Автор: admin
10.09.2007 13:05 -

Классический массаж

Массаж уже много веков широко используется в различных сферах человеческой деятельности: например, в медицине - лечебный массаж, в спорте - спортивный, в сфере труда и быта - гигиенический и т.д. Это совокупность специальных приемов механического воздействия на тело человека, проводимых руками или специальными аппаратами. Однако уместно вспомнить, что человеческий организм - одно из совершеннейших и сложнейших созданий природы. Вот почему, изучая массаж и его приемы, надо столь же ясно усвоить, какое влияние оказывает то или иное массажное воздействие, или прием.
Многообразие используемых в массаже видов приемов и их сочетание позволяет в большом диапазоне варьировать воздействия - от очень слабых до достаточно сильных. Приемы массажа, действуя на ткани, вызывают возбуждение механорецепторов, предназначенных для преобразования энергии механических раздражений в специфическую активность нервной системы, в сигналы, которые несут нервным центрам информацию. Раздражение механорецепторов обычно вызывает рефлекторное повышение артериального давления, зависящее главным образом от рефлекторного же усиления тонуса сосудосуживающего центра. Следовательно, механическая энергия массажных приемов превращается в энергию нервного возбуждения, что является начальным звеном в цепи нервно-рефлекторных реакций механизма действия массажа на организм.
Массаж оказывает многостороннее влияние на нервную систему, кровообращение и лимфоток, обмен веществ и другие жизненно важные функции организма. Он также стимулирует кроветворение, способствует повышению содержания в крови гемоглобина и эритроцитов. Воздействие массажа на сердечно-сосудистую систему, прежде всего, проявляется в расширении и увеличении в массируемой мышце количества функционирующих капилляров. Эффективность массажа во многом зависит не только от квалификации массажиста, но и от ряда других факторов: условий его проведения, соблюдения гигиенических требований не только со стороны пациента, но и со стороны массажиста, правильного подбора смазывающих средств (если они необходимы), определения положения всего тела и массируемого участка в частности и многого другого. Важно, чтобы после проведенного массажа пациент, не вставая с кушетки, отдохнул 10-15 минут.
При массаже нередко применяют различные средства, облегчающие скольжение рук по коже, тем самым предохраняя ее от излишнего раздражения и травмирования. В настоящее время большинство массажистов-профессионалов предпочитают пользоваться такими средствами: одни смазывают руки массажным кремом или маслом, другие обрабатывают их тальком, детской присыпкой или рисовой пудрой и т.д. В этой связи я должен сказать, что массажист, который не умеет выполнять процедуру без мази (масла), это бездарный массажист. Дело в том, что сухим массажем достигается

лучший терапевтический эффект, при его выполнении удается добиться лучшей циркуляции крови и лимфы, прогреть прорабатываемую зону, донести воздействие до более глубоких тканей.
Я бы рекомендовал делать только сухой массаж, однако у некоторых пациентов энергичные растирания, выжимания могут вызывать неприятные или болезненные ощущения. В этих случаях можно использовать упомянутые средства. Наиболее приемлемыми из них считаются тальк, детская присыпка, рисовая пудра. Первый хорошо впитывает пот и жир, делает кожу гладкой и не вызывает раздражения, намного меньше забивая поры в сравнении с кремом (маслом), легко смывается. При проведении сеансов массажа также полезно использовать всевозможные специальные согревающие мази на основе змеиного или пчелиного ядов, скипидара и др.
Массаж нельзя проводить при повышении температуры тела, острых воспалительных явлениях, кожных заболеваниях, повреждениях кожи и ее повышенной раздражительности, сильном переутомлении и возбуждении, предрасположенности к кровотечениям, значительном расширении вен и их воспалении. Кроме того, массаж противопоказан при злокачественных и доброкачественных опухолях; не следует массировать родимые пятна; недопустим массаж живота при грыже, менструации и беременности, при желчно- и мочекаменной болезнях. При некоторых тяжелых заболеваниях по определенным показаниям массаж может проводиться, но обязательно по согласованию с лечащим врачом.