

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.
ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ
ЧЕЛОВЕКА.**



ПОНЯТИЕ

- Массаж – это дозированное, механическое раздражение тела человека рукой массажиста или при помощи специальных аппаратов.
- **Масса́ж** (от фр. *masser* — *растирать*) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.



ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЛОВА « МАССАЖ »

- Одни – от греческого слова «masso» (**сжимать руками**),
- Вторые – от латинского «massa» (**пристающие к пальцам**),
- Третьи – от арабского «mass», или «masch» (**нежно надавливать**).



МАССАЖ ВОЗНИК В ГЛУБОКОЙ ДРЕВНОСТИ



ДРЕВНИЙ ВОСТОК



ВИДЫ МАССАЖА:

- Классический
- Лечебный
- Расслабляющий
- Тайский
- Косметический
- Аппаратный
- Для похудения
- Детский

Лечебный массаж - один из функциональных методов профилактики и лечения травм и заболеваний у человека.



ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА ЗАВИСИТ ОТ:

- - видов массажа,*
- - длительность выполнения массажа,*
- - интенсивность массажа,*
- - характера массажных приёмов.*



ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА КРОВЕНОСНУЮ И ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМЫ

- ▣ Массаж благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Благодаря массажу кровь оттекает от внутренних органов к поверхности кожи и к мышечным пластам, наступает умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа сердца, повышается его нагнетательная способность, улучшаются кровоснабжение и сократительная способность сердечной мышцы, устраняются застойные явления в малом и большом кругах кровообращения, оживляется обмен в клетках, повышается поглощение тканями кислорода.



Влияние массажа на НС

- Массаж улучшает функциональную способность центральной нервной системы, усиливает ее регулируемую и координирующую функцию, стимулирует регенеративные процессы и процессы восстановления функции периферических нервов.
- Возбудимость нервной системы в зависимости от исходного функционального ее состояния и методики массажа может понижаться или повышаться.
- Субъективные ощущения во время массажа обычно проявляются положительными эмоциями приятного состояния покоя, свежести и легкости. В то же время массаж может оказывать и возбуждающее действие на центральную нервную систему. При неправильно установленных показаниях и подборе методики действие массажа может проявляться ухудшением общего состояния, раздражительностью, общей слабостью, болевыми ощущениями в тканях или усилением боли в патологическом очаге вплоть до обострения процесса.



ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Массаж как средства восстановления функциональной недостаточности мышц, борьбы с утомлением и стимулирования в организме процессов газообмена.

Массаж является активным раздражителем и способствует максимальному повышению работоспособности уставших мышц. Массаж в виде разминания мышечной ткани повышает общую возбудимость организма, рефлекторно влияя на повышение функционального состояния мозговых центров.



ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА КОЖУ

- Массаж оказывает на кожу многообразное влияние. Он улучшает трофические процессы в коже, очищает кожу от слущивающихся клеток эпидермиса, стимулирует секреторную функцию потовых и сальных желез. Благоприятно влияние массажа на кожно-мышечный тонус. Поглаживание и другие приемы массажа улучшают сократительную функцию кожных мышц, способствуя ее эластичности и упругости.
- Под влиянием массажа в коже образуются физиологически активные гистаминоподобные вещества, а также другие продукты белкового распада, вызывающие сосудорасширяющий эффект в коже, распространяющийся на глубоко лежащие слои, достигающий до мышечной ткани и оказывающий рефлекторное влияние на весь организм.



ФОРМЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА

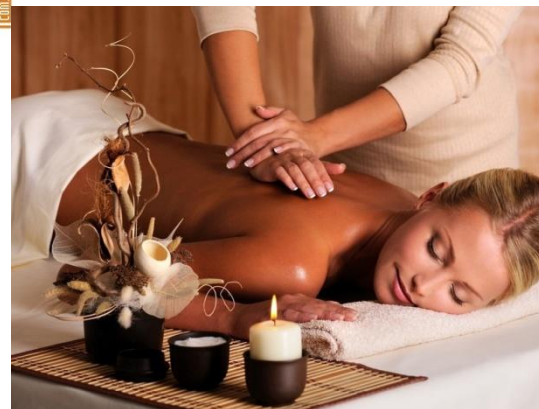
Форма воздействия лечебного массажа делится на **общую и частную**. При **общей форме** массаж проводится на всех частях тела, но особое внимание уделяется тем зонам, которые связаны с конкретным заболеванием: Выполняется **общий массаж** не менее 50-70 минут через день, сериями или каждый день в зависимости от течения заболевания и его клиники.

При **частной форме** массажа массируются только отдельные части тела, например, рука, нога, спина, кисть, сустав и т. д. Продолжительность сеанса зависит от того, какая часть тела подвергается массажу. Сеанс может длиться от 3 до 30 минут. Частный массаж проводится по методике общего массажа, делается более тщательно, с применением на массируемом органе большого количества приемов.



□ В массаже существует 4 обязательных приемов с присутствием активно-пассивных движений:

- - поглаживание;
- растирание;
- разминание;
- вибрация.



ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

- **Тонизирующие** – усиливаются процессы возбуждения в Ц.Н.С.; повышается функциональная активность головного мозга
- **Успокаивающие** – снижается возбудимость Н.С.
- **Трофическое** – проявляется в улучшении процессов клеточного питания
- **Энерготропное** – выражается в функциональных изменениях, вызывающих повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата
- **Нормализация функций** – нормализующее влияние массажа на динамику нервных процессов в коре больших полушарий.



ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССАЖА С ЦЕЛЬЮ ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ИМЕЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

- ❑ Острое лихорадочное состояние и острые воспалительные процессы.
- ❑ Кровотечение, кровоточивость.
- ❑ Болезни крови.
- ❑ Гнойные процессы любой локализации.
- ❑ Заболевание кожно-инфекционной, невыясненной или грибковой этиологии. Кожные высыпания, повреждения, раздражения кожи.
- ❑ Острое воспаление вен, тромбоз сосудов, значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями.
- ❑ Атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов, сопровождающийся церебральными кризами.
- ❑ Аневризмы сосудов и сердца.



- Воспаление лимфатических узлов и сосудов. Увеличенные, болезненные лимфатические узлы, спаенные с кожей и подлежащими тканями.
- Аллергия с геморрагическими и другими высыпаниями. Кровоизлияния в кожу.
- Чрезмерное психическое или физическое утомление.
- Активная форма туберкулеза.
- Сифилис 1—2-й стадии, СПИД.
- Хронический остеомиелит.
- Злокачественные опухоли различной локализации.
- Психические заболевания, с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой.

В ряде случаев противопоказания к массажу носят временный характер и после острого воспалительного процесса, лихорадочного состояния, гнойного процесса, обострения заболевания вегетативной нервной системы и т.д. массаж можно применять (в соответствии с показаниями).



Вывод:

- При назначении массажа необходимо четко знать показания и противопоказания к его применению. Важно принимать во внимание, что при сочетании массажа с физическими факторами последние могут сопровождаться реакцией.
- Положение больного должно исключать напряжение массируемых частей и всего тела. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.
- Продолжительность сеанса массажа зависит от заболевания, участка тела, массы тела человека, его возраста и состояния на данный момент, и т.д. Первые сеансы массажа всегда бывают непродолжительными, щадящими, а затем время и сила воздействия увеличиваются. Время выполнения отдельных приемов массажа зависит от массируемых частей тела, характера повреждений или заболеваний, а также от самочувствия пациента. Правильный выбор приемов во многом определяет эффект лечебного действия массажа.



ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ МАССАЖА НЕ ПЕРЕЧЕСТЬ: В ХОРОШИХ РУКАХ МАССАЖ ПОМОГАЕТ НОРМАЛИЗОВАТЬ ПРОЦЕССЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ИЗБАВЛЯЕТ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ, СНИМАЕТ СТРЕСС, УСПОКАИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. ЧТО БЫ ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ МАССАЖ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ПРОФЕССИОНАЛОМ ВЫСОКОГО ПРОФИЛЯ, ДОСТАТОЧНО УСВОИТЬ ПРИЕМЫ И ТЕХНИКУ.

