ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

Руденко Р. Є.

ЛЕКЦІЯ 6

Методика масажу для осіб з надлишковою масою тіла

з навчальної дисципліни

„ОСНОВИ МАСАЖУ"
для студентів 3 курсу
галузь знань 01 – Освіта/Педагогіка
спеціальність 017 – Фізична культура і спорт,
спеціалізація «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

"ЗАТВЕРДЖЕНО"
на засіданні кафедри
спортивної медицини, здоров'я людини
„27" серпня 2021 р. протокол № 1
Зав.кафедри _____В. Р. Будзин

Навчальні та виховні цілі. Ознайомити студентів з методикою масажу для осіб з надлишковою масою тіла, проаналізувати сучасні методики, обґрунтувати застосування прийомів масажу залежно від їх фізіологічної дії на системи організму. Застосування масажу з оздоровчою та профілактичною метою.

Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:

Вступ: 10 хв..

1. Форми та методи масажу для осіб з надлишковою масою тіла – 20 хв.
2. Вплив масажу для осіб з надлишковою масою тіла на системи організму – 30 хв.
3. Медовий масаж для осіб з надлишковою масою тіла на окремих ділянках тіла – 20 хв.

Заключна частина лекції та відповіді на запитання – 10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення: таблиці, мультимедійне забезпечення. Теоретичне опитування студентів на практичних заняттях. Питання лекції входять до питань контрольної роботи.

Вступ. Ожиріння за своєю природою є багатофакторним захворюванням. У його розвитку відіграють роль генетичні механізми, фактори зовнішнього середовища та ендокринні порушення. Група експертів ВООЗ виділяє 6 критичних періодів у розвитку ожиріння людини: пренатальний, період округлення у віці 5-7 років, пубертатний період; молодий вік, ожиріння під час вагітності та період менопаузи. До факторів, які впливають на розвиток ожиріння належать: генетична схильність, гормональні фактори (лептин, адепонетин, кортизол, пептиди (серотонін, холецистокінін), зовнішні фактори (переїдання, гіподинамія), рівень культури, цитокіни та інші фактори які спричиняють порушення механізму обміну речовин та впливають на функції гіпоталамусу, апетит,

терморегуляцію, вищу нервову діяльність та порушення нейроендокринної функції. Основним чинником, що призводить до розвитку ожиріння, є порушення енергетичного балансу, що полягає у невідповідності між енергетичними надходженнями в організм і їх витратами. Найбільш часто ожиріння виникає унаслідок того, що людина переїдає, але може відбуватися і через порушення контролю витрати енергії. Безперечна роль спадково-конституційної схильності, зниження фізичної активності, вікових, статевих, професійних чинників, деяких фізіологічних станів (вагітність, лактація, клімакс).

До факторів, які визначають розвиток ожиріння, належать:

• генетичні; • демографічні (вік, стать, етнічна приналежність);• соціально-економічні (освіта, професія, сімейний стан);

• психологічні;• поведінкові (харчування, фізична активність, алкоголь, паління, стреси).

Визначальними серед цих чинників вважають переїдання, надмірне споживання жирної їжі в поєднанні з низькою фізичною активністю в осіб зі спадковою схильністю до розвитку ожиріння.

Ожиріння – результат тривалого порушення енергетичного балансу, коли надходження енергії в організм перевищує його енергетичні витрати.

1. Форми та методи масажу для осіб з надлишковою масою тіла

Масаж призначають для покращення загального тонусу організму; активізації периферичного крово-і лімфообігу, окисно-відновних і обмінних процесів; протидії порушенням моторно-евакуаторної функції кишківника; усунення утоми та підвищення тонусу і працездатності м’язів.

На процедурах з масажу, застосовується загальний масаж, тривалістю 30-40 хв, тричі на тиждень. Послідовність масуючи ділянок: м’язи спини і шиї; м’язи верхніх кінцівок; м’язи попереку та сідниць; м’язи нижніх кінцівок (задня поверхня); м’язи грудної клітки та верхніх кінцівок; м’язи нижніх кінцівок (передня поверхня); м’язи живота.

Масажні прийоми, як основні так і додаткові мають глибоку дію, особливо в місцях локалізації зайвої жирової маси. При виконанні основних та додаткових прийомів масажу слід дотримуються часу, який відведений на виконання того чи іншого прийому. При виконанні масажної процедури застосовують мазі та розтирки, які діють на шкіру зігріваючи та мають глибоку дію. Мета масажу полягє у застосуванні основних та додаткових прийомів масажу, які мали би фізіологічний вплив на шкіру, жирову клітковину та на поверхневі, серединні та глибоко розташовані м’язи на проблемних ділянках тіла. Детальний розподіл основних прийомів масажу представлений на рис. 1.

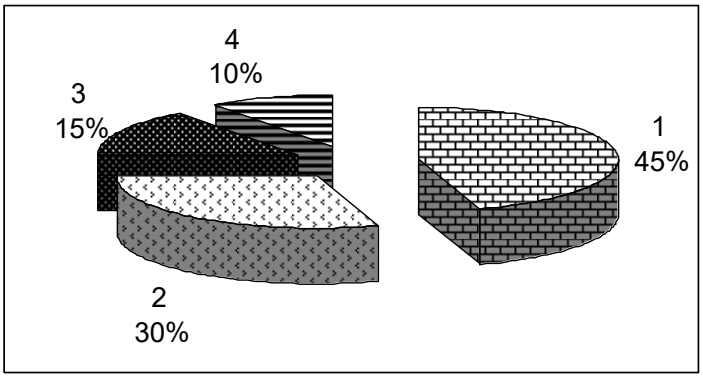

Рис. 1. Розподіл основних прийомів масажу для осіб з надлишковою масою тіла

1 – розминання; 2 – витискання; 3 – розтирання; 4 – ударні прийоми.

Основний акцент у масажній процедурі робиться на прийом розминання та витискання. Ці прийоми покращують обмінні процеси, терморегуляцію, стимулюють тонус м’язів, що призводить до зменшення жирової клітковини. Окрім основних прийомів масажу застосовують додаткові прийоми, різновиди яких представлено на рис. 2.

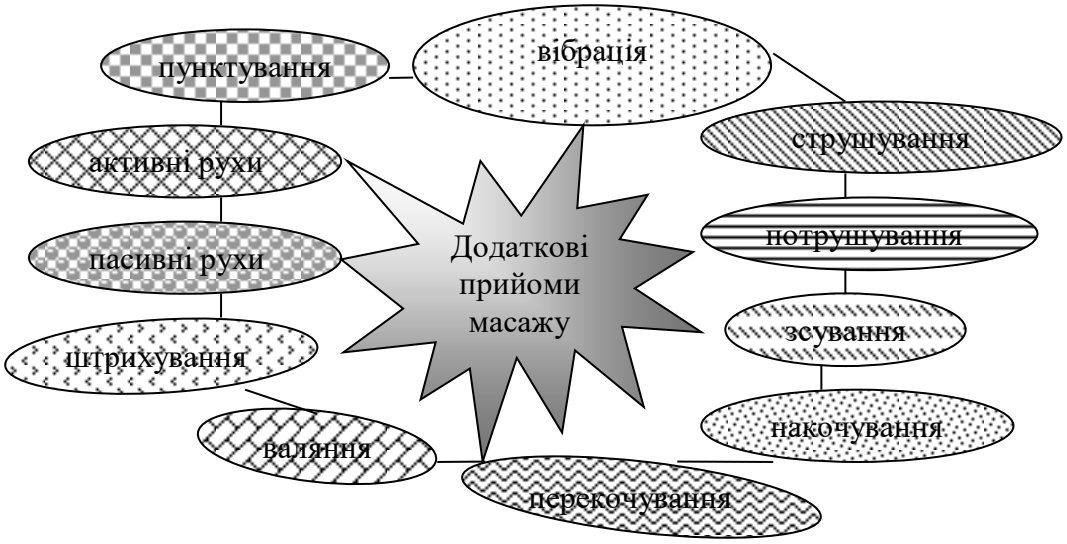

Рис. 2. Різновиди додаткових прийомів масажу для осіб з надлишковою масою тіла

Різновиди додаткових прийомів масажу є досить різноманітні. Застосовують наступні різновиди вібраційних прийомів: безперервна вібрація; вібрація з перервами різними за тривалістю; різновиди прийому валяння: захоплення м’язів відносно бокових поверхонь; захоплення м’язів у передньо-задній площині.

Основні та додаткові прийоми масажу рекомендується виконувати глибоко з прикладанням максимальних зусиль та використанням спеціальних антицилюлітних кремів. Основні та додаткові прийоми загального масажу застосовують у наступній послідовності відповідно до ділянок тіла: з положення лежачи на животі (м’язи спини; м’язи шиї; м’язи верхніх кінцівок; м’язи сідниць; м’язи нижніх кінцівок). З положення лежачи на спині: (м’язи грудної клітки; м’язи верхніх кінцівок; м’язи нижніх кінцівок; м’язи живота).

2. Вплив масажу для осіб з надлишковою масою тіла на системи організму

Залежно від етіологічних факторів виділяють аліментарно-конституційне, гіпоталамічне і ендокринне ожиріння. Аліментарно-

конституційне ожиріння має сімейний характер, розвивається, як правило, при систематичному порушенні режиму харчування, відсутності адекватного фізичного навантаження, часто у членів однієї сім'ї або близьких родичів. Гіпоталамічне ожиріння виникає унаслідок порушення гіпоталамічних функцій і у зв'язку з цим має ряд клінічних особливостей. Ендокринне ожиріння є одним з симптомів первинної патології ендокринних залоз: гіперкортицизму, гіпотиреозу, гігантизму. Проте, при всіх формах ожиріння існують гіпоталамічні порушення, які виникають або первинно, або в процесі розвитку ожиріння. За даними ВООЗ розрізняють класифікацію ожиріння відповідно до індексу маси тіла (ІМТ). Індекс маси тіла розраховується за формулою: маса тіла людини в кг (W), ділять на величину росту, виражену в метрах у квадраті (H): ІМТ = W/H2

Виділяють чотири ступені ожиріння і дві стадії захворювання: прогресуюча і стабільна. При 1 ступені фактична маса тіла перевищує ідеальну не більше ніж на 29%, при II – надлишок складає 30–40%, при III ступені–50-99%, при IV–фактична маса тіла перевершує ідеальну на 100% і більше. Іноді ступінь ожиріння оцінюється за індексом маси тіла, обчислюваному по формулі: ІМТ = W/H2; за норму приймається індекс маси, що становить 20–24,9, при I ступені – індекс 25-29,9, при II – 30–40, при III – більше 40. Лікувальне харчування – метод лікування за допомогою дієт, що складається із спеціально підібраних і приготованих продуктів. Лікувальне харчування відповідає змінам стану різних органів, систем і обміну речовин, викликаних захворюванням. Метою дієтотерапії є забезпечення фізіологічних потреб організму в харчових речовинах і нормалізація функціонального стану різних органів і процесів обміну речовин, порушених у зв'язку з захворюванням. Виходячи з особливостей порушення метаболічних процесів, що складають основу патогенезу ожиріння, сформульовані основні вимоги до визначення структури дієтичного раціону, його енергетичної цінності і режиму харчування цих пацієнтів. Згідно з цими принципами патогенетична збалансованість дієтичного раціону передбачає

значне обмеження калорійності на основі індивідуальних розрахунків, включення в дієту великої кількості рослинних жирів і інших ліпотропних речовин, що сприяють активації ферментативних систем ліполізу і придушенню систем ліпогенеза, обмеження інсуліногенних речовин (зокрема, вуглеводів що швидко всмоктуються), спрямоване на зниження секреції інсуліну. У кожному конкретному випадку лікування повинне бути індивідуальним з урахуванням ступеня ожиріння та ІХС і віку пацієнта та інших факторів.

Принципи побудови дієтичного харчування при ожирінні зводяться до наступного: призначення малокалорійної (редукуючої) дієти; обмеження в раціоні вуглеводів, які швидко перетворюються в організмі у жир, та жирів тваринного походження і збільшення рослинних; призначення малокалорійної, але значної за об'ємом їжі (сирі овочі, фрукти); багаторазове (до 6 разів на добу) харчування без продуктів, що збуджують апетит (гострі приправи, пряності тощо); зменшення кількості рідини і солі в їжі; використання у харчуванні розвантажувальних днів. Рекомендується 3 основні прийоми їжі і 2 проміжні. Рекомендований розподіл добової калорійності: сніданок – 25%, другий сніданок – 10%, обід – 35%, полуденок – 10%, вечеря – 20%. Останній прийом їжі бажаний до 20-ї години.

Фітотерапія ожиріння. Фармакобіологічна та фармакотерапевтична дія засобів рослинного походження зумовлена біологічно активними речовинами, що знаходяться в рослинах, які належать до найрізноманітніших хімічних класів органічного та неорганічного світу: глікозидів, флавоноїдів, альдегідів, ефірних олій, алкалоїдів, вітамінів, гормонів, біометалів тощо. Ці біологічно активні речовини знаходяться в певному співвідношенні і оптимально впливають на організм людини. Складові компоненти фітопрепаратів за хімічною будовою подібні або ідентичні фізіологічно активним речовинам організму, зокрема його метаболітам (амінокислотам, вітамінам, ферментам тощо). Тому такі ліки більш фізіологічно включаються у біохімічні процеси людського організму. На відміну від синтетичних

медикаментів фітопрепарати спричинюють менші ускладнення, особливо алергічні, тому їх можна призначати тривало, особливо для реабілітації хворих. Завдяки наявності в рослинах багатьох активних речовин з різноманітною фармакологічною дією є можливість застосовувати фітопрепарати для лікування даного захворювання. Фітокомплекси підбирають індивідуально, з урахуванням багатьох особливостей організму хворого.

3. Медовий масаж для осіб з надлишковою масою тіла на окремих ділянках тіла

Для того, щоб провести процедуру, природно потрібно мед. Перед початком процедури обов'язково проведення тесту на алергію до використання меду. Слід вибирати рідкий натуральний продукт. Штучні замінники не дадуть ніякої користі. Масаж може бути місцевим або загальним. Місцеву процедуру проблемних зон, людина може проводити самостійно. При загальному, знадобиться допомога професіонала.

Процес медового масажу можна розділити на три етапи: підготовчий; процес масажу; завершальні процедури. Дуже важливо перед початком сеансу провести повне очищення поверхні шкіри. Прийняти ванну або душ. Слід скористатися скрабом. Митися слід в теплій воді. Після цього необхідно насухо витерти тіло. Далі, потрібно підготувати тіло до основного масажу. Для цього зробити погладжування, розтирання. Застосовувати масла і крем категорично забороняється. Це значно знизить ефект від процедури. Основний процес полягає в нанесенні меду на тіло. Продукт потрібно наносити рівномірно. Його повинно бути рівно стільки, щоб він покривав поверхню, але не стікав. Мід наноситься м'якими плавними рухами, одночасно масажуючи тіло. Незабаром, він почне густіти, стане більш в'язкий, пора переходити до інтенсивної частини. Руки потрібно щільно притиснути до тіла, потім швидко «відірвати» від шкіри пацієнта. Сила ривка залежить від чутливості шкіри. При виникненні дискомфорту потрібно

знизити темп відриву. За необхідності можна застосовувати всю поверхню долоні, подушки пальців або фаланги. Це залежить від масажованої ділянки.

На завершення процедури, дуже важливо змити весь продукт бджільництва з тіла, за допомогою теплої води. Краще скористатися душем. Після водних процедур необхідно акуратно витерти тіло і трохи відпочити. Курс медового масажу складається з 10-15 процедур. За цей період організм відновиться, поповнить мінеральні та вітамінні запаси, підвищиться імунітет.

Медовий масаж призначається для осіб з I та II ступенем ожиріння тричі на тиждень. Мета масажу полягає у застосуванні основних та додаткових прийомів масажу, які мали би фізіологічний вплив на шкіру, жирову клітковину та на поверхневі, серединні та глибоко розташовані м’язи на проблемних ділянках тіла. Основний акцент у масажній процедурі робиться на прийом розминання та витискання. Ці прийоми покращують обмінні процеси, терморегуляцію, стимулюють тонус м’язів, що призводить до зменшення жирової клітковини.

Різновиди додаткових прийомів медового масажу є досить різноманітні. Застосовувалися наступні різновиди вібраційних прийомів: безперервна вібрація; вібрація з перервами різними за тривалістю. Різновиди прийому валяння: захоплення м’язів відносно бокових поверхонь; захоплення м’язів у передньо-задній площині. Фізіологічний вплив прийомів зводиться до утворення «заліпання» між рукою фахівця з масажу та шкірою пацієнта.

Рекомендована література

Основна:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж : навч. посіб. / В. М. Мухін та ін. – Львів, 2006. – 327 с.
3. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.

4. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Л. Турчак. – Кіровоград, 2004. – 336 с.
6. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / В. С. Язловецький, В. М. Мухін. – вид. 2-ге, перероб. та доп. – Кіровоград, 2007. – 348 с.

Допоміжна:

1. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Вейцман В.В. Массаж / В. В. Вейцман. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
3. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 488 с.
5. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
6. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
7. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://3w.ldufk.edu.ua/
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/
3. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/366
4. Масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/365