

Департамент образования города Москвы

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 34»

Презентация на тему: Массаж , виды массажа и влияние массажа на функциональное состояние организма

Работу выполнила: Суздалева А.Д
Чернова А.О
Группа :04-2ПЭ

Массаж - слово арабское или греческое и обозначает по-арабски - нежно надавливать, по-гречески - трогать или водить рукой.

Под именем массажа в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясение.

Массаж был известен в глубокой древности. В Китае он описан за 3000 лет до Рождества Христова, в Индии за 700 лет. Римляне применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтеков и опухолей на теле. В Греции уже со времен Гиппократов на массаж смотрели, как на средство, верно и хорошо помогающее при многих болезнях.

Гиппократ описал массаж в одном из своих медицинских сочинений, где говорит, что трение может вызвать напряжение тканей, или их расслабление: "Сухое и сильное растирание", - говорит Гиппократ, - "усиливает напряжение тканей, растирание же, производимое нежно и мягко, расслабляет их".

Ученики Гиппократа указывают на то, что массаж служит временным средством для уничтожения выпотов и утолщений в тканях. В первые века христианства массаж был заброшен, его даже изгоняли, смотрели на него, как на остаток язычества. Только 300 лет тому назад начали снова появляться работы врачей по массажу, в которых указывались его целебные свойства при многих страданиях суставов, при параличах и других болезнях. Но, несмотря на эти работы, массаж все-таки оставался в стороне от медицины, он был в руках людей, не имевших никакого понятия ни о его действии на организм, ни о самом организме, ни о тех страданиях, в которых они его применяли. Вследствие этого, научных показаний для назначения массажа не было, и сам массаж, как наука, не существовал. Первый, занявшийся серьезно изучением влияния массажа и телодвижений на тело и дух человека, был шведский врач Петр-Генрих Линг, родившийся в 1776 году.

Виды массажа

В мире существует очень много видов массажа. Иногда один вид массажа называется несколькими терминами. Например: классический и шведский - это один вид массажа. Термином лечебный можно назвать практически любой вид массажа, а между гигиеническим и профилактическим массажем существуют скорее теоретические, чем практические различия. Поэтому здесь собраны все возможные термины, которые встречаются в литературе, статьях, газетах.

Лечебный массаж

К лечебному массажу можно отнести практически все известные виды массажа, т.к. они обладают теми или иными лечебными свойствами. Лечебный массаж - эффективный метод лечения различных травм и заболеваний.

На практике к лечебному массажу относят:

Классический массаж (шведский массаж) - в нем используют 4 основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Он не учитывает рефлекторное воздействие, и проводится над больным местом или рядом с ним. Отлично помогает при большом количестве заболеваний и болевых синдромов.

Рефлекторный массаж

Рефлекторный массаж: воздействует на рефлексогенные зоны и точки человека, вызывая положительные функциональные изменения внутренних органов, связанных с этими зонами. К рефлекторному массажу относятся:

- сегментарный массаж,
- массаж стоп и кистей,
- массаж ушных раковин.

Точечный массаж (акупрессура):

Способ воздействия на биологически активные точки - надавливание на точки акупунктуры пальцем (или пальцами). Используют расслабляющий (тормозной) и стимулирующий (возбуждающий) методы. В настоящее время известно около 700 точек, активно используются не более 150. Иглоукалывание и точечный массаж используют одни и те же точки, но точечный массаж более древний из этих двух методов.

Спортивный массаж

Спортивный массаж, принятый в нашей стране, разработан и систематизирован И.М. Саркизовым - Серазини на основе классического массажа. Автор различает соответственно задачам массажа следующие его разновидности:

1. гигиенический массаж в форме самомассажа, который применяется ежедневно по утрам вместе с гимнастикой
2. тренировочный массаж (используется для укрепления мышц и физического совершенствования спортсмена в период тренировки)
3. предварительный массаж (применяется перед спортивными выступлениями для повышения спортивной работоспособности)
4. восстановительный массаж (назначается для более быстрого восстановления работоспособности мышц после выступления).

Гигиенический массаж

Гигиенический массаж является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний. Гигиенический массаж применяется чаще в форме общего массажа. Одним из видов этого массажа является косметический массаж; цель его - уход за нормальной и больной кожей, предупреждение ее преждевременного старения, от различных косметических недостатков (рубцовые изменения кожи и др.).

Периостальный массаж

Периостальный массаж, называемый также "давящий массаж" является точечным, применяемым на подходящих для этого костных поверхностях. Массаж проводят кончиками или фалангой пальца, тщательно подбирая интенсивность давления в соответствии с индивидуальными особенностями больного. Действие массажа заключается в местном возбуждении кровообращения и регенерации клеток, особенно тканей периоста, но главным образом в рефлекторном влиянии на органы, связанные нервными путями с массируемой поверхностью периоста. Наряду с этим оказывает болеутоляющее действие при болезненных процессах.

В связи с тем, что в основе периостального массажа видят влияние на функциональное состояние органов и систем по нервным путям, этот метод относят к рефлексотерапии. Первые попытки применения периостального массажа были предприняты в 1928 г. Vogler. Опыт применения такого массажа, показавший его высокую эффективность оправдал себя в последующие пять десятилетий клинического и поликлинического использования его при многих заболеваниях.

Антицеллюлитный массаж – это механический метод воздействия на кожу, пораженную целлюлитом, с целью изменения местного состояния адипоцитов в подкожно–жировой клетчатке. Его действие направлено на усиление кровоснабжения и лимфотока в целлюлитных зонах, снятие отечности и уменьшение жировых отложений.

ВОЗДЕЙСТВИЕ

Тонизирующее-усиливаются процессы ЦНС, повышается функциональная активность головного мозга.

Успокаивающее-связано с умеренным, ритмичным, продолжительным продолжением, снижается возбудимость ЦНС.

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 нарушении функций внутренних органов импульсы могут оказывать нормализующее действие, улучшать координационные взаимоотношения между корой головного мозга и подкоркой.