, були видані закони, що зобов'язують населення країни регулярно відвідувати подібні заклади. Відомо, що грецький учений-медик Гіппократ вивчав і високо оцінив вплив лазні на організм людини. Баню він вважав ефективним терапевтичним засобом. Особливо великою популярністю користувалася лазня у грецьких спортсменів. Не випадково грецькі лазні були пов'язані з ім'ям Геркулеса, героя давньогрецьких міфів. Римські лазні, або терми, відрізнялися не тільки

розкішшю і комфортом, вони відігравали велику роль в повсякденному житті римлян. У термах жителі Римської імперії не тільки милися, поправляли своє здоров'я, але і займалися спортом, торгівлею, обговорювали громадські питання, писали і читали вірші. Лазні служили місцем проведення театральних вистав, званих обідів, художніх виставок тощо. Кожен новий імператор, який приходив до влади, вважав своїм обов'язком побудувати нову громадську лазню. До того ж це був один із способів завоювання популярності серед населення. Знатні і багаті жителі Риму мали і свої власні лазні, які вони відвідували два рази в день. З розпадом Римської імперії (V ст. н. е.) і з початком епохи релігійного аскетизму популярність лазні різко впала. Баню стали вважати одним з проявів язичництва, а її відвідини-порушенням моральних канонів суспільства. Хрестові походи, знайомство жителів Західної Європи з культурою Сходу відродили популярність лазні серед європейців, але, на жаль, вчення про благотворний вплив лазні на організм людини було забуто. На Русі лазня займала важливе місце в житті людей. З літопису монаха Києво-Печорської лаври Нестора виявляється, що в X ст. у великих містах Русі, таких як Київ і Новгород, існувала велика кількість лазень. Записки арабського мандрівника ібн Дада, що належать до того ж X ст., свідчать про пристрасть росіян до парній лазні з обов'язковим купанням в снігу або в ополонці. З великою повагою і зацікавленістю описується російська лазня і в записках інших мандрівників, наприклад Адама Олеарієм. Всі вони відзначали, що лазня задовольняла не тільки потреби людини в чистоті, але і була свого роду насолодою, мистецтвом, панацеєю від усіх недуг. Популярністю лазня користувалася не тільки в середовищі простолюдинів, але і царів. Іменитих іноземних гостей обов'язково запрошували попаритися в лазні. Будь-яке свято на Русі обов'язково супроводжувалося походом в лазню. Несхвально дивилися на тих, хто не любив ходити в лазню. Знаменитий російський письменник і історик Н. М. Карамзін призводить цікавою факт: “Дмитро Самозванець ніколи не ходив у лазню: жителі Москви уклали з цього, що він не росіянин”.

У XVIII ст. в період царювання царя Олексія Михайловича стали будуватися громадські лазні. На березі річки ставилося дерев'яний зруб, який всередині поділявся на три частини: раздевальное, мильне і парне приміщення. Як і в селі, міські лазні спочатку топилися дровами. Розрізняли лазні, які топилися по-білому (дим через трубу виходив назовні), і лазні, які топилися по-чорному (дим йшов прямо в парилку). У степових районах Росії як парилки використовували звичайну піч, лежачи в ній на соломі і бризкаючи на стінки печі квасом, трав'яним відваром або простою водою.

Іспанський лікар Санчес Антоніо Нуньес Рібера, що довгий час жив в Росії, написав у другій половині XVIII ст. цілий трактат про російську лазню, який отримав велике поширення не тільки в Росії, але і на Заході. В результаті в багатьох країнах (Франції, Німеччини, Англії, Швеції, Данії, Голландії тощо) з'явилися російські лазні, користуються великою популярністю до сьогоднішнього дня. Історично виділяється кілька видів саун: римська, східна, російська, фінська, японська, ірландська. Сучасні лазні діляться на російську, турецьку (римську) і фінську (сауну).

2. Вплив бані на системи організму.

Аналіз фізіологічного впливу відвідування лазні на організм (за даними В. Р. Тарханова, В. А. Манасєїна). Потрапляючи в баню, людина опиняється під впливом цілої групи факторів: тепла, пари, води, зміни температури, - і цілком природно, що організм людини починає реагувати на всі ці фактори. В результаті спостерігається поліпшення діяльності організму в цілому, підвищення його опірності різним видам захворювань, зростання життєвого тону і працездатності людини. Лазневі процедури використовуються як високоефективні профілактичні, відновлювальні і гартувальні засоби. Під впливом високої температури активізуються процеси кровообігу: поліпшується проходження крові по артеріях, відбувається відтік крові від центральних органів до периферії (м'язи і шкіра), що значно полегшує роботу лівого передсердя і лівого шлуночка, у великому і малому колах кровообігу зникають застійні явища. Крім того, підвищується вміст гемоглобіну в крові,

збільшується кількість лейкоцитів та еритроцитів. Таким чином, лазня робить благотворний вплив на діяльність всієї серцево-судинної системи здорової людини, і ті додаткові навантаження, які виникають в результаті дії високої температури і пари, йдуть їй на користь. Позитивний вплив роблять банні процедури і на нервову систему людини. Підвищується регулююча і функціональна здатність нервової системи. Протипоказання: лазня категорично протипоказана людям, яким заборонені будь-які фізичні навантаження, заняття спортом, людям похилого віку, маленьким дітям. Не дозволяється відвідувати лазню тим, хто боїться пара, хворим з гострими запальними захворюваннями, що супроводжуються підвищенням температури, хворим на епілепсію, бронхіальну астму у важкій формі, захворюваннями онкологічного характеру, ішемічною хворобою серця.

Судинна система людини складається з двох тісно пов'язаних між собою систем — кровоносної і лімфатичної. Кровоносною системою (її артеріальною частиною) до всіх органів і тканин надходить кисень, речовини, гормони. Через венозну частину кровоносної системи й лімфатичну систему організм виділяє кінцеві продукти обміну речовин. Кров — рідка тканина організму, перебуває в безперервному русі. Рухається вона по численних кровоносних судинах, які утворюють два замкнуті кола кровообігу: велике й мале. Обидва вони починаються й закінчуються в серці.

Вивчаючи техніку прийомів масажу (спортивного, лікувального та ін.), необхідно добре знати не лише напрямки кровообігу, а й те, які кровоносні судини наповнюють артеріальною кров'ю ті чи інші органи, м'язи, суглоби і по яких венозних судинах проходить відтік крові. Особливо ці знання необхідні тоді, коли треба збільшити приплив артеріальної крові до хворого органу чи втомленого від фізичного навантаження м'яза, збільшити відплив венозної крові, наприклад при травмах (відсмоктувальний масаж). Стимуляція крово- і лімфообігу в ділянці, яку масажують, спричиняє посилення кровообігу в сусідніх ділянках, а також більш віддалених венах і артеріях. Це важливо враховувати, визначаючи протипоказання для

масажування окремих ділянок тіла при травмах або захворюваннях. Масаж рефлекторно діє на всю лімфатичну систему. Експериментальними досвідами доведено, що дія механічного фактора тягне за собою включення ЦНС в регуляцію кровообігу. Так, після масажу збільшується приплив у судинах передпліччя (І.В. Заблудовський, 1982), підвищується температура шкіри на поверхні кінцівки, яку масажують. Установлено, що під дією масажу стимулюється функція кровотворення. Після масажу ділянки живота дещо збільшується кількість еритроцитів і гемоглобіну. У той самий час не виявлено помітних змін кислотно-основної рівноваги й появи молочної кислоти навіть під час енергійного і тривалого масажу.

Сприятливий вплив масажу і на серцево-судинну систему. У результаті масажу помірно розширюються периферійні судини, відбувається відплив крові від внутрішніх органів до шкіри і м'язів, що полегшує нагнітальну роботу серця (Н.Ф. Вербов, 1966).

Ліквідуються застійні явища в малому і великому колах кровообігу, посилюється обмін у клітинах, органи активніше забезпечуються киснем і поживними речовинами, прискорюється виведення продуктів розпаду з організму, ліквідуються застійні явища, розсмоктуються набряки (А.А. Бірюков, 2006, 2008).

Спеціалісти встановили, що масаж знижує судинний тонус у спортсменів (І.Н. Єрємєєв, 1964), прискорює венозний відплив, понижує опір в артеріях великого кола кровообігу (І.М. Саркізов-Серазіні, 1963).

Під час масажу здійснюється безпосередній вплив на кровоносні й лімфатичні судини, що лежать під шкірою. Встановлено, що різні прийоми діють по-різному. Так, погладження, розминання й витискання прискорюють рух крові і лімфи за рахунок витискання крові з судин завдяки клапанам, що є у венах, які не дають крові рухатися у зворотному напрямку. Схожу дію мають прийоми рубання, постукування й поплескування, які подразнюють чутливі закінчення нервів шкіри, сприяють розширенню судин і капілярів.

Значно впливає масаж на лімфатичну систему, яка є розгалуженою сіткою судин із розміщеними уздовж неї лімфатичними вузлами. Лімфатичні вузли мають вигляд фільтрів, у яких лімфа очищується від продуктів розпаду та токсичних речовин, що з'являються у разі м'язової перевтоми. Лімфатичних вузлів у людини дуже багато (деколи близько 700). У нормі лімфатичні вузли не пальпуються. Проте розминати їх не рекомендується. Болючість лімфатичних вузлів, затвердіння, збільшення розмірів, спаяність зі шкірою свідчать про розвиток запального процесу, що є протипоказанням для масажу.

Тканинна рідина й лімфа становлять 1/4 маси тіла. За своїм якісним складом лімфа схожа на плазму крові. Це прозора рідина, яка складається з води, розчинених у ній солей, щільних складових частин (фібрину, білка), холестерину, лецитину, жиру. Проникаючи у просвіти лімфатичних капілярів, тканинна рідина змінює свій хімічний склад, збагачується форменими елементами і таким чином перетворюється на лімфу (І.М. Саркізов-Серазіні, 1963). Лімфа є живильним середовищем та середовищем, у якому клітини виділяють продукти обміну речовин.

Лімфатична система тісно пов'язана з кровоносними судинами. Зміна тону судин лімфатичних судин у той чи інший бік впливає на зміну кількості крові, що циркулює. Потік лімфи від периферії до центру рухається завдяки різниці тиску лімфи, що поступово зростає в судинах грудної порожнини, присмоктувальної дії грудної клітки, а також скорочення м'язів. Під час скорочення м'язів лімфатичні судини і міжтканинні щілини стискаються, що сприяє просуванню лімфи, сприяє скороченню стінок самих лімфатичних судин, що забезпечені клапанами, які заважають зворотному плину лімфи.

У разі порушення циркуляції лімфи виникають набряки. Послаблення плину лімфи призводить до погіршення живлення тканин та клітин і зниження обмінних процесів.

Масаж прискорює просування лімфи. Масажні рухи слід робити в напрямку плину лімфи до ближніх лімфатичних вузлів. У ділянці голови

розміщені потиличні, завушні, шийні, піднижньощелепні, підборідні лімфатичні вузли. На шиї розрізняють дві основні групи лімфатичних вузлів — глибокі та поверхневі. У них, переважно у глибокі шийні, відбувається вплив лімфи майже зі всіх лімфатичних судин голови та шиї.

У ділянці верхніх кінцівок розміщені ліктьові, пахові, підкрильцеві лімфатичні вузли та в ділянці нижніх кінцівок — підколінні, пахвинні. У ділянці грудної клітки у воротах легень розміщені легеневі вузли. Звідси лімфатичні судини ведуть до великих бронхолегеневих вузлів. Лімфатичні судини стравоходу, діафрагми, печінки, спини, міжреберних, грудних м'язів, грудної залози впадають у лімфатичні вузли.

Від передньолатеральної ділянки грудей поверхневі лімфатичні судини йдуть до підпахвових вузлів, від передньолатеральної ділянки живота і від задньолатеральної і передньої ділянок кульшового суглоба — до пахових лімфатичних вузлів. Приблизно такий самий хід мають судини задньої поверхні тулуба.

Анатомічні й топографічні дані лімфатичних вузлів і лімфатичних судин дуже важливі для тих, хто вивчає масаж. Усі масажні прийоми виконуються з урахуванням розміщення лімфатичних вузлів і судин. Під час масажу просування рук масажиста має бути спрямоване по ходу потоку лімфи до ближніх лімфатичних вузлів. Як правило, ділянку розміщення лімфатичних вузлів не масажують.

3. Прийоми масажу в лазні на окремих ділянках тіла

Результат банних процедур залежить від гігієнічних умов. У лазні будь-якого типу має бути, перш за все, чисто. Парилку і прилеглі до неї приміщення необхідно ретельно та регулярно мити і просушувати. У парильні повинна підтримуватися певна температура повітря і необхідна вентиляція. У сукупності це утворює необхідний для банних процедур мікроклімат. Не варто користуватися парилкою, в якій вологі підлоги і відчувається сильний запах поту. Вологість повітря в парній повинна становити 80-100%, а температура повітря - 50-60 градусів С. В сухоповітряній лазні (сауні) вологість повинна

бути 10-15% при температурі 70-90 градусів С. Слід пам'ятати про тісний взаємозв'язок температури повітря і його вологості, тому при збільшенні одного з цих факторів інший необхідно зменшити. Порушення пропорції позначається на мікрокліматі лазні і його ефективності. Прийшовши в лазню, не варто відразу ж заходити в парну. Треба підготувати свій організм до зміни температури, впливу пари. Попередньо можна прийняти теплий душ, потримати ноги в ємкості з теплою водою. Після чого слід насухо витертися рушником. Перед початком банної процедури не можна мочити голову і користуватися милом. Це видалить з поверхні шкіри жир, що захищає її від пересихання. Щоб вберегти організм від перегріву або теплового удару, на голову слід надягти стару вовняну шапочку, фетровий капелюх або просто накрити її товстим махровим рушником. Головний убір слід змочити водою, щоб він не нагрівався. В парній рекомендується деякий час посидіти на нижній полиці, щоб звикнути до жару, і тільки потім займати вищі полиці. Щоб тіло прогрівалося рівномірно на полицю треба лягти. Інтенсивність прогрівання збільшиться, якщо ноги при цьому покласти на підставку. Паритися можна і сидячи (іноді умови парної не дозволяють прийняти необхідне положення), але обов'язково з піднятими на полицю ногами. Не варто довго лежати на верхній полиці, краще всього зробити кілька заходів по 8-10 хвилин кожен, чергуючи їх з контрастними процедурами. Під час першого заходу, який може бути більш тривалим (до 15 хвилин), організм остаточно звикає до жару, шкіра червоніє, з'являється піт, що говорить про те, що всі ділянки тіла добре прогріті і можна переходити до подальших процедур з використанням віника. Лазневі процедури призводять до того, що людський організм втрачає велику кількість рідини, яку необхідно періодично поповнювати. У перервах між заходами в парну рекомендується випивати склянку чаю або якогось прохолодного напою. Щоб повітря в парній був більш сухим і гарячим, слід зменшити кількість води, що виливається на розжарені камені. Поливаючи розжарені камені водою, рекомендується дихати носом, так як, проходячи через носову порожнину, гаряче повітря стає менш

гарячим. Виливаючи воду на гарячі камені або розпарюючи віник, дуже легко отримати опік. Щоб уникнути цього на руки треба надягти старі шерстяні рукавиці або брезентові рукавиці. Крім того, шерстяними рукавичками дуже зручно видаляти піт на тілі, тим самим масажуючи ту чи іншу ділянку тіла. Основна вимога до рукавичок – їх чистота. Як вже було сказано, температура повітря в лазні з сухим паром вище, ніж у вологому. Тому людям, які недавно почали приймати лазневі процедури або прийшли в сауну вперше, варто паритися при температурі не вище 70 градусів. Згодом температуру сауни для чоловіків можна збільшити до 90 градусів С, а для жінок - до 80 градусів С. Щоб уникнути зміни у співвідношенні повітря і вологості в парному відділенні сауни, необхідно, по-перше, виключити подачу гарячої води на камені, по-друге, не користуватися нею для миття. Для підвищення температури в парній використовують або розжарені камені, або електронагрівач. Можна користуватися віниками різних порід дерев. Полиці в сауні дуже гарячі, тому на них спочатку потрібно покласти рушник, і тільки потім лягти, поставивши ноги на спеціальну підставку, щоб вони виявилися вище рівня голови. При температурі повітря 90 градусів і вологості 10% тривалість перебування в парному відділенні сауни не повинна перевищувати 8-12 хвилин. До водних процедур можна переходити після 2-3 заходів у парну. Існують тисячі рецептів приготування банного пару. Дуже популярні в народі квасний пар і пивний - в них відчувається запах свіжоспеченого хліба. Для приготування банного настою можна використовувати різні лікарські трави, наприклад липовий цвіт, м'яту, ромашку, чебрець, буркун і т. д. Також використовується настій, отриманий на основі запашних сортів чаю, хвої або березового листя. Для заварювання пари можна застосовувати тютюн і листя хрону. Змішуються настої в тазі, а потім за допомогою ковшика невеликими порціями виливаються на розжарені камені. Можна розкласти пучки трав на полиці парилки - це посилить інгаляційний ефект від пари. Використання різних ароматичних настоїв під час банних процедур благотворно позначається на здоров'я людини. Наприклад, люди, які страждають гіпертонічною хворобою,

хронічною втомою, розладом нервової системи, добре себе почувають в парній з пануючим у ній хвойним духом. Для профілактики застуди можна заварити гірчичний пар: 1 чайна ложка гірчиці розводять у 3 літрах гарячої води. Приготувати “смачний” пар можна не тільки з допомогою трав'яних настоїв або ароматичних масел, досить додати в ємність з гарячою водою (3 л) чайну ложку меду або розчинної кави, шматок цукру, кілька (7-10) крапель ментолу або евкалиптової олії. Використовуючи різні інгредієнти для заварювання пару, слід звернути увагу на те, як вони впливають на стан людини. Використання в лазні віника підсилює дію пари на організм. Постьогування віником швидше розігріває тіло і впливає на ту чи іншу його ділянку. Більшість людей зі стажем користується березовим віником, який міцний, гнучкий і зручний у застосуванні. При цьому не слід забувати і про його лікувальні властивості. Дослідження довели, що до складу березового листя входять вітаміни С і А, дубильні речовини та ефірні олії. Для виготовлення віника краще всього використовувати гілки кучерявої берези, так як вони дуже добре зберігаються, відрізняються гнучкістю і густотою і, що не менш важливо, листя після впливу пари не стають слизькими. Крім березового можна користуватися дубовим віником, евкалиптовим або хвойним. Дубовий віник дуже міцний. Велике, щільне дубове листя без особливого зусилля нагнітають пар, залишаючись при цьому досить сухими, тим самим полегшуючи поплескування. Нарізати дубові гілки для віника слід в серпні або вересні, тоді віник буде особливо ефективний і міцний, його вистачить на 3-4 рази. У своєму складі листя дуба, як і його кора, містять чималу кількість дубильних речовин, що допомагає впоратися з деякими шкірними захворюваннями або надмірною пітливістю ніг. Гілки евкалипта дуже тонкі і вимагають додаткових зусиль під час поплескування. Нарізати евкалиптовий віник треба наприкінці літа, в серпні. Найкраще додавати гілки евкалипта в березовий або дубовий віники. Самі ж по собі листя і гілки евкалипта дуже корисні для здоров'я людини, так як володіють лікувальними властивостями. Насамперед евкалипт містить речовини-

антисептики, а його олія широко використовується в народній медицині як болезаспокійливий засіб. Хвойний віник дуже жорсткий, тому перед початком банної процедури його необхідно на 15-20 хвилин покласти в окріп. Не варто паритися хвойним віником людям з дуже чутливою шкірою. Іншим же необхідно спочатку 5-10 хвилин полежати в парній, як слід прогріти тіло, і тільки потім приступати до поплескування хвойним віником. Для виготовлення банного віника можна також використовувати і гілки інших дерев, наприклад клена, горіха або ясена. У середовищі старожилів банного мистецтва добре відомий віник, зроблений з кропиви. Він корисний тим, хто страждає на радикуліт, ревматизм і подагру. Кропив'яний віник не повинен бути великим. Перш ніж почати ним паритися, його необхідно покласти на кілька хвилин у гарячу, а потім у холодну воду, після чого повторити всю процедуру спочатку. Паритися таким віником можна лише після того, як шкіра людини добре прогріється. Замінити віник може махровий рушник, який слід скласти навпіл і використовувати так само, як віник.

Контрастні процедури є однією із складових комплексу банних заходів. І сьогодні сільські жителі люблять після парилки зануритися в ополонку або повалятися в снігу. До послуг же міських жителів - холодний душ або басейн. Користуватися контрастними процедурами треба з достатньою часткою обережності, особливо людям зі слабким здоров'ям, так як переохолодитися і захворіти в цьому випадку зовсім не важко. Слід пам'ятати і те, що зміна температури не повинна бути різкою і довго тривати. Не потрібно забувати про те, що час, відведений для охолодження, насамперед залежить від маси тіла людини: чим більше людина важить, тим довше вона може перебувати під дією холодної води. Реакція людського організму на контрастну процедуру складається з декількох фаз (етапів). На першому етапі під впливом низької температури відбувається звуження капілярів, при цьому шкіра різко блідне, після чого починає діяти система терморегуляції організму: активізуються обмінні процеси, кров починає активніше приливати до

внутрішніх органів, в шкірних тканинах збільшується кровотік. На наступному, другому, етапі відбувається почервоніння шкіри, по всьому тілу поширюється відчуття тепла і бадьорості, що є сигналом до закінчення контрастною процедури. Під час третього етапу потік крові сповільнюється, шкіра набуває синюшного відтінку, з'являється озноб, це говорить про те, що організм людини піддається переохолодженню. Тривалість контрастної процедури не має перевищувати 10-15 секунд, після чого необхідно знову на 1-2 хвилини повернутися в парну. Від контрастних процедур бажано утриматися людям із захворюваннями серцево-судинної системи, так як різка зміна температур негативно позначається на їх самопочутті.

4. Перша допомога потерпілому під час відвідування лазні.

Кожен любитель попаритися повинен знати симптоми тих ускладнень, які можуть виникнути під час банних процедур, а також надання першої допомоги потерпілому. **Непритомність.** Переднепритомний стан характеризується запамороченням, нестачею повітря, відчуттям нудоти, задухи, слабкості, блідість шкірних покривів, порушенням координації, слуху і зору. Тривалість непритомності від 1 до 10 хвилин. Потерпілого слід якомога швидше перенести в прохолодне місце і укласти, не підкладаючи під голову нічого. В приміщення необхідно забезпечити надходження свіжого повітря, а хворому дати понюхати розчин нашатирного спирту, розтерти йому руки і ноги медичним спиртом і поставити гірчичник на потилицю. Опік Отримати опік можна при неправильному змочуванні розпечених каменів водою. Опік, отриманий в лазні, може бути першого, рідше другого ступеня. Ознаками опіку є сильне почервоніння і невелика набряклість шкіри, при опіку другого ступеня можуть з'явитися пухирі. На місце опіку слід накласти чисту стерильну пов'язку. **Тепловий удар** виникає в результаті порушення функції терморегуляції людського організму. Характеризується почуттям слабкості, млявості, тяжкістю в голові, запамороченням, головним болем, нудотою, шумом у вухах, підвищенням температури тіла, втратою свідомості.

Потерпілого треба помістити в прохолодне місце з хорошою вентиляцією, загорнути у вологе простирадло, на голову покласти холодний компрес і забезпечити великою кількістю питної води.

Рекомендована література

Основна:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплاین, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – М. : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж. – М.: Правда, 2000. – 577 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1
4. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – К. : Гость, 2002. – 134 с.