

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

Кафедра спортивної медицини, здоров'я людини

Руденко Р. Є.

ЛЕКЦІЯ 4

Фізіологічний вплив аромамасажу на організм

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 питання і розподілення часу за питаннями:

Вступ: Історія виникнення аромамасажу 10 хв..

1. Форми та методи проведення аромамасажу – 20 хв.
2. Вплив ароматерапії на системи організму – 30 хв.
3. Різновиди ароматичних ванн з профілактичною і лікувальною метою – 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: Історія виникнення аромамасажу

Кожен з нас може використовувати ефірні олії з метою профілактики, підняття життєвого тону, працездатності, зняття втоми і стресів. При цьому варто враховувати, що в жінок нюх розвинутий краще, тому вони зазвичай більш сприйнятливі до запахів та ароматерапії. У тих, хто палить, нюх навпаки знижується. Крім того, підвищення чутливості до запахів відзначається навесні і влітку, що відповідає природним біологічним ритмам цвітіння рослин.

Ароматерапія – це метод терапії із застосуванням натуральних ефірних олій, які захищають від бактерій і грибків, впливають на обмін речовин і керують біохімічними процесами. Усе це робить їх цінними активними речовинами для природної медицини, яка саме впливає на тіло, душу і дух одночасно. Олії впливають на організм людини двоюко: їхній аромат через дихальну систему проникає в мозок і впливає на почуття, нервову систему і вироблення гормонів. Крім того, через шкіру олії проникають у кровоносну систему і виконують там свої специфічні функції: наприклад, знезаражують, знімають судоми тощо.

Головним завданням ароматерапії є профілактика та лікування захворювань ефірними маслами. Практичне використання ефірних масел дозволяє значно скоротити використання хімічних препаратів. Ароматерапія – натуральний метод заспокоєння багатьох фізичних та психічних недугів. Її головна ціль – повернення рівноваги тіла й духу, підтримка й стимуляція природних захисних сил організму.

Ароматерапія підвищує адаптаційні можливості людини, є одним з шляхів укріплення здоров'я та підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища. Використання ефірних масел є перспективним в сенсі скорочення адаптивного періоду у інвалідів, що приїжджають на навчання з різних кліматичних зон та часових поясів. Крім того ефірні масла використовують для підвищення працездатності, пам'яті, уваги, точності виконання завдань. Так, ефірні масла лаванди й лимона можливо застосовувати для оптимізації рефлекторної активності центральної нервової системи, підвищення вироблення динамічного стереотипу при виконанні однотипних операцій, в процесі навчання, що в кінцевому результаті призводить до скорочення часу, відведеного на виконання завдання.

Для підвищення ефективності разом з ароматерапією доцільне використання методів психотерапії, що призводить до гармонізації психоемоційного стану.

1. Форми та методи проведення аромамасажу

Загальні принципи проведення ароматерапії

Групові інгаляційні процедури проводяться протягом 25—30 хвилин, кількістю 12—16 на курс з перервами між курсами 1,5—3 місяці. Використовують концентрації летючих фракцій ефірних масел 1—1,5 мг/м², тобто наближено до природного, характерного для повітря навколо відповідних рослин. Для проведення процедур в повітря спеціально призначеного для цього приміщення подають летючі фракції ефірних масел за допомогою спеціальної аролампи — «Класик».

Перед використанням проводиться повний терапевтичний огляд пацієнта, робиться висновок щодо застосування того чи іншого ефірного масла. При цьому визначається індивідуальна чутливість організму до рекомендованого ефірного масла з використанням шкіряної та нюхової проби.

Шкірна проба: 1 краплю ефірного масла змішують з 1/3—1/4 чайної ложки оливкової чи соняшникової олії і втирають невелику кількість цієї суміші за вухом, на внутрішній поверхні ліктьового згину чи на зап'ясті. Якщо через 12 годин не з'являться ознаки подразнення, то це ефірне масло дозволяється використовувати.

Нюхова проба: вказану вище суміш ефірного й рослинного масел нанести в області грудини чи за вухом на 12 годин. Необхідно також нанести її на фільтрувальний папір й потримати перед носом на відстані 10—15 см, не торкаючись шкіри. Якщо при вдиханні запаху ефірного масла не виникає бронхоспазму, який супроводжується кашлем, задишкою, то дане ефірне масло можна використовувати. При цьому виключають з використання ті ефірні масла, які викликають індивідуальну реакцію, пов'язану з негативними спогадами чи асоціаціями.

Для запобігання звикання організму та зниження лікувальної дії ефірних масел одне й теж масло не рекомендується застосовувати довше 3 — 4 тижнів.

Ароматерапевтична суміш повинна вміщувати не більш ніж п'ять ефірних масел, щоб запобігти виникненню синергічного ефекту.

Використовуються тільки природні ефірні масла.

Зберігаються масла в герметично закритому скляному посуді в темному місці.

Ароматерапія виконується за призначенням лікарів під контролем медичної сестри з фізіотерапії. Ароматерапія, як і інші методи лікування, потребує зваженого підходу, та не призначена для довготривалого використання. Все залежить від фізичного, душевного стану та потреб

організму в даному виді терапії. Єдиним протипоказанням, яке розповсюджується абсолютно на всі ефірні масла — індивідуальна непереносимість. Це, в першу чергу, належить до людей зі схильністю до алергічних захворювань, а також вагітних жінок. Інколи відмічають індивідуальну непереносимість якогось певного запаху.

Один із видів ароматерапії— аромамасаж, який виконується з ефірними оліями. Все залежить від того, яку олію використовувати. Наприклад, олія солодкого мигдалю – засіб практично універсальний і легко всмоктується в шкіру. Після вживання цієї олії немає жодних ускладнень, тому її часто використовують навіть при масажі немовлят. Олія грецького горіха координує неврівноважену нервову систему. Сезамова олія підходить для усунення розтяжок, а абрикосова і персикова покращує відновлення тканин.

Олія з зародків пшениці є прекрасним відновником. Проте дуже важливо, де ви придбали олію, адже зараз багато підприємців “роблять гроші” на тому, що виробляють неякісні ефірні олії. Тому найкраще робити такі покупки в аптеці або в мережах, які саме розповсюджують фармацевтичні препарати. Взагалі термін зберігання ефірних олій – до року часу, а в олій з цитрусових – до півроку, тому, купуючи олію, слід також звернути увагу на термін її зберігання. Є запахи, які врегульовують нервову систему, діють заспокійливо і вселяють впевненість. Скажімо, якщо ви користуєтесь вдало підібраними парфумами, які вам подобаються, то вам це підіймає настрій. Використання аромаламп насамперед допоможе тим, хто страждає на астму, захворювання дихальної та нервової систем. Проте надзвичайно важливим є те, щоб лікар-фахівець підібрав ефірну олію, яка підійде саме вам. Скажімо, в той час коли при легкій формі астми лікування ароматерапією допомагає, то при важкій формі цього захворювання воно, навпаки, шкодить.” Різні запахи по-різному впливають на нас. Скажімо, гіркі й солодкі запахи збільшують вашу працездатність (потрібно тільки знайти серед них свій запах), а різкі та неприємні – пришвидшують дихання. Відштовхувальні запахи підвищують тиск, а приємні його знизять. Різкувато-

солодкі запахи на кшталт м'яти і конвалії допомагають сконцентрувати вашу увагу. Конвалієва олія ще й до того володіє заспокійливою дією, ефективна при мігрени та допомагає при безсонні. Лимонна олія має сильно в'яжучу і протизапальну дію, понижує кров'яний тиск, лікує застуду, гарячку, порушення травлення та жовчно-кам'яну хворобу. Олія чайного дерева – сильний дезінфікуючий і протизапальний засіб, який надзвичайно стимулює розумову діяльність. Багато вітаміну А містить олія петрушки, яка ефективно діє на нирки і сечовивідні шляхи та допомагає при набряках. Перцева м'ята знімає біль, допомагає при подразненнях шкіри та порушеннях травлення. Меліса лікує алергію, застуду, діарею, гіпертонію, мігрень та стрес. Евкалиптова олія знімає сонливість, сприяє концентрації розумової діяльності і понижує температуру тіла. Оптимізму, терпіння і наполегливості можна взяти в ялиці. Також вона знімає зубний біль, перевтому очей і лікує хронічну ангіну. Велику роль для імунної та нервової системи відіграє не тільки фітотерапія, а й ароматерапія. Особливо, якщо ми поєднуємо її з дихальною гімнастикою, масажем, ультрафіолетовим опромінюванням

2. Вплив ароматерапії на системи організму

Прийняти ванну – означає забути на певний час про повсякденність, зняти нервові напруження, розслабитися, поніжитися, ще це чудова можливість завжди бути у формі, як в прямому, так і в переносному значенні. За умови, що до ванни додати потрібні інгредієнти. Аромаванна – найкоротший шлях до краси та здоров'я, адже ефіри потрапляють до нашого організму не лише через дихальні шляхи, але й через шкіру. Але одна невірна дія може звести нанівець весь позитивний ефект і навіть нашкодити здоров'ю. Тому, перш ніж приймати ванну, необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- ✓ Приймати ванну потрібно через 1-2 після прийняття їжі.
- ✓ Перед самим прийняттям ванни неодмінно очистити шкіру скрабом.

- ✓ Температура має бути на позначці 36- 38°C.
- ✓ Час процедури. При всіх своїх позитивних, а іноді й лікувальних властивостях, ванна – це все ж таки навантаження на серце. Щоби звести його до мінімуму, не затягуйте водні процедури довше ніж на 20-25 хвилин, а ділянка серця завжди повинна бути над водою.

Поєднання інгредієнтів. Не слід крапати ефірні олії прямо у воду, краще заздалегідь розчинити їх у рослинній олії, молоці або вершках – це називається основа або база для ванни. До того ж, ефект буде значно сильнішим, якщо використовувати не одну ефірну олію, а спеціальні комбінації – їх можна приготувати власноруч або придбати готові. Тоді ефіри доповнюють та підсилюють дію одне одного.

Протипоказання. Не можна приймати аромаванни при онкозахворюваннях, діабеті, епілепсії, ішемічній хворобі серця, тромбофлебіті, гломерулонефриті, гострих запальних захворюваннях, «мокрих» дерматитах.

3. Різновиди ароматичних ванн з профілактичною і лікувальною метою

Аромаванна тонізуюча

Іноді просто необхідно «увімкнути» друге дихання. Наприклад, якщо після виснажливого робочого дня очікується вечір з діловими партнерами або корпоративна вечірка. Щоби бути в чудовій формі, достатньо кілька хвилин та лише кілька крапель ефірної олії. Наприклад, цитрусової, герані, ялівцю або розмарину. *Для підвищення ефекту:* додайте до води морську сіль (рівно стільки, скільки вказано на упаковці). Пам'ятайте, що олії необхідно розчиняти в солі, а не крапати просто у воду. Спершу наповніть ванну на чверть гарячою водою, розчиніть у ній сіль, а потім додайте холодну воду, доводячи до потрібної температури. Випари солей розслабляють м'язи та заспокоюють емоції, а ефіри олій тонізують та бадьорять. Але не варто затримуватися у ванні довше 5-ти хвилин, оскільки замість бадьорості з'явиться бажання подивитися солодкий сон. Після ванни можна посилити

тонізуючий ефект, додавши ефірні олії апельсина або розмарину в молочко для тіла. Ідеальна пропорція – 1-2 краплі олії на 10 г молочка.

Аромаванна заспокійлива

На жаль, уникнути стресів сучасній людині практично неможливо. Але чого точно не варто робити – чекати, коли накопичення негативних емоцій досягне «точки кипіння». Занурення у ванну з ароматом лаванди або меліси допоможе мозку перейти в режим релаксації. *Для підвищення ефекту:* запаліть у ванній ароматизовані свічки або аромалампу з заспокійливим ароматом, краще з одним із тих, що ви додали до ванни. Найсильнішим заспокійливим засобом вважається лаванда. Після ванни не варто одразу ж повертатися до повсякденних справ, просто трішки відпочиньте. Ваша нервова система поступово повернеться до рівноваги, й уже наступного ранку в тілі з'явиться бадьорість, а в голові – свіжі думки.

Аромаванна протизастудна

Якщо ви намочили ноги та переохолодилися, відчуваєте перші ознаки застуди – прийміть аромаванну. Однак знайте, якщо у вас вже піднялася температура – цей метод категорично заборонений! *Для підвищення ефекту:* після ванни одягніть шерстяні шкарпетки та теплий халат, випийте чай з медом. А перед сном подихайте корисною парою – аромалампа з сумішшю олій шавлії та евкаліпту – саме те, що треба.

Аромаванна для покращення стану шкіри

Неземна краса – це перш за все доглянута шкіра. Ванна – особливий бонус у догляді за нею, адже у теплій воді, коли пори відкриті, всі живильні та зволожувальні речовини засвоюються швидко та легко. Обирайте олії, які пом'якшують та омолоджують шкіру: апельсин, мирт, іланг-іланг, рожеве дерево, герань, чайне дерево, лаванда, м'ята, пачулі, сандал, грейпфрут, розмарин. *Для підвищення ефекту:* неодмінно зробіть пілінг перед тим, як зануритися у пахучу ванну. Ефірні олії розчиніть у 2 ст. л. рослинної олії (жожоба, мигдалевої або олії персикових кісточок). Потім додайте до води 1-

2 л теплого молока. Після процедури розітріть тіло сухим махровим рушником та обов'язково зволожите шкіру кремом або молочком.

Ванна антицелюлітна

Хто сказав, що тема целюліту взимку не актуальна? Якщо «апельсинова шкірка» псує ваш зовнішній вигляд, не варто чекати пляжного сезону. Неодмінно пірняйте у теплу ванну з аромаоліями, які допоможуть налагодити лімфотік та позбутися зайвої рідини в організмі, повернути шкірі гладкість та пружність. Зверніть увагу на грейпфрут, апельсин, лимон, кедр та ялівець. *Для підвищення ефекту:* краще діяти комплексно та доповнити ванни курсом термообгортань на основі морських водоростей – вони чудово розщеплюють жир та швидко виводять його з організму. А також у прагненні до стрункої фігури не варто забувати й про фізичні навантаження – заняття у фітнес-клубі стане чудовим доповненням до аромапроцедур.

Аромаванна для розслаблення м'язів

Масаж перевтомлених м'язів доцільний після фізичної праці, а також під час змагань (наприклад, між стрибками в легкій атлетиці, підходами до приладів у гімнастиці, спробами у важкій атлетиці тощо). У цих випадках масаж викликає відчуття бадьорості, зменшує м'язову втому, зігріває м'язи, які працювали. Часто в перевтомлених м'язах через накопичення молочної кислоти з'являються больові відчуття, знижується еластичність, що спричиняє виникнення спортивних травм. Масаж знімає больові відчуття, робить м'язи м'якими та еластичними, відновлює їх працездатність.

Шляхом вивчення біологічно-активних точок встановлено, що вплив на визначену точку відновлює енергетичний баланс, стимулює або пригнічує вегетативну, нервову систему, посилює кровопостачання, зменшує біль, знижує нервові та м'язові напруження. Пальцевим натискуванням на чітко визначені точки можна дозовано, вибірково і спрямовано впливати на функції різних органів і систем, регулювати діяльність вегетативних функцій, обмінні й відновні процеси в м'язах.

Якщо ваші походи до тренажерного залу мають епізодичний характер, вам знайомі больові відчуття та напруження у м'язах. Щоб бажання тримати себе у формі не зникло вже після першого тренування, важливо дати м'язам розслабитися. Вашими помічниками стануть ефірні олії ялівцю, пихти, сосни та кедр. *Для підвищення ефекту:* відвідати сауну та масажиста (провести сеанс зігріваючого масажу). Якщо такої можливості немає, просто додайте до ванни з ефірними оліями екстракт кінського каштана, який спеціально призначений для прийняття ванн. Він чудово виводить із організму надлишок молочної кислоти, нормалізує кровообіг та знімає м'язове напруження.

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. : Сплайн, 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
4. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : [монографія]. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3

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.
5. 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>