

# САМОМАССАЖ



Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний



# ВИДЫ САМОМАССАЖА

## 1. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ (оздоровительный)

- Снятие напряжения
- Устранение болевого синдрома
- Устранение отеков

## 2. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ

- Активное средство ухода за телом

# ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

## Воздействие массажа на кожу

- Кожа — большое рецептивное поле, поэтому массаж оказывает благотворное действие не только на саму кожу, ее сосуды и мышцы, но и на центральную нервную систему.
- Через кожу передается раздражение в центральную нервную систему, которая определяет ответную реакцию организма и его отдельных органов.

- Массаж способствует удалению с поверхности кожи отживших роговых клеток эпидермиса, что, в свою очередь, улучшает работу сальных и потовых желез. При массаже массируемая кожа становится розовой и упругой из-за усиленного кровоснабжения.
- После массажа возрастает сопротивляемость кожи к механическим и температурным воздействиям. В процессе массажа улучшается снабжение кожи кровью, устраняется венозный застой, ускоряется циркуляция лимфы и происходит беспрепятственное опорожнение лимфатических сосудов.

- Массаж влияет и на действие капилляров кожи. Он способствует расширению капилляров и раскрытию резервных капилляров. В результате этого не только массируемый участок, но и отдаленные от него участки лучше начинают снабжаться кровью, увеличивается газообмен между тканью и кровью.
- Такое дренирующее действие массажа объясняется снижением давления в массируемых сосудах. Повышая кожно-мышечный тонус, массаж влияет на внешний вид кожи, делая ее гладкой и эластичной. Ускорение обмена веществ в кожных тканях после массажа положительно влияет на общий обмен веществ в организме в целом.

# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ И ПРАВИЛА САМОМАССАЖА

- Поглаживание
- Растирание
- Разминание
- Вибрация
- Ударные приемы

- Все движения выполняются по ходу лимфатических путей
- Движения не должны вызывать болезненных ощущений
- Выбор удобной физиологичной позы
- Применение масла

# Воздействие массажа на суставы

- Суставная сумка имеет два слоя: внутренний (синовиальный) и наружный (фиброзный). Синовиальная жидкость, выделяемая внутренним слоем, уменьшает трение и поддерживает питание хрящевой ткани, которая покрывает суставные поверхности костей.



# Воздействие массажа на нервную систему

- Массаж оказывает воздействие на периферическую и на центральную нервную систему.
- При массировании кожи нервная система первая реагирует на механическое раздражение. При этом в центральную нервную систему направляется целый поток импульсов от многочисленных рецепторов органов, воспринимающих давление, тактильные и различные температурные раздражения.



# Воздействие массажа на мышцы

- Мышцы состоят из мышечных волокон, основное свойство которых возбудимость и сократимость. Массаж повышает эластичность мышечных волокон, замедляет их атрофию и уменьшает гипотрофию, улучшает их сократительную функцию.
- Кроме этого, массаж увеличивает приток кислорода к мышечным волокнам. В мышцах улучшаются кровообращение и окислительно-восстановительные процессы.



# Воздействие массажа на дыхательную систему

- Различные виды массажа грудной клетки улучшают дыхательную функцию и снимают утомление дыхательной мускулатуры.
- Основное действие приемов массажа, проведенного на грудной клетке (поколачивание, рубление, растирание межреберных промежутков), выражается в рефлекторном углублении дыхания и улучшении дренажной функции бронхов с улучшением отведения мокроты из легких.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ