

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ

**Ю. Л. КОЗУБЕНКО
М. А. БУЦ**

МАСАЖ

Навчально-методичний посібник

Переяслав-Хмельницький – 2017

УДК 615.82(075.8)
К59

Рекомендовано до друку згідно з рішенням вченої ради Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди протокол № 8 від 17 травня 2017 року.

Рецензенти:

Коцур Н. І. – доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди.

Пангелова Н. Є. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди.

Гозак С. В. – доктор медичних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії гігієни навчальної діяльності дітей ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України».

Козубенко Ю. Л. Масаж : навч.- метод. посіб. / Ю. Л. Козубенко,
К59 М. А. Буц. – Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) :
Домбровська Я. М., 2017. – 102 с.

УДК 615.82(075.8)

У навчально-методичному посібнику подано матеріал, що спрямований на вивчення студентами питань, які стосуються видів, форм і методів масажу. Вказано гігієнічні вимоги щодо його проведення.

Звертається увага на показання та протипоказання щодо виконання масажу, залежно від стану хворого та стадії перебігу захворювань. Описано особливості застосування прийомів масажу при його виконанні на різних частинах тіла.

© Козубенко Ю. Л., Буц М. А.

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни «Масаж» полягає в формуванні практичних навичок у студентів щодо оздоровлення в системі масажу та проведенні профілактичної роботи з питань охорони здоров'я дітей і підлітків, формуванні валеологічної культури та свідомості майбутнього вчителя.

Завдання навчальної дисципліни «Масаж»:

- ознайомити студентів з історією формування та розвитку масажної терапії;
- систематизувати основні положення показань і протипоказань до масажу та механізму дії масажу;
- навчити виконанню масажних прийомів з використанням різних технік.

Студенти повинні **знати**:

- фізіологічний вплив масажу на організм;
- основні види масажу;
- показання та протипоказання до масажу;
- організацію роботи масажиста та головні вимоги до масажованого.

Студенти повинні **вміти**:

- володіти основними та допоміжними прийомами масажу;
- технікою місцевого та загального масажу;
- використовувати набуті знання у практичній діяльності.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Лекції з курсу масажу передбачають використання ілюстративного матеріалу – плакати, слайди, прозорі плівки, схеми, таблиці та інші види ілюстрацій.

Практичним заняттям відводиться основне місце, де вивчаються та вдосконалюються масажні прийоми та техніка їх виконання; проводиться аналіз досягнутих практичних навичок і результатів при виконанні масажних сеансів у групах; визначаються протипоказання для окремих прийомів чи масажних технік.

Самостійна робота студента відіграє провідну роль у вивченні медичних аспектів масажної терапії, коли студент самостійно працює з різноманітними джерелами інформації: посібниками, атласами, допоміжною та довідниковою літературою, періодичними науково-популярними виданнями. Важливим джерелом сучасної інформації є CD-, DVD- та flash-носії (енциклопедії, довідники, атласи), а також всевітня мережа Інтернет. Цей вид діяльності має навчити студента самостійно акцентувати увагу на визначеній темі, виділяти її з потоку інформації, вчитися оцінювати, порівнювати, активно засвоювати практичний матеріал та теоретичні роботи.

Самостійна робота студентів може проводитися у таких формах:

- опрацювання нового теоретичного матеріалу з використанням навчально-методичних розробок кафедри;
- підготовка та засвоєння нового теоретичного матеріалу у поза аудиторний час. Написання реферату (з використанням рекомендованої літератури) і виступом із короткою науковою доповіддю на занятті;
- вирішення тестових завдань різної складності.

ТЕМА 1

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МАСАЖУ

Мета роботи: ознайомитися з основними поняттями та принципами масажу, навчитися розрізняти різновиди та методи масажу, засвоїти основні вимоги до масажного кабінету, масажиста та проведення масажу.

План практичної роботи:

1. Законспектувати основні показання та протипоказання щодо масажу.
2. Законспектувати основні вимоги до проведення масажу та відомості щодо його впливу на організм людини.
3. Скласти таблицю класифікації та методів масажу.

Теоретичний матеріал

1. Історія масажу.

Масаж – активний лікувальний метод, суть якого полягає в нанесенні дозованих механічних подразнень на оголене тіло пацієнта різними, методично виконуваними спеціальними прийомами, що виконуються рукою масажиста або за допомогою спеціальних апаратів.

Неможливо віддати перевагу тим чи іншим народам у авторстві масажу. Він зароджувався й розвивався паралельно в різних країнах і континентах.

Масаж виник поряд з іншими видами народної медицини в незапам'ятні часи. Існують відомості про застосування масажу народами, що мешкали на островах Тихого океану, а це свідчить про те, що масаж був знайомий первісним народам. Широко був поширений масаж і серед населення Індонезії. Він застосовувався у вигляді загального або місцевого впливу і включав розминання, розтирання і погладжування.

Масаж у своєму первісному вигляді, тобто як просте розтирання, погладжування, виник як лікувальний засіб на початку розвитку людства. Судячи з переказів, люди, прагнучи полегшити біль, проводили розтирання та постукування травмованих місць.

Уже в VI столітті до н. е. в Стародавньому Китаї існували лікарсько-гімнастичні школи для підготовки лікарів, у яких в якості однієї з дисциплін викладали масаж. Ієрогліфічні написи на саркофагах і пірамідах, а також стародавні папіруси свідчать, що за

4000 років до н. е., стародавні асирійці, перси та єгиптяни застосовували масаж у лікувальних і оздоровчих цілях.

Окрема згадка про масаж простежується і в працях Гіппократа (460–377 рр. до н. е.): «У багатьох речах лікар повинен бути досвідченим, і не менш за інші, в масажі, бо масаж може зв'язати суглоб занадто розслаблений і розм'якшити суглоб дуже тугий. Розтирання викликає стягування або розслаблення тканин, веде до повноти або схуднення; м'яке, ніжне та помірне розтирання потовщує тканини, а сухе і часте розтирання стягує їх».

У країнах Сходу видатний учений Авіценна (Ібн Сіна) в своїх працях «Канон лікарської науки» і «Книга зцілення» описував зміцнюючий, розслаблюючий, підготовчий, відновний масаж.

У Індії та Китаї масаж виконували священнослужителі. Зокрема, у Китаї він описаний за 3000 років до Різдва Христового, в Індії за 700 років. Римляни застосовували масаж після боїв для зменшення синців і травматичних набряків на тілі. У Греції вже з часів Гіппократа на масаж звертали увагу як на засіб, який добре допомагає при багатьох хворобах.

Учні Гіппократа вказували на те, що масаж служить тимчасовим засобом для знищення випотів і потовщень в тканинах. У перші століття християнства вчення про масаж було занедбане, його навіть забороняли, дивилися на нього, як на залишок язичництва. Тільки 300 років по тому почали знову з'являтися роботи лікарів з масажу, в яких вказувалися його цілющі властивості при багатьох ушкодженнях суглобів, при паралічах та інших хворобах.

Але, незважаючи на ці праці, масаж все одно залишався осторонь від медицини. Він здійснювався людьми, які не мали жодного поняття ні щодо його дії на організм, ні щодо будови та функцій самого організму, ні щодо хвороб, для лікування яких власне застосовували масаж. Унаслідок цього, наукових показань для призначення масажу не було, і сам масаж, як наука, не існував.

Першим, хто серйозно зайнявся вивченням впливу масажу на тіло й дух людини, був шведський лікар Пер Хенрік Лінг (1776–1839), який обґрунтував питання щодо теорії рухів.

Німецький професор Мозенгейль (середина XVIII ст.) був одним із перших, хто почав працювати над фізіологією масажу. Шляхом дослідів над тваринами він поставив справу масажу на наукову основу.

На початку XIX ст. не існувало наукового обґрунтування масажу і лише в 70-х роках в Європі і Росії з'явилися перші клінічні й експериментальні праці з масажу. У них було закладено основні принципи наукового обґрунтування впливу масажу на організм людини, описано й систематизовано прийоми масажу, розроблено рекомендації для його проведення, чітко викладено всі показання і протипоказання.

Значний внесок у розроблення методики проведення лікувального масажу зробили російські вчені М.Я. Мудров, О.О. Остроумов, В.О. Манассеїн, С.П. Боткін, Г.А. Захар'їн, М.О. Вельямінов, В.І. Заблудовський, І.М. Саркізов-Серазіні та багато інших.

Наприкінці XIX – на початку XX ст. у багатьох розвинених країнах Європи почали активно впроваджувати заняття фізичними вправами, проводили змагання з багатьох видів спорту. У журналі «Спорт» (1897) було описано застосування масажу велосипедистами, які приймали участь у пробігу Москва – Петербург. Спортсменам масажували ноги, руки і грудні м'язи.

На Олімпійських іграх у Парижі (1900) американці почали використовувати масаж під час підготовки спортсменів до змагань.

У 1906 р. І.В. Заблудовський зазначив, що масаж сприяє підвищенню працездатності спортсменів. У тому ж році Французький фізіолог Р. Коста дав фізіологічне обґрунтування та виклав методику спортивного масажу. У 1907 р. російські спортсмени (ковзанярі й велосипедисти) активно застосовували масаж і самомасаж ніг. У 1912 р. шведи й фіни вже мали у складі олімпійської команди штатних масажистів.

За останні 30 років лікування масажем зайняло міцне становище в медицині, його практикує велика кількість лікарів у Німеччині, Франції, Англії, США тощо.

На теренах України масаж застосовувався здавна в лазнях у вигляді простого розтирання. У наш час він використовується як лікувальний засіб при багатьох хворобах.

2. Показання та протипоказання до проведення масажу.

Показання:

- остеохондроз;
- удари, розтягнення м'язів, сухожиль і зв'язок;

- переломи на всіх стадіях відновлення;
- функціональні розлади після перелому й вивиху (погана рухомість суглобів, м'язові зміни, рубцеві зростання тканин) ;
- артрити в підгострій і хронічній стадії;
- невралгії та неврити;
- радикуліти;
- паралічі;
- хронічна недостатність серцевого м'яза;
- стенокардія;
- гіпертонічна хвороба;
- артеріальна гіпотонія;
- реабілітаційний період після інфаркту міокарда;
- хронічний гастрит;
- порушення моторної функції товстого кишечника;
- бронхіт;
- пневмонія;
- бронхіальна астма;
- виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки (поза загостренням) тощо.

Протипоказання:

- гострі гарячкові стани й висока температура;
- кровотечі та схильність до них;
- хвороби крові;
- гнійні процеси будь-якої локалізації;
- різні захворювання шкіри, нігтів, волосся;
- будь-які гострі запалення кровоносних і лімфатичних судин, тромбози, виражене варикозне розширення вен;
- атеросклероз периферичних судин і судин головного мозку;
- аневризми аорти та серця;
- алергічні захворювання з нашкодливими висипаннями;
- захворювання органів черевної порожнини зі схильністю до кровотеч;
- хронічний остеомієліт;
- пухлини;
- психічні захворювання з надмірним збудженням;
- недостатність кровообігу 3-го ступеня;
- період гіпер- і гіпотонічних кризів;

- гостра ішемія міокарда;
- виражений склероз судин головного мозку;
- гострі респіраторні захворювання (ГРЗ);
- розлад кишкових функцій (нудота, блювання, пронос);
- легенево-серцева недостатність 3-го ступеня;
- сифіліс I та II стадій, інші гострі венеричні захворювання;
- активна форма туберкульозу;
- виражений склероз мозкових судин зі схильністю до тромбозів і крововиливів.

3. Вимоги до проведення масажу.

Масаж рекомендовано проводити в ізольованому теплому приміщенні, температура повітря в якому повинна бути від + 20 до +22 градусів, у іншому випадку пацієнт буде відчувати дискомфорт. Масажний кабінет повинен бути добре освітленим, тому що при недостатньому освітленні кабінету масажист буде швидко втомлюватися. Освітлення потрібно встановити таким чином, щоб освітлювальні прилади не подразнювали очі масажиста, а на пацієнта світло падало під кутом. Найбільш ефективно для цього використовувати природне світло або люмінісцентні лампи.

Масажний кабінет обов'язково повинен провітрюватися, тому необхідно обладнати в ньому приточно-витяжний пристрій, що забезпечить багаторазовий обмін повітря. Якщо такого пристрою немає, то в кабінеті повинна бути спеціальна фрамуга, через яку потік повітря направляється нагору. Виконувати гігієнічний і спортивний масаж можна й на відкритому повітрі, якщо температура повітря не нижче +20 градусів. Місце проведення масажу повинне бути добре захищеним від вітру й сонячних променів

Кабінет, призначений для проведення масажу, повинен бути правильно обладнаний. У ньому обов'язково повинні бути умивальник з гарячою та холодною водою, мило, рушник, дзеркало, кілька стільців, письмовий стіл, реєстраційний журнал, графин з питною водою, склянки, а також ширма й шафа для зберігання халатів. У кабінеті повинні також бути спиртові розчини йоду, зеленки, бинти, вата, лейкопластир, перекис водню, клей БФ-6, тальк, 3%-ий водний розчин аміаку, валеріанові краплі, пінцет, ножиці, пісочні годинники (на 3, 5, 10, 25 хвилин). Бажано, щоб

недалеко від масажного кабінету перебували туалет і духова кімната

Масажний стіл

Масаж проводиться на спеціальному масажному столі. Для цього використовуються столи різних конструкцій. У деяких з них піднімаються ножний і головний кінці, а в інших є прикріплені підлокітники й підголівники. Існують такі масажні столи, висоту яких можна регулювати за допомогою механічного або гідравлічного приводу. Поряд з, цим застосовуються ще й масажні столи з підігрівом.

У тих випадках, коли спеціального масажного столу немає, його можна виготовити за наступними розмірами: довжина 200–210 см, ширина 60–65 см, висота 60–80 см, валик діаметром 25–35 см. Потрібна невелика подушечка, набита ватою. Валик призначений для підкладання під ноги, щоб надати їм середнє фізіологічне положення. Верхня частина масажного столу обтягується поролоном і покривається синтетичним матеріалом, що легко миється. Виконувати масаж на твердих покриттях або м'яких ліжках не рекомендується

Для проведення масажу рук краще використовувати стіл, висота якого 70–80 см, довжина 50 см, ширина 30 см, і подушку, набиту ватою або поролоном. Наявність гвинтового стільця на коліщатах буде незайвою.

Вимоги до масажиста

Під час проведення сеансу масажу обсяг усіх знань, умінь і навичок масажиста, а також його професіоналізм відіграють значну роль. Важливо, щоб масажист міг розташувати до себе пацієнта, прагнув допомогти йому, максимально докладаючи до цього всі зусилля. Масажистові необхідно мати такі якості, як упевненість, урівноваженість, тактовність. Він повинен уміти переконати пацієнта в користі масажу, тому при роботі масажистові дуже важливо бути спокійним, терплячим, а також уважним і дружелюбним по відношенню до пацієнта.

Масаж проводиться тільки за методикою, що складена на підставі діагнозу. Велике значення має систематичність проведення сеансів масажу.

Дуже важливо пам'ятати при виконанні масажу про збереження своєї енергії, яку не варто витратити, роблячи непотрібні рухи. Рухи масажиста повинні бути м'якими й плавними, повторюваними в одному ритмі, але в жодному разі не різкими. Масажист повинен однаково володіти технікою виконання прийомів як правою, так і лівою рукою. При проведенні масажу в роботі повинна приймати участь лише та група м'язів, що необхідна для виконуваного в цей момент прийому. Наприклад, якщо прийом виконується тільки кистю, м'язи плеча й передпліччя не повинні бути задіяні.

Кисті рук масажиста повинні бути теплими, сухими й пластичними, а також витривалими й сильними. Щоб холодні й вологі руки стали сухими й теплими, потрібно використовувати теплі ванночки зі змінною температурою, а також розтирання одеколоном, лимонним соком або спиртовим розчином.

Для вироблення сили й витривалості рук рекомендується використовувати ручний еспандер і гантелі. Також непогано впливають на тренуваність рук різні комплекси вправ і спортивні заняття. Важливу роль відіграє тренування гнучкості променево-зап'ясткових суглобів; тренувати треба також і пальці, домагаючись більшої рухливості та гнучкості.

Важливо, щоб на руках масажиста не було саден, подряпин, тріщин, а нігті були коротко підстрижені. У жодному разі не можна проводити масаж при запальних або грибкових захворюваннях рук, тому що інфекцію легко можна передати пацієнтові під час масажу. Перед початком сеансу масажист обов'язково повинен вимити руки теплою водою з милом, а потім витерти їх пом'якшуючим кремом.

Під час проведення сеансу масажу на масажистові повинен бути чистий халат, на ногах – легке, вільне взуття. Годинники, кільця й браслети необхідно зняти, тому що ними можна пошкодити шкіру пацієнта

Дуже важливо, щоб робоча поза масажиста була комфортною. Час від часу її потрібно змінювати, тому що тривале виконання масажу в тому самому положенні дуже стомлює м'язи.

Вести бесіди під час сеансу не рекомендується, адже це спричинює порушення дихання масажиста, що веде до стомлення, а також відволікає від роботи.

Варто зазначити, що кожен масажист зобов'язаний добре знати анатомію й фізіологію, показання та протипоказання до проведення масажу. Необхідно знати все про фізіологічну дію окремих прийомів, мати чітке уявлення про дію того самого прийому, що виконується з різною силою або темпом.

Догляд за руками

Кисті рук постійно піддаються несприятливому впливу сонця, холоду, вітру тощо. Усе це негативно позначається на шкірі: вона може стати сухою, грубою, можуть з'явитися тріщини. Брудні, недоглянуті руки можуть стати джерелом різних інфекцій. Тому масажист зобов'язаний стежити за станом своїх рук, виконувати всі вимоги по догляду за ними.

Роботу в будинку, на земельній ділянці, а також усі ремонтні роботи варто проводити в рукавичках. З водою й фарбами потрібно працювати в спеціальних гумових рукавичках. Виконувати роботу в них протягом тривалого часу не рекомендується, тому що піт не проходить через рукавичку й дратує шкіру, що може привести до запальних процесів. Коли робота завершена, рукавички потрібно зняти, а руки вимити теплою водою. Після цього на суху шкіру рук варто нанести крем.

Не рекомендується часто мити руки холодною водою, тому що від цього шкіра на них робиться грубою й лущиться. Після ранкової гімнастики руки краще мити теплою водою або водою кімнатної температури.

Постійне використання гарячої води при митті рук теж позначається негативно, тому що шкіра знежирюється, лущиться й стає дуже сухою. Тому після миття рук, їх необхідно ретельно витерти й просушити, а потім нанести живильний крем.

Занадто часте застосування мила при митті рук веде до сухості шкіри, тому можна використовувати замість звичайного туалетного рідке мило.

Вимоги до пацієнта

Перед проведенням сеансу масажу пацієнт повинен прийняти теплий душ, а якщо це неможливо у зв'язку з певними причинами, то досить буде помити ноги й обтерти все тіло вологим рушником.

При локальному (місцевому) масажі ділянку тіла, на якій буде виконуватися масаж, потрібно протерти спиртом або одеколоном.

Під час сеансу масажу дозволяється, щоб на пацієнті залишалася нижня білизна, але для досягнення кращого ефекту рекомендується, щоб шкіра була відкритою. Коли з якихось причин це зробити неможливо, а також при значному волосяному покриві на тілі пацієнта, масаж можна провести через тонку чисту тканину з натуральних волокон.

Місця ушкоджень шкіри (садна, дрібні ранки, подряпини) необхідно обробити йодом, зеленкою або клеєм БФ-6. Під час масажу ці ділянки потрібно обходити. При деяких шкірних захворюваннях (лишай, екзема та ін.) масаж робити заборонено.

При проведенні масажу пацієнт повинен прийняти найбільш зручне положення й постаратися повністю розслабити м'язи. При недотриманні цих умов масаж не дасть бажаних результатів.

Одна з найважливіших умов для правильного проведення масажу – стійке положення масованої ділянки тіла. Коли тверда основа для масованої ділянки тіла відсутня, то досягти повного розслаблення м'язів неможливо, тому що пацієнтові доводиться напружувати м'язи кінцівок

4. Вплив масажу на організм.

Вплив масажу на шкіру.

Шкіра – це саморегулююча система організму, яка виконує бар'єрну, терморегулюючу, секреторну і видільну функції. Гістологічно шкіра складається з 3х шарів: верхній (епідерміс), дерма і гіподерма (підшкірно жировий шар). Епідерміс – найбільш верхній шар шкіри, складається з різних клітин, які здатні швидко ділитися, забезпечуючи при цьому постійне оновлення шкіри і загоєння ран при її пошкодженні. Дерма, середній шар шкіри, складається з колагенових і еластичних волокон, які забезпечують пружність і еластичність шкіри. Підшкірно жировий шар складається із сполучної тканини з адипоцитами (жировими клітинами), які утворюють жирові дольки і обумовлюють товщину шкіри. Шкіра має так звані придатки: волосся, нігті, сальні і потові залози. Розгалужена мережа артеріальних, венозних і лімфатичних судин забезпечують обмін речовин і регулюють надходження кисню у всі її шари. У шкірі міститься безліч чутливих закінчень периферичного нейронів від різних органів. При фізичному впливі на шкірні покриви змін можна досягти у всіх її відділах.

Масаж сприяє видаленню відмерлих клітин рогового шару епідермісу, що важливо для функціонування залоз шкіри та її омолодження. Впливаючи механічно на самі залози, масаж стабілізує їх роботу, сприяючи виведенню токсинів з організму. Під час масажу посилюється кровотік у шкірі, що сприяє її оксигенізації та обміну речовин. Стимуляція відтоку лімфи викликає протинабряковий ефект і усуває застійні явища в шкірі. Вплив масажу на нервові закінчення в шкірі має низку особливостей, оскільки нервові пучки від різних органів проєктуються на різні ділянки тіла людини. Масажуючи певні зони тіла через шкіру, можна домогтися нейрорефлекторного впливу на відповідну систему організму.

Вплив масажу на м'язову систему.

Поперечно-смугаста мускулатура приводить в рух тіло людини, сприяє формуванню міміки, руху очей, входить до складу різних органів і систем. Дихання, травлення і навіть кровотік не проходять без участі м'язів. М'язи покриті зовні фасцією – захисною сполучнотканинною оболонкою. За допомогою сухожиль м'язи кріпляться до кісткової основи.

Усі м'язи максимально пронизані судинами, оскільки потребують постійного надходження кисню й поживних речовин. При нездатності кровотоку вивести з м'язів продукти обміну речовин, у них накопичується молочна кислота, яка в свою чергу викликає стомлення мускулатури. Масаж сприяє посиленню кровотоку, виведенню з м'язів продуктів обміну та сприяє їх оксигенізації. За допомогою масажу можна домогтися як зниження тону м'язів (що важливо у дітей, оскільки в них м'язовий гіпертонус може призвести до деформації скелету), так і приведення м'язів у тонус (це важливо для людей, що ведуть малорухливий спосіб життя або з метою реабілітації).

Вплив масажу на серцево-судинну систему.

Серце – потужний насос в тілі людини, який забезпечує потік крові по судинах і постачання нею всіх органів і систем. З артеріальною кров'ю органи отримують кисень, поживні речовини й воду, а з венозною відбувається видалення з органів продуктів обміну речовин, вуглекислого газу. Масаж сприяє посиленню кровотоку у всіх органах, тим самим посилюючи в них метаболізм. Стимулюючи лімфоток, масаж сприяє зменшенню набряків, болю в кінцівках.

Вплив масажу на нервову систему.

Нервова система регулює всі процеси в організмі людини, забезпечує зв'язок людини з навколишнім середовищем. Функції всіх органів залежать від стану нервової системи. Уся нервова система ділиться на центральну (головний і спинний мозок) і периферичну (рухові і чутливі нерви та нервові закінчення). Крім того, за своїм впливом на всі органи, нервова система ділиться на соматичну (іннервує м'язи) і вегетативну (симпатичну і парасимпатичну) (регулює діяльність внутрішніх органів).

За допомогою масажу можна домогтися як посилення процесів гальмування в нервовій системі, так і зміну її функцій. Зокрема, неглибокий повільний масаж сприяє уповільненню нейрорефлекторної діяльності, сприяє розслабленню і знімає тонус внутрішніх органів. Швидкий і глибокий масаж збуджує симпатичну нервову систему, що сприяє активізації серцево-судинної діяльності, стимулює залози внутрішньої секреції і органи травлення.

Вплив масажу на діяльність внутрішніх органів.

За допомогою масажу можна впливати як безпосередньо на внутрішні органи, масажуючи проєкційні ділянки тіла, так і опосередковано, через вплив на нервову та кровоносну систему. Масажуючи область грудної клітки, можна домогтися нормалізації дихання, або сприяти виділенню мокротиння при кашлі під час захворювання. Масажуючи черевну стінку, можна домогтися нормалізації перистальтики кишечника, сприяти виділенню травних соків, усунути спазми або атонію.

5. Класифікація масажу.

Залежно від площі масажованої ділянки, масаж може бути *загальним* – у цьому випадку масажують все тіло, і *місцевим* – коли масажують певну частину тіла.

У залежності від мети масажу і від засобів, що діють на поверхню тіла, масаж поділяють на *гігієнічний, лікувальний, спортивний, сегментарно-рефлекторний, косметичний*.

Гігієнічний масаж може бути місцевим і загальним. Його використовують як засіб догляду за тілом, з профілактичною метою для збереження та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Лікувальний масаж – застосовується як ефективний метод лікування і профілактики захворювань. У лікувальному масажі виділяють 4 основні прийоми: погладжування, розтирання, розминання, вібрація. Може використовуватись в різних модифікаціях, має свої показання та протипоказання.

Спортивний масаж використовується в фізкультурній практиці в різні періоди фізичної діяльності. У період тренувань використовують з метою укріплення та підвищення фізичної працездатності, швидшого відновлення спортсмена; після змагань – для зняття втоми та швидшого відновлення сил.

Сегментарно-рефлекторний масаж – базується на використанні особливостей сегментарної будови тіла: подразнення шкірних рецепторів певних зон викликає шкірно-вісцеральні рефлeksi внутрішніх органів, що інервуються тими ж сегментами спинного мозку.

Косметичний масаж – використовується для догляду за шкірою з метою попередження її старіння, при косметичних вадах, захворюваннях. Може бути профілактичним, лікувальним, пластичним.

За фізіологічною дією на організм масаж може бути **тонізуючим і заспокійливим**.

6. Методи проведення масажу.

Виділяють такі методи проведення масажу:

- ручний;
- апаратний;
- комбінований;
- ножний.

Ручний (мануальний) масаж

Ручний, або мануальний масаж – це масаж, який масажист проводить за допомогою рук, а також із застосуванням різних масажерів, наприклад щіток та інших пристосувань.

За допомогою ручного масажу можна виконати всі масажні прийоми, комбінувати і чергувати їх за мірою необхідності. Негативною стороною цього виду масажу є стомлення масажиста, особливо при тривалих сеансах.

Апаратний масаж

Цей метод полягає в тому, що масаж проводять за допомогою спеціальних апаратів або приладів. У масажній практиці

найбільшого поширення набули вібромасаж, пневмомасаж (вакуумний) і гідромасаж. Але апаратний масаж протипоказаний пацієнтам з онкологічними захворюваннями і тим, кому нещодавно провели операцію.

Вібромасаж

Це спосіб апаратного масажу, який заснований на передачі поверхні тіла вібрацій різної амплітуди і частоти за допомогою вібраційного апарату. Ступінь впливу вібрації, яка виробляється апаратом, залежить від амплітуди й частоти коливань та тривалості їх дії.

Вібромасаж чинить стабілізуючу дію на нервову систему. Можливість змінювати силу вібрацій дозволяє стимулювати нервову діяльність або ж, навпаки, гальмувати її. Стимуляції сприяють слабкі вібрації, а гальмуванню – сильні.

Також вібромасаж впливає на серцево-судинну систему, сприяючи поліпшенню кровообігу та нормалізує роботу серця.

Вібрація, викликана масажером, покращує роботу органів дихання і активізує обмінні процеси в організмі. Вібромасаж сприятливо впливає на нервово-м'язовий апарат, підвищує працездатність м'язів, покращує їх кровопостачання і стимулює окислювально-відновні процеси, що відбуваються в м'язовій тканині.

Пневмомасаж

Пневмомасаж діє за самим принципом, що й медичні банки. За допомогою насосу апарат спочатку наповнюють повітрям, а потім його відкачують. Через такий спосіб створення лікувального ефекту цей метод масажу ще називають вакуумним. Пристрій, який забезпечено манометром і вакууметром, регулює кількість повітря, яке нагнітається та відсмоктується. Апарат має насадки, які накладаються на масажовану поверхню. Ці насадки мають різну форму, залежно від того, для якої частини тіла призначена та чи інша насадка. Вони приєднуються до апарату за допомогою шланга.

Вакуумний масаж покращує кровообіг, підвищує м'язовий тонус. Він застосовується при лікуванні радикулітів, невралгій, міозитів, як профілактичний засіб після операцій, проведених на колінному суглобі з метою попередження атрофії м'язів стегна.

Вакуумний масаж має протипоказання. Зокрема, його не можна застосовувати при лімфостазі, гематомах, тромбофлебії,

травмах опорно-рухового апарату, запальних захворюваннях шкіри, серцево-судинній недостатності.

Гідромасаж

Цей різновид апаратного масажу покращує обмінні процеси в організмі, а також активізує кровопостачання тканин, знімає напруження м'язів. Гідромасаж застосовується при захворюваннях опорно-рухового апарату та центральної нервової системи. Він знайшов широке застосування в спортивній практиці, особливо при підготовці до тренувань або змагань. Але проводити його потрібно не пізніше, ніж за 2,5 год до початку змагань або тренувань.

Існує такий різновид гідромасажу, як підводний гідромасаж, тобто коли на пацієнта, який знаходиться у ванні, під тиском подається вода зі шланга.

Під час гідромасажу людина повинна лежати у ванні, максимально розслабившись. Спеціальний пристрій регулює тиск води, що подається. Вода може впливати безпосередньо на тіло або ж потрапляти на нього через воду у ванні. Якщо струмінь води впливає на тіло через товщу самої води, то її тиск дещо послаблюється. Крім того, вода таким чином впливає на весь організм, а не тільки на його окремі ділянки. Для такого масажу використовується спеціальне обладнання, за допомогою якого регулюється температура води і тиск.

Ступінь впливу гідромасажу на людину залежить від сили водяного струменя, кута його падіння на масажовану поверхню, форми насадки, температури води та тривалості впливу водяного струменя.

Комбінований масаж

Комбінований масаж поєднує в собі два види масажу – ручний і апаратний. Зручність комбінованого масажу полягає в тому, що з його допомогою можна скоротити час проведення одного сеансу і зробити масаж більшій кількості пацієнтів.

Ножний масаж

Ножний масаж показаний спортсменам із підвищеним тонусом м'язів. Не рекомендують використовувати даний метод при травмах, захворюваннях опорно-рухового апарату, туберкульозі хребта, остеопорозі, попереково-крижовому радикуліті, хворобі Бехтерева, інфаркті міокарду, бронхіальній астмі, гіпертонічній хворобі II–III ступеня, онкологічних захворюваннях.

При масажі спини масажист стає обома ногами на спину пацієнта і виконує розминання в напрямку від поперекового відділу до ділянки шиї. При розминанні нижніх кінцівок рухи виконуються в напрямку від стегна до гомілки. Після масажу ногами проводять ручне погладжування, розтирання і розминання всіх ділянок тіла.

Контрольні запитання

1. Який вплив мав масаж на лікарську справу стародавнього світу?
2. Охарактеризуйте основні показання та протипоказання до проведення масажу.
3. Яким чином масажист повинен здійснювати догляд за руками?
4. Охарактеризуйте вплив масажу на серцево-судинну та нервову системи.
5. Який існує взаємозв'язок між видами та методами масажу?