Автор: admin
10.04.2014 23:31 -

Каким бывает массаж?

Массаж – это чудесное воздействие на наше тело. Мы любим массаж.

Чаще всего его делают взрослым, но он полезен и детям.

Массаж относится к активным лечебно-профилактическим методам воздействия не только на больной, но и здоровый организм человека. Техника классического массажа была предложена Б.А. Штанге в 1889 году.

Массаж заключается в том, что специальными приборами или руками массажиста наше обнаженное тело подвергается сильному или слабому механическому раздражению.

Существуют различные виды оборудования для массажа: вибрационный, вакуумный, пневматический и другие. Но никакой аппарат не заменит сильных и ловких пальцев рук массажиста.

Массажи бывают следующих видов: лечебный, спортивный, гигиенический, косметический, самомассаж.

Лечебный массаж назначается только лечащим врачом. Бывают различные виды лечебного массажа, как тонизирующие, так и расслабляющие. Существует точечный массаж – это воздействие на определенный больной или здоровый орган.

Для облегчения массажа применяют массажные масла. При сухом массаже, без масел, достигается больший лечебный эффект, но и массажисту приходится прилагать больше усилий.

Массажируют практически все части тела: руки, ноги, спину, плечи, лицо, голову.

Если у вас болит голова, можно сделать самомассаж. Слегка надавив на виски пальцами рук, массируйте виски по часовой стрелке 5-10 минут.

Курс массажа назначают разный в зависимости от причины, по которой его делают. Массаж воздействует на нервные окончания, расположенные по всему телу.

Массаж должен делать только опытный специалист, иначе можно нанести ущерб здоровью пациента.

Спортивный массаж бывает разный: гигиенический – это ежедневный самомассаж перед утренней гимнастикой; тренировочный – направленный на укрепление мышц; предварительный – его делают перед соревнованиями для повышения выносливости; восстановительный – назначается для восстановления мышц и устранения нервного напряжения.

Гигиенический массаж укрепляет здоровье, закаливает организм. Его делают как в виде массажа отдельных частей тела, так и общего массажа.

Косметический массаж делят на гигиенический и лечебный. Косметический массаж делают с целью устранения дефектов кожи, морщин, подтягивания кожи лица и области декольте. Лечебный массаж делают при жирной, пористой коже для устранения застоя жира в сальных железах.

Самомассаж не рекомендуют делать людям с болезнями сердца и пожилым людям. Самомассаж обычно делают в рамках спортивного и лечебного массажа.

К методам аппаратного массажа относятся также гидро- и пневмомассаж.

Гидромассаж бывает ручной (под водой) или дождевой (душ). Пациент лежит на кушетке под душем, и массажист делает массаж.

Водоструйный душ – массаж или, как его еще называют, душ Шарко, делают в пустой ванне или в душе напором воды.

Общий массаж лучше делать утром после завтрака. Интенсивность и длительность массажа увеличивают постепенно. Вначале массаж делают 15-20 минут, постепенно увеличивая до 40-50 минут (не более 2-х раз в неделю).

Если ухудшилось самочувствие или появились неприятные ощущения от массажа, нагрузку уменьшают или на время прекращают делать массаж.

После массажа следует отдохнуть 15-20 минут. Если у вас сердечно-сосудистые заболевания, то до массажа нужно тоже отдохнуть 10-15 минут.

Эффективно назначать массаж в сочетании с лечебной гимнастикой, физиотерапевтическими методами лечения.

Счастья и здоровья вам! Расслабьтесь и постарайтесь получить от массажа удовольствие...

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник