

МАСАЖ – НЕВІД’ЄМНА ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

У статті розглядається вплив масажу на організм людини.

В статье рассматривается влияние массажа на организм человека.

We consider influence of massage on the human body.

Масаж – це механічний, дозований, методичний вплив на поверхнево розташовані м’які тканини, який використовує сукупність масажних прийомів у вигляді тертя, тиску, вібрації і виконується безпосередньо на поверхні тіла людини, як руками, так і спеціальними апаратами.

Масаж виник ще в глибоку давнину. Його застосовували всі народи світу. З глибини століть іде історія масажу – лікувального засобу, що зародився у витоках народної медицини.

Професор І. М. Саркізов – Серазіні писав «Ні один народ, як в далекому минулому, так і в сьогоденні не може собі одному приписати честь відкриття і розробки масажу. Було б неправильно стверджувати, що масаж винайшли китайці, індуси, греки.»

Задовго до того, як країни Заходу усвідомили чарівну силу масажу, країни Сходу з притаманною їм мудрістю повною мірою використовували його. Кожен індієць знає, який ефект приносить масаж для зняття напруги і позбавляє від болей та нездужання.

В Індії людина зустрічається з масажною терапією безпосередньо після народження і не розлучається з нею до глибокої старості. В давні часи у багатіїв був спеціальний штат прислуги, котрі знали про мистецтво масажу.

Коли жінки народжували, повитухи, що знали мистецтво післяпологового масажу, допомагали їм повернути попередню форму тіла. Немовлятам робили спеціальний масаж, який сприяв здоровому, спокійному сну та зміцненню тіла і при цьому забезпечував їм відчуття безпеки та любові. Таким чином, покращувалось не тільки фізичне, але й емоційне самопочуття.

Дія масажу заснована на силі і магії дотику. Дотик – це могутній інструмент. Він зцілює, заспокоює і приносить тепле відчуття безпеки, яке охоплює і масажиста, і його пацієнта, створюючи між ними дивний зв’язок. Тепло, яким пронизані дотики і спілкування між людьми, саме по собі є потужною терапією. Згадаємо, як ми вдарившись, кидались до маминих обійм, а вона лише ніжно притулялась до пошкодженого місця, і ми відчували магічну дію. Цей дотик знімав біль та образу; він приносив полегшення, яке не може дати ні один медичний препарат у світі. Це і була та сама терапія дотику.

За останні п’ятдесят років вчені почали цікавитись терапевтичним впливом дотику і встановили, що масаж – технічне використання дотику. Його дія заснована на перепадах тиску і дотику. Він приносить величезну користь людям, особливо тим, котрі страждають від порушень, пов’язаних зі стресом та напругою, постійно ускладнюючи наше життя.

Масаж – один з найшвидших засобів вплинути на іншу людину, підбадьорити і розслабити її, полегшити біль, і навіть перебороти хворобу. Масаж може бути загальним та місцевим. В залежності від завдань розрізняють такі види масажу:

- Лікувальний;
- Спортивний;
- Гігієнічний;
- Косметичний.

Найдавнішим вважається лікувальний масаж, який застосовувався з давніх-давен і був засобом зцілення від болю.

Лікувальний, або реабілітуючий масаж – це допоміжна методика, яка відновлює травмовані «м’які тканини» (м’язи, сухожилля та зв’язки). Для цього застосовують різноманітні нейтралізуючі прийоми відновлення тканин, зняття хронічних болей, загального втамування болю, покращення м’язової діяльності та рухливості.

Така терапія може включати в себе різні типи масажних прийомів, а також багато інших фізичних методів для пришвидшення виздоровлення. Розрізняють такі різновидності лікувального масажу:

- Класичний;
- Сегментарно-рефлекторний;
- Періостальний;
- Точковий;

- Апаратний;
- Самомасаж.

Класичний масаж застосовують без врахування рефлекторного впливу і проводять поблизу пошкодженої ділянки тіла, або безпосередньо на ній.

Сегментарно-рефлекторний масаж – виконується з метою рефлекторного впливу на функціональний стан внутрішніх органів та систем, тканин;

При цьому використовують спеціальні прийоми, впливаючи на певні ділянки – дерматоми.

Періостальний масаж – при цьому типі масажу шляхом впливу на точки в певній послідовності викликають рефлекторні зміни в окісті.

Точковий масаж – різновидність лікувального масажу, коли місцево впливають розслаблюючим, або стимулюючим методом на біологічно-активні точки (зони).

Апаратний масаж – виконується за допомогою вібраційних, пневмо-вібраційних, вакуумних, ультразвукових, іонізуючих приладів; застосовують також різновидності бароелектростимуляційного та ін. видів масажу (аероіонний, різноманітні аплікатори).

Самомасаж – використовується самим хворим, рекомендований лікарем, медсестрою, спеціалістом по масажу. Вибираються найбільш ефективні прийоми для впливу на певну ділянку тіла.

Спортивний масаж – це високо спеціалізований вид масажу, спрямований на м'язові групи, що пов'язані з певним видом спорту. Існують такі різновидності спортивного масажу:

- Гігієнічний;
- Тренувальний;
- Попередній.

Гігієнічний масаж виконує переважно сам спортсмен, одночасно з ранковою гімнастикою, розминкою.

Тренувальний масаж – проводиться для підготовки спортсмена до найвищих спортивних досягнень за короткий час.

Попередній масаж – застосовують для нормалізації стану різних органів і систем спортсмена перед фізичним або психоемоційним навантаженням. В залежності від задач розрізняють види попереднього масажу: розминаючий, зігріваючий, мобілізуючий, тонізуючий, заспокійливий.

Багатогранність масажних прийомів дозволяє застосовувати у великому діапазоні дію від дуже слабких до достатньо сильних подразників. Прийоми масажу діють на тканини і викликають збудження механорецепторів, котрі розташовані по всьому тілу. До них відносяться рецептори шкіри, подразнюючі дотиком, тиском, струшуванням, ударами.

Багато авторів відзначали необхідність збереження вже відомих прийомів класичного масажу. На практиці виділяють 9 основних прийомів масажу: прогладжування, витискання, розминання, струшування, розтирання, активні та пасивні рухи. Рухи з опором, ударні прийоми, вібрація, застосовуючи їх диференційовано з врахуванням клінічної картини захворювання, а також загального стану хворого. Масажні прийоми інколи поділяють за фізіологічною дією: на шкіру (прогладжування, розтирання, ударні прийоми), на м'язи (витискання, розминання, валяння, струшування. Ударні прийоми, рух), на суглоби, зв'язки, сухожилля (рух, розтирання). А, Ф, Вербов замість поняття «струшування» ввів термін «вібрація», який об'єднав всі прийоми (поколочування, струшування, порубування, порушування, поплескування).

Шкіра – це складний орган, який є зовнішнім покривом тіла, виконуючий захисні і різноманітні фізіологічні функції (дихальну, абсорбуючу, видільну, пігментностворюючу). Масаж справляє на шкіру різноманітний вплив. Він покращує трофічні процеси в шкірі, очищує шкіру від злущених клітин епідермісу. Стимулює секреторну функцію потових і сальних залоз. Гарно впливає масаж на шкірно-м'язовий тонус. Прогладжування та інші масажні прийоми покращують скорочувальну функцію шкірних м'язів, сприяючи її еластичності та пружності.

Під час масажу використовують різноманітні креми, мазі, в залежності від типу шкіри. Якщо шкіра суха, використовують крем, оливкову олію, внутрішнє свинне сало; лікувальні мазі: протизапальні, розсмоктуючі (мазі чи гелі), подразнюючі (Віпросал, Фіналгон, Алізатрон). Вони чітко дозуються і наносяться в кінці масажу на хворе місце.

Під впливом масажу в шкірі утворюється фізіологічно активні гістамінноподібні речовини, а також інші продукти білкового обміну, викликаючи судинорозширюючий ефект в шкірі, що розповсюджується на глибоко лежачі шари, доходять до м'язових тканин і який має рефлекторний вплив на весь організм. Масаж активує просування тканинної рідини, посилює кровообіг, викликає зміщення тканин та їх розтягнення, що покращує дихання і харчування шкіри, прискорює

розсмоктування тканинних інфільтратів, зменшує атрофію тканин. Масаж покращує функціональну здатність центральної нервової системи, посилює її регулюючу і координуючу функції, стимулює регенеруючі процеси і процеси відновлення периферичних нервів. Також масаж добре впливає на серцево-судинну систему. Завдяки масажу кров відтікає від внутрішніх органів до поверхні шкіри і до м'язових волокон, настає помірне розширення периферичних судин, полегшується робота серця, покращується кровообіг і скорочувальна властивість серцевого м'язу, усуваються застійні явища в малому колі кровообігу, відновлюється обмін у клітинах, підвищується поглинання тканинами кисню.

Масаж також стимулює кровотворну функцію, сприяє підвищенню рівня у крові гемоглобіна та еритроцитів. Масаж активно впливає на газообмін, мінеральний та білковий обмін, збільшуючи виділення з організму мінеральних солей. Все це позитивно впливає на функцію внутрішніх органів та життєдіяльність організму.

Таким чином, в основі механізму дії масажу лежать складні рефлекторні, нейро-гуморальні і нейро-ендокринні процеси, що регулюються вищими центрами центральної нервової системи (ЦНС). Подразнення рецепторів викликає потік імпульсів по нервових шляхах в ЦНС, розповсюджуючись у різні відділи спинного та головного мозку.

Оскільки тіло, душа та емоції створюють один організм, пов'язаний енергетичними каналами і складною системою з рецепторами на шкірі, стимуляція однієї частини тіла може впливати на інші. Тому, як не дивно, масаж спини допомагає зменшити біль у ногах. Масаж – це фізична терапія, але вона сповнена глибокого емоційного складу. Австрійський психоаналітик Вільгельм Райх, перший з сучасних терапевтів, усвідомив вплив масажу на емоції. Він ввів поняття «тілесної броні» згідно з яким невиражені емоції. А саме злість або скорбота зберігаються в організмі. Напружені, натягнуті м'язи шкідливі для тіла, а пригнічені емоції шкідливі для душі.

Філософія Райха проклала шлях для цілісного підходу до масажної терапії. Тіло і душа настільки тісно взаємопов'язані, що встановити між ними чітку різницю не можливо. Було виявлено, що застарілі емоції зберігаються в гангліях спинного мозку та інших частинах автономної нервової системи. Масаж допомагає звільнити їх, надаючи розслаблюючу дію, сприяє виділенню ендорфінів – речовин, що полегшують біль, а також збуджує нейропептиди – молекули, які виконують роль міжклітинних посланців в нервовій системі. Масаж шкіри вивільнює пептиди, впливаючи на душевний стан, стимулюючи імунну систему і покращуючи здоров'я в цілому.

В наш час масаж, як ефективний засіб функціональної терапії, знайшов широке застосування у різних галузях клінічної медицини. Його застосовують на всіх етапах медичної реабілітації хворих, у комплексному лікуванні гострих та хронічних захворювань: органів кровообігу, нервової системи, опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, шкіри та інших.

Масаж призначають, як засіб первинної, вторинної профілактики, для відновлення працездатності при розумовій та фізичній втомі та боротьбі з професійними захворюваннями, як гігієнічний та косметичний засіб, і як засіб фізичного вдосконалення.

Профілактична користь масажу настільки велика, що майже 90% традиційних ліків можна замінити щотижневим масажем. Масаж, як лікувальний процес, це цілення всієї людини: тіла, душі і духу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Васичкин В. И. . Все о массаже. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. – 368 с.ил.
2. Куничев Л. А. . Лечебный массаж. Практическое руководство. – Киев: Вища школа. Головне изд-во, 1984. – 280.
3. Танушри Поддер. Массаж, полное руководство. – Харьков, Белгород 2007.
4. <http://www.kid.ru/massaz/index.php3>
5. <http://www.massage.ru/kinds.htm>

В. Р. БУДЗИН, О. І. РЯБУХА, Р.М. ПЕЛЕХАТИЙ ДИНАМІКА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТОК У РІЗНІ ФАЗИ ОМЦ

Розглядаються зміни показників ігрової діяльності та спеціальної підготовленості футболісток 18-20 років у різні фази ОМЦ.