

МАССАЖ

Шереметьева Мадина Мухамедовна

студент Саратовского медицинского университета им. В.И Разумовского, РФ, г. Саратов

Массаж- метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппаратами. Массаж в комплексе с медикаментозным и другими методами лечения находит широкое применение в самых различных областях медицины, используется в лечении мед.реабилитации, а также в гигиенических целях. Различают массаж лечебный, гигиенический.

Гигиенический массаж служит для укрепления здоровья, сохранения высокой работоспособности, предупреждения заболеваний. Такой массаж способствует быстрому снятию утомления и повышению работоспособности; он является оздоровительным, восстановительным средством при занятиях спортом.

Также есть и спортивный массаж. Спортивный массаж - вид массажа, который применяется для увеличения выносливости, лечения растяжений, борьбы с утомлением, усовершенствования общефизического состояния спортсменов. Спортивный массаж - важная часть физических упражнений и хороший метод подготовки спортсменов к соревнованиям. Спортивный массаж является собой физическим влиянием на мышцы, кожу и суставы спортсмена для того чтобы получить наибольшее восстановление способности их функционирования.

Виды спортивного массажа:

- Тренировочный;
- Предварительный;
- Восстановительный.

Тренировочный массаж - основа составляющая часть тренировочного процесса, которая относится к средствам спортивной тренировки. Этот вид массажа помогает избавиться от усталости организма, износа спортсменов, ведь при подготовке спортсменов высокого уровня количество тренировочных нагрузок и их частота очень велики. Он позволяет сохранить на много большую натренированность, обеспечивая тем самым нужную психологическую и физическую готовность спортсменов.

Предварительный массаж - этот вид массажа используется именно перед нагрузкой. Основные цели: проявление помощи спортсмену перед самой тренировкой и повышение функциональных возможностей организма, перед тем как выступить на соревнованиях.

Восстановительный массаж - главными задачами подготовки спортсмена представляются восстановление и повышение его работоспособности. Вместе с физической и психологической подготовкой спортивный восстановительный массаж предоставляет повышение работоспособности спортсменов, повышению спортивных результатов. Чтобы восстановление организма произошло быстрее, нужно использовать восстановительный массаж после тренировок. Поэтому он и является нужным элементом спортивной тренировки.

Пять полезных свойств массажа:

1. Сидячая работа- подавляющее большинство людей в наше время имеют те или иные проблемы с осанкой. Чаще всего эти проблемы напоминают о себе болью в спине, шее и плечах. Наиболее подвержены развитию таких нарушений люди, подолгу работающие за столом. Боль может быть лишь началом – ослабление мышц поясницы и ягодиц в результате продолжительного сидения и боль в этих областях могут привести к более серьёзным заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Массаж оказывает на организм человека уникальный эффект, противодействуя влиянию сидячего образа жизни на организм человека.
2. Снимает боль в мышцах- усиливает и улучшает кровообращение, что помогает справиться с болевыми ощущениями. Все мы, ударяясь чем-то, трём это место руками, чтобы избавиться от боли. Массаж работает по такому же принципу, только он значительно эффективнее.
3. Улучшает сон- массаж не только повышает качества сна, но и помогает хорошо спать даже тем людям, у которых сон серьёзно нарушен ввиду различных причин. Массаж способствует глубокому расслаблению, облегчению засыпания и повышению качества сна у людей, проходящих курсы химио- или радиотерапии.
4. Укрепляет иммунитет- массаж повышает количество белых кровяных телец (лейкоцитов), которые играют важную роль в формировании иммунитета и защиты организма от различных заболеваний.
5. Снимает головную боль- то есть, снижает частоту и выраженность приступов тензионной головной боли.

Виды массажа:

1. Классический массаж:

- Лечебный массаж- используется при лечении патологий опорно-двигательного аппарата и восстановлении после различных травм: растяжений, вывихов, переломов. Лечебный массаж помогает при болях в спине, суставах, головных болях, при умственном и физическом утомлении.

- Общий массаж- является средством профилактики заболеваний, залогом долговременного сохранения работоспособности.

- Массаж спины- самая популярная и эффективная процедура профилактики и лечения различных заболеваний. Массаж спины укрепляет здоровье, поднимает жизненный тонус, укрепляет мышцы спины. Классический массаж спины помогает при многих заболеваниях, негативных изменениях в мышцах спины и позвоночнике, усиливает кровоток, восстанавливает поврежденные участки тканей, снимает отечность в мышцах.

- Массаж лица - это неотъемлемая часть в жизни любой женщины. Массаж помогает сохранить молодость лица, помогает бороться с морщинами, улучшает контур лица, обладает лифтинг эффектом. Из всевозможных процедур, направленных на улучшение состояния кожи, регулярный массаж эффективно стимулирует и улучшает обменные и восстановительные процессы в коже, улучшает приток кислорода и полезных веществ к клеткам.

- Массаж живота – эффективное средство профилактики многих заболеваний. Благодаря массажу живота улучшается перистальтика кишечника, что может помочь при атонии кишечника и при длительных постоянных запорах. Массажные движения улучшают секрецию печени и поджелудочной железы, что благотворно сказывается на пищеварении. Массаж живота позволяет вывести токсины из организма, устраняет болевой синдром. Кроме того, массаж живота- эффективное средство борьбы с целлюлитом и лишними килограммами.

- Массаж рук- мышцы рук в течение дня испытывают большие нагрузки, здесь накапливается сильное напряжение, которое в виде мышечных болей отдает либо в шею, либо в плечо. Массаж рук включает в себя массаж пальцев, кистей, лучезапястных суставов, предплечий, локтевых суставов, плеч, плечевых суставов, а также важнейших нервных стволов.

- Массаж ног- позволяет расслабить мышцы после физических упражнений, а также воспрепятствовать образованию отеков и предотвратить развитие заболеваний опорно-двигательной системы. Оказывает как локальное, так и общее оздоровительное воздействие: состояние ног напрямую влияет на позвоночник, поэтому данный вид массажа поможет избавиться от болей в спине.

- Массаж стоп- оказывает стимулирующее воздействие не только на мышцы ног, но и на весь организм в целом. На подошвенной поверхности стопы находятся тысячи нервных окончаний, рефлекторно влияющих на общее состояние человека. Отсюда берет свое начало рефлексология.

2. Коррекция фигуры.

3. Релаксирующий массаж (Релакс-массаж).

4. Хиромассаж.

5. Ароматерапевтический массаж.

6. Спортивный массаж.

7. Детский массаж.

8. Массаж после операции.

Показания для массажа:

1. Прежде всего, массаж показан здоровым людям для профилактики различных заболеваний и поддержания тонуса

2. Миалгии, миозиты

3. Головные боли

4. Боли в спине, пояснице, шее, обусловленные дегенеративно-дистрофическими процессами в позвоночнике.

5. Последствия ушибов, растяжения мышц, сухожилий и связок

6. Переломы на всех стадиях заживления

7. Функциональные расстройства после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей)

8. Артриты в том числе ревматоидный, в подострой и хронической стадии

9. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения, зарубцевавшаяся).

Противопоказания для массажа:

1. При острых лихорадочных состояниях и высокой температуре.

2. Кровотечения и склонность к ним и обратные им состояния - склонность к тромбообразованию.

3. Злокачественные болезни крови.

4. Гнойные процессы любой локализации.

5. Различные заболевания кожи, ногтей, волос (инфекция, грибок).
6. При любых острых воспалениях кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозах, выраженном варикозном расширении вен.
7. Атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга.
8. Аневризма аорты и сердца.
9. Аллергические заболевания с кожными высыпаниями, отёк Квинке и анафилаксии.
10. Заболевания органов брюшной полости с склонностью к кровотечениям.
11. Опухоли злокачественные (липомы-«жировики» следует обходить.).

Список литературы:

1. Корюхин М. А., Фещенко Д. Е., Москаленко И. С. Массаж. Виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма //Символ науки. – 2017. – №. 5.
2. Тапхаров М. В. Массаж и самомассаж как основное средство восстановления организма после физической нагрузки //Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2014. – №. 13-1.