

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Осипенко Марина Артуровна

студент, ФГБОУ ВО Тихоокеанский государственный университет, РФ, г. Хабаровск

Власенко Светлана Юрьевна

научный руководитель, магистр, старший преподаватель, ФГБОУ ВО Тихоокеанский государственный университет, РФ, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос о влиянии массажа на здоровье людей. Автор раскрывает положительные и отрицательные стороны этого метода воздействия на ткани и органы человека.

Ключевые слова: массаж, здоровье, польза массажа, вред массажа, лечение массажем.

Массаж возник в глубокой древности.

Слово «массаж» происходит от греческого слова расасо, что означает «месить», «мять», «поглаживать»[1].

Массаж - профилактический и лечебный метод воздействия на организм человека. Массаж - способ лечения прикосновениями, он **представляет собой**

совокупность различных приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела.

Большинство людей ходит на массаж для снятия усталости после рабочего дня, расслабления, они не учитывают тот факт, что помимо снятия нервного напряжения, массаж может даже оказывать лечебное воздействие.

Ввиду физиологической безвредности, при правильном применении и **Достаточной эффективности этот метод успешно используется в практике медицины.**

Для наилучшего эффекта массажа на организм рекомендуется проводить курс сеансов в количестве от пяти до пятнадцати, в зависимости от особенностей организма.

Самое важное свойство любого массажа - психологический эффект. После того как человеку сделали хороший массаж, он чувствует себя на подъеме. Это очень важный момент особенно в нашем стрессом мире. Массаж оказывает многообразное физиологическое воздействие на

кожу, она очищается от ороговевших чешуек эпидермиса, вместе с ними от посторонних частиц пыли и бактерий, которые обычно находятся на ее поверхности. Улучшается секреторная функция потовых и сальных желез. Устраняется влияние венозного застоя, усиливается кровоснабжение кожи и следовательно, улучшается ее питание. В результате чего бледная сухая кожа становится розовой упругой и бархатистой.

Значительно повышается сопротивляемость к механическим и температурным воздействиям, что делает кожу гладкой, плотной, эластичной. При массаже происходит повышение тонуса и эластичности мышц, улучшается их сократительная функция.

Под воздействием массажа увеличивается насыщение артериальной крови кислородом, усиливается процесс выделения из крови **углекислого газа**,
улучшается функция внешнего дыхания.

Безусловно, существует множество видов массажа.

Например: по назначению врача вы можете проходить курс лечебного массажа.

Он ускоряет процесс восстановления организма после полученных травм.

Несмотря на приведённые примеры положительного влияния массажа на здоровье, он также может оказывать отрицательное воздействие на организм. Именно поэтому существуют абсолютные и временные противопоказания к этому методу.

Вред от массажа возможен также в том случае, если у вас плохой специалист. Он может вам действительно создать травматизацию с помощью механических воздействий, например: синяк. Разумеется, у хорошего специалиста должен быть сертификат или диплом массажиста.

Вы должны однозначно отдавать себе отчет о том, какие цели вы преследуете с помощью массажа, что конкретно вы хотите.

В идеале массаж должен быть назначен именно доктором. Любой человек хочет быть здоровым. Без предварительной консультации врача с высшим медицинским образованием вы с крайне низкой вероятностью получите результат, который хотите.

«Если вы правильно едите, много двигаетесь и хорошо спите сегодня, то будете полны энергии завтра.» [2, с.12] Таким образом, нужно понимать, что массаж является лишь инструментом, с помощью которого человек может улучшить своё состояние здоровья. Он не может быть единственным методом лечения, но прекрасно может сочетаться с основным лечением, то есть зачастую массаж является именно дополнением.

«Мы можем скорректировать свой образ жизни, своё питание, нормализовать сон, выстроить программу активности, но залезть внутрь своего организма и узнать, что там происходит, мы не можем.» [3, с.11]

Всегда нужно с большой ответственностью подходить к подбору специалиста. Наличие необходимых документов у массажиста безусловно является основой при поиске специалиста, но нужно не забывать о том, что это не является гарантией хорошего результата, также можно брать во внимание отзывы.

Список литературы:

1. Васичкин В.И. «Всё про массаж»: Издательство «АСТ», 2021. – 304 с.
2. Том Рат «Ешь, двигайся, спи: Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие»: Издательство «Альпина Паблицер», 2014- 218 с.

3. Монахов А.А. «Ставка на жизнь. Полезные привычки для тех, кто выбирает здоровье»: Издательство «Эксмо», 2021- 340 с.