Автор: admin
31.08.2013 21:04 -

Массаж: как получить максимальную пользу?

Массаж сегодня в цене. Ведь у него масса полезных свойств: он и расслабляет, и лечит, и держит в тонусе. А кроме того, это еще и модно. Однако даже такая невинная процедура, как массаж, требует перестраховки и анализа: нужна ли вашему телу такая разминка.

Слово «массаж» происходит то ли из греческого, то ли из арабского или французского языка – об этом все еще спорят. Но значения слова похожи: надавливать, поглаживать, растирать. На медицинском языке массаж – это механическое воздействие на ткани организма с помощью специальных приемов, которые выполняются руками или аппаратами с лечебно-профилактической и гигиенической целью.

Образно говоря, массаж – это пассивная гимнастика мышц. Он помогает тренировать те группы мышц, которые нельзя заставить работать другим способом. Есть несколько видов массажа: лечебный, гигиенический (его еще называют профилактический) и спортивный. Лечебный массаж своей очередью делится на классический и сегментарно-рефлекторный (точечный).

Массаж делали еще в глубокой древности: около 3 тысяч лет назад в Китае, чуть позже в Индии. После сражений массаж применяли римские легионеры, чтобы расслабиться, загладить синяки и отеки на теле. В Греции во времена Гиппократа массаж стал лечебным средством. С тех пор к нам дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры. В Средние века в Европе массаж преследовала инквизиция – его считали пережитком язычества. И только в период Возрождения опять появился интерес к культуре тела и массажа. У нас массаж издавна применяли в банях как обычное растирание. За последние 30 лет он вошел в медицинскую практику и стал признанным средством для лечения и профилактики многих болезней.

Классический массаж – «выходец» русско-шведской школы массажа. Это комплекс поглаживаний, разминок, растираний и вибрации. **Сегментарно-рефлекторный**
применяют для определенного участка тела.
Гигиенический
– для профилактики некоторых заболеваний и улучшения общего состояния организма.
Спортивный

, понятное дело, – для спортсменов: ради разогрева или же восстановления мышц после нагрузок. С профилактической целью массаж можно делать как утреннюю зарядку.

Однако, казалось бы, с виду такая безобидная вещь, как массаж, может быть опасным. Почти 60% людей не считают нужными идти за «массажной» консультацией к врачу. А зря. У массажа есть как свои показания, так и противопоказания.

Чаще всего массаж назначают после травм, во время хронических заболеваний опорно-двигательной системы (например, при остеохондрозе), периферической нервной системы, после перенесенной пневмонии и бронхита. В этих случаях умело выполненный массаж пойдет человеку на пользу.

Противопоказаний тоже хватает: обострение хронических заболеваний (гипертония, язва желудка), разнообразные новообразования – например, мастопатия, фиброма. Также массаж нельзя делать в период обострения кожных болезней, при любых гнойных процессах, при поражениях кожи – даже незначительных, когда есть царапины. Часто бывает и так: на отдыхе курортник сгорает на солнце, а затем идет делать массаж, мучая уже и так достаточно поврежденную кожу.

В лечебных целях массаж лучше делать в поликлинике. Ради профилактики и если вы вполне уверены, что не имеете противопоказаний, пожалуйста – для вас спортзалы и центры фитнеса. В лечебном заведении массажист отвечает за каждого своего пациента. В хорошем массажном салоне или оздоровительном центре тоже обязательно поинтересуются состоянием здоровья своего клиента, сделают тестирование и определят, какую нагрузку можно дать.

Массажист должен иметь среднее медицинское или высшее спортивное образование. Впрочем, только сам человек может определить – до сеанса или после – внушает ли ему доверие, «подходит» ли массажист. Знайте: манипуляции часто бывают болезненными. Но от квалификации специалиста зависит, насколько массаж можно обезболить. Обычно правильно выполненный массаж не оставляет на теле синяков (разве что если у пациента сверхчувствительная кожа).

Что женщине лучше идти к мужчине-массажисту, а мужчине к женщине – это все

народные домыслы. В действительности лучше идти к профессионалу. А перед массажем стоит принять душ – чтобы и вам, и массажисту было приятно.

Автор - **Игорь Полоз**
Источник