Автор: Венди Кавана - директор Лондонского колледжа массажа
12.01.2012 14:31 - Обновлено 18.01.2015 21:38

При массаже используются различные способы воздействия на мягкие ткани тела. Это безопасный и эффективный вид терапии, который применяется при различных заболеваниях, а также способствует общему оздоровлению и хорошему самочувствию.

Лечебный массаж - это безопасное, неинвазивное, системное воздействие на мягкие ткани тела. Опытный массажист способен обнаружить проблемы с мышцами, сухожилиями и связками и восстанавливать их с помощью различных методов.

История возникновения массажа

Каждый из нас инстинктивно применяет элементы массажа в повседневной жизни, например, поглаживающие движения часто используются для утешения, особенно детей. Вероятно, по этой причине массаж является одним из наиболее древних методов физиотерапии. Применение массажа описано еще в 3000 г. до н.э. в медицине Древнего Китая, Египта и Индии.
Все крупнейшие цивилизации, в особенности греки и персы, часто упоминали о преимуществах массажа и применяли его в своей медицинской практике.

Шведский массаж
Основу западного традиционного массажа составляет так называемый шведский массаж. Его разработал шведский врач по имени Петр Генрих Линг (1776-1839). Во время поездки в Китай он познакомился с некоторыми эффективными методами воздействия на ткани и органы, а по возвращении на родину систематизировал полученные знания в определенную последовательность приемов, которые сегодня хорошо известны и являются основой для многих видов массажа.

Холистическая терапия
В 1960-е и 1970-е годы система Петра Линга была изучена в Эсаленском институте в Калифорнии. Американские врачи пришли к выводу, что массаж может быть использован как метод холистической терапии, иными словами, способен поддерживать здоровье человека, способствуя гармонизации ума, тела и духа.

Другие виды терапии
Массаж может быть использован в сочетании с другими методами, например ароматерапией. Он может проводиться с использованием эфирных масел, благотворно влияющих на организм человека.

Автор: Венди Кавана - директор Лондонского колледжа массажа
12.01.2012 14:31 - Обновлено 18.01.2015 21:38

Как работает массаж?

Массаж действует на физическом, психическом и эмоциональном уровнях и способствует общей релаксации. Он запускает в организме механизмы самопомощи, способствует поддержанию гомеостаза (постоянства внутренней среды организма). Приемы массажа можно отнести к искусству, однако исследования показывают, что в основе его лечебного эффекта лежат физиологические механизмы. Считается, что массаж оказывает воздействие на основные системы организма.

Кровеносная система:
- способствует улучшению кровообращения;
- стимулирует лимфатическую систему;
- укрепляет иммунную систему;
- увеличивает приток крови и питательных веществ к клеткам.

Пищеварительная и мочевыделительная системы:
- облегчает синдром раздраженного кишечника;
- уменьшает отек тканей;
- очищает кровь, стимулируя функцию почек;
- помогает при запорах, способствует выведению отходов метаболизма.

Мышечная система:
- снимает напряжение мышц;
- выводит шлаки, например молочную кислоту;
- помогает восстановить мышечный тонус;
- помогает увеличить подвижность суставов;
- стимулирует кровообращение и поступление питательных веществ к мышцам.

Нервная система:
- расслабляет и успокаивает;
- помогает при бессоннице и головных болях;
- повышает уровень эндорфинов (естественных болеутоляющих веществ);
- высвобождает сдерживаемые эмоции.

Дыхательная система:
- улучшает дыхание;
- помогает при кашле и бронхиальной астме.

Костная система:
- увеличивает приток питательных веществ к костям;
- снимает мышечное напряжение;
- помогает скорректировать осанку.

Автор: Венди Кавана - директор Лондонского колледжа массажа
12.01.2012 14:31 - Обновлено 18.01.2015 21:38

Техника массажа

Существует три основных приема массажа - поглаживание, разминание и вибрация (легкие постукивающие движения).

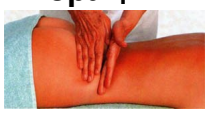
Поглаживание

Это скользящие движения с использованием ладоней обеих рук, с усилением давления при движении вверх.
Сеанс массажа начинается с поглаживания. На кожу наносится масло или крем, что помогает разогреть кожу и мышцы для последующего более глубокого воздействия. Поглаживание помогает человеку расслабиться, а также используется в качестве завершающего приема в конце сеанса.

Разминание

Разминание включает надавливание, сжимание или раскатывание мышц под кожей. Этот прием можно выполнять одной или обеими руками, а также подушечками пальцев на меньшей площади.
Разминание используется для выведения из мышц продуктов метаболизма, а также для того, чтобы в буквальном смысле ««выжать» напряжение, усталость и токсины из организма. Это способствует расслаблению и растягиванию мышечных волокон фасций, подготавливая их к более интенсивному воздействию.

Вибрация



Это общее название для различных приемов массажа с разной степенью давления:
 легкая нагрузка - пощипывание, поколачивание, пальцевой душ (постукивание кончиками пальцев);
 умеренная нагрузка - похлопывание, пунктирование, легкое и более интенсивное рубление (постукивание ребром ладони);
 тяжелая нагрузка - постукивание, встряхивание.

Передовые методы
Для локальной стимуляции циркуляции используются более интенсивные методы. Их может использовать только опытный массажист, обладающий глубокими знаниями. Другие методы включают сотрясение и растирание.

Автор: Венди Кавана - директор Лондонского колледжа массажа
12.01.2012 14:31 - Обновлено 18.01.2015 21:38

Предупреждение

В целом массаж безопасен и способствует расслаблению, но при его применении необходимо соблюдать несколько простых правил. При любых сомнениях необходимо проконсультироваться с врачом.

Массаж противопоказан:

- в течение двух часов после приема тяжелой пищи или длительного голодания;
- при клинически значимом истощении, вирусных инфекциях, включая грипп;
- в течение 12 месяцев после обширной операции или 6 месяцев после малой операции;
- людям с тяжелыми соматическими заболеваниями без разрешения лечащего врача;
- в области свежего перелома, вывиха или растяжения;
- в первом триместре беременности (во втором и третьем триместрах массаж разрешен, но следует избегать сильного надавливания на нижнюю часть спины и внутреннюю поверхность ног);
- при лучевой терапии или химиотерапии по поводу рака;
- при инфекционных заболеваниях кожи;
- непосредственно до или после приема алкоголя и некоторых лекарств.

На сеансе массажа

Перед началом сеанса выбирается вид массажа. Это очень приятная процедура, независимо от того, применяется она с целью лечения конкретного заболевания или для общего расслабления.

Типичный массажный кабинет должен быть теплым, с приятной музыкой и запахом эфирных масел, и зачастую с приглушенным освещением. Процедура проводится на массажном столе с углублением или отверстием для лица. Могут использоваться массажные столы различных конструкций. У некоторых из них приподнимаются ножной и головной концы, а у других имеются специальные

подлокотники и подголовники.
Существуют кушетки, высоту которых можно регулировать, а также оснащенные системой подогрева.

Некоторые виды массажа выполняются через одежду на специальном коврике.

Конфиденциальность
При первом визите пациент должен вкратце рассказать свою историю болезни, о своем образе жизни и состоянии здоровья в целом. Также необходимо упомянуть о текущих проблемах или принимаемых лекарствах.
Эта информация является конфиденциальной.
При общем массаже принято раздеваться за ширмой. Тело пациента прикрывают полотенцами таким образом, что открытыми остаются только области, на которые массажист будет воздействовать. У каждого специалиста свой стиль работы. Профессионализм должен избавить пациента от возможного чувства неловкости.

Для облегчения скольжения рук по коже используется масло (например, смесь эфирных масел) или крем, а в некоторых случаях тальк. Преимуществом использования массажных масел является то, что они обеспечивают хорошее скольжение, разогревание тела и приятные ощущения.
Клиента не принуждают к ведению беседы, за исключением каких либо комментариев о болезненных областях или силе надавливания.

Области воздействия массажа
В зависимости от пожеланий клиента массажист может сосредоточиться на всем теле или отдельных областях, например голове, шее и плечах.
Сеанс обычно длится около часа, хотя полный массаж тела может занять до 90 минут.

После массажа
После окончания процедуры пациент должен несколько минут побыть в состоянии покоя. В этот момент он чувствует тепло и расслабление, хотя у некоторых массаж может вызывать усталость или головокружение. Некоторые клиенты могут испытывать боль в мышцах на следующий день – это нормально и не должно вызывать беспокойства.
Сразу после сеанса массажа не рекомендуется приступать к тяжелой физической нагрузке, а также переохлаждаться.

Сколько сеансов массажа необходимо?

- **Лечение заболеваний**

Некоторым пациентам может потребоваться лечебный массаж для облегчения ряда симптомов, например болей в пояснице. Количество сеансов зависит от характера и серьезности проблемы, а также от того, как быстро наступит улучшение. В некоторых случаях требуется длительное лечение.

- **Массаж для удовольствия**

Многие посещают массажиста исключительно для удовольствия и расслабления. Это может быть однократный сеанс перед каким-либо событием, например отпуском или свадьбой.
Считается, что массаж имеет кумулятивный эффект – чем чаще проводится процедура, тем длительнее ее эффект.
Регулярный массаж способствует поддержанию гомеостаза в организме, а также является эффективным способом профилактики напряжения в плечевом отделе, болей в пояснице и общего стресса.

Виды массажа

Выделяют несколько видов массажа:

- **лечебный массаж** – массаж глубоких тканей. Во время сеанса расслабляющие движения сочетаются с надавливанием на определенные области. Этот вид массажа помогает облегчить мышечные боли, боли в спине, избавиться от синдрома «застывшего» плеча, недомогания при менструациях, бессонницы, проблем с кровообращением и психоэмоционального напряжения;
- **спортивный массаж** - предназначен для людей, регулярно занимающихся спортом. Массаж считается хорошим средством для улучшения физической формы и предотвращения травм;

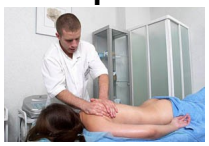
- **индийский массаж головы** - бодрящая процедура массажа волосистой части головы, спины, шеи и плеч. Стимулирует кровообращение и позволяет избавиться от напряжения глаз, головных болей, синусита и бессонницы;
- **ручной лимфодренаж** - очень легкая ритмичная техника, которая помогает изгнать шлаки из организма. Она может использоваться
при ряде заболеваний, включая задержку жидкости, лимфатический отек и усталость;
- **детский массаж** - регулярный специальный массаж младенцев от 4-6 недель и старше стимулирует развитие ребенка и его иммунитет, а также улучшает координацию движений и качество сна.

Удовлетворение
По данным исследований, 96% пациентов, прошедших курс массажа, в целом удовлетворены его результатами. 86% утверждают, что массаж способствует улучшению их состояния. Большинство пациентов уверены, что массаж пошел им на пользу, независимо от результатов лечения.

Применение массажа

Согласно результатам исследования, массаж наиболее часто проводится по поводу болей в спине.
Часть пациентов получают массаж как средство борьбы с аллергией, артритом, пищеварительными расстройствами, эмоциональными проблемами, головными и суставными болями, а также с профессиональными и спортивными травмами.
Некоторые клиенты используют массаж для облегчения бессонницы, симптомов менопаузы и тревоги, а также для улучшения общего самочувствия и релаксации.

Выбор массажиста



Массажист обязан:
- выполнять свою работу на должном профессиональном уровне;
- проводить сеанс массажа в отведенное время;
- использовать материалы (например, массажные масла) удовлетворительного качества, в соответствии с назначением врача.

Массажист обязан внимательно относиться к жалобам пациента, быть выдержанным, терпеливым и в то же время настойчивым для достижения лечебного эффекта.

Лицензирование
Массажист обязан иметь лицензию на осуществление данного вида деятельности.

Вопросы, которые нужно задать массажисту
При выборе массажиста необходимо узнать:
- имеет ли он страховку профессиональной ответственности медицинских работников;
- сколько лет он обучался данному методу и как долго его практикует;
- является ли он членом ассоциации массажистов.

Также не помешают рекомендации пациентов, регулярно обращающихся к специалисту по массажу. Многие клиенты не решаются спросить у массажиста о стаже работы,

учреждениях, где он работал, попросить дипломы и сертификаты. Однако это нормальная практика: **массаж очень серьезная процедура, чтобы доверять ее выполнение первому встречному.**