История массажа

Массаж возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова и означает месить, мять, поглаживать.

Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н.э. в Китае, затем Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры, надавливаний на определенные точки.

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу.

В России в XVIII в. массаж пропагандировал М.Я. Мудров. В XIX в. развитию массажа способствовали работы шведского специалиста П. Линга, создателя «шведского массажа». Большая заслуга в распространении массажа принадлежит И.В. Заблудовскому; предложенная им техника массажа сохранила свое значение и в наши дни.

Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико­физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное - служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.

Массаж - слово арабское или греческое и обозначает по-арабски - нежно надавливать, по-гречески - трогать или водить рукой.

Под именем массажа в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясение.

Виды массажа

В мире существует очень много видов массажа. Иногда один вид массажа называется несколькими терминами. Например: классический и шведский - это один вид массажа. Термином лечебный можно назвать практически любой вид массажа, а между гигиеническим и профилактическим массажем существуют скорее теоретические, чем практические различия. Поэтому здесь собраны все возможные термины, которые встречаются в литературе, статьях, газетах.

1. Лечебный массаж

К лечебному массажу можно отнести практически все известные виды массажа, т.к. они обладают теми или иными лечебными свойствами. Лечебный массаж - эффективный метод лечения различных травм и заболеваний.

На практике к лечебному массажу относят:

Классический массаж (шведский массаж) - в нем используют 4 основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Он не учитывает рефлекторное воздействие, и проводится над больным местом или рядом с ним. Отлично помогает при большом количестве заболеваний и болевых синдромов.

1. Рефлекторный массаж

Рефлекторный массаж: воздействует на рефлексогенные зоны и точки человека, вызывая положительные функциональные изменения внутренних органов, связанных с этими зонами. К рефлекторному массажу относятся:

* сегментарный массаж,
* массаж стоп и кистей, - массаж ушных раковин.

Точечный массаж (акупрессура):

Способ воздействия на биологически активные точки - надавливание на точки акупунктуры пальцем (или пальцами). Используют расслабляющий (тормозной) и стимулирующий (возбуждающий) методы. В настоящее время известно около 700 точек, активно используются не более 150. Иглоукалывание и точечный массаж используют одни и те же точки, но точечный массаж более древний из этих двух методов.

1. Спортивный массаж

Спортивный массаж, принятый в нашей стране, разработан и систематизирован И.М. Саркизовым - Серазини на основе классического массажа. Автор различает соответственно задачам массажа следующие его разновидности:

1. гигиенический массаж в форме самомассажа, который применяется ежедневно по утрам вместе с гимнастикой
2. тренировочный массаж (используется для укрепления мышц и физического совершенствования спортсмена в период тренировки)
3. предварительный массаж (применяется перед спортивными выступлениями для повышения спортивной работоспособности)
4. восстановительный массаж (назначается для более быстрого восстановления работоспособности мышц после выступления.
5. Гигиенический массаж

Гигиенический массаж является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний. Гигиенический массаж применяется чаще в форме общего массажа. Одним из видов этого массажа является косметический массаж; цель его - уход за нормальной и больной кожей, предупреждение еепреждевременного старения, от различных косметических недостатков (рубцовые изменения кожи и др.).

1. Соединительнотканный массаж

Соединительнотканным массажем называется массаж соединительной ткани в рефлексогенных зонах.

Соединительнотканный массаж показан лицам, имеющим достаточное количество подкожной соединительной ткани и выраженные изменения в ней. Рефлекторные изменения в соединительной ткани могут быть в виде втяжений или набуханий. При острых заболеваниях набухания мягкие и расположены ближе к коже, при хронических заболеваниях набухания более плотные и расположены ближе к фасциям. При появлении изменений в соединительной ткани нарушается ее подвижность и на этом основана пальпаторная диагностика зон соединительной ткани.

Техника выполнения соединительнотканного массажа отличается от других видов массажа. Она заключается в осуществлении раздражения натяжением соединительной ткани кончиками 3 и 4 пальцев. При этом там, где выражены соединительнотканные зоны, возникает характерное режущее ощущение: создается впечатление, что массаж производят ногтем.

В зависимости от смещаемого в ходе выполнения рабочего процесса слоя различают следующие виды техники:

* **Кожная -** смещение осуществляют между кожей и подкожным слоем.
* **Подкожная -** смещение осуществляют между подкожным слоем и фасцией.
* **Фасциальная -** смещение осуществляют в фасциях.

Все три формы объединяются наличием раздражения натяжением. Однако вследствие неодинаковой длительности рабочего процесса, интенсивности, необходимой для натяжения на поверхности и в глубине, и иннервации, техническое выполнение их различно.

В лечебной практике перечисленные выше три техники выполнения массажа применяют в зависимости от клинической картины заболевания и результатов исследования.

6. Периостальный массаж

Периостальный массаж, называемый также "давящий массаж" является точечным, применяемым на подходящих для этого костных поверхностях. Массаж проводят кончиками или фалангой пальца, тщательно подбирая интенсивность давления в соответствии с индивидуальными особенностями больного. Действие массажа заключается в местном возбуждении кровообращения и регенерации клеток, особенно тканей периоста, но главным образом в рефлекторном влиянии на органы, связанные нервными путями с массируемой поверхностью периоста. Наряду с этим методом оказывает болеутоляющее действие при болезненных процессах. В связи с тем, что воснове периостального массажа видят влияние на функциональное состояние органов и систем по нервным путям, этот метод относят к рефлесотерапии.

Заключение

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методике их применения, дозировки выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса. При неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции. Такие явления нередко наблюдаются при передозировке массажных движений даже у здоровых людей, но особенно у лиц пожилого возраста, у которых ткани обладают повышенной чувствительностью.

Есть много способов поддержания организма в отличном состоянии и один из них - массаж. Массаж - многогранное искусство, применяемое практически в любой ситуации. Люди многих профессий почти все рабочее время проводят на ногах. Это отрицательно влияет на циркуляцию крови, что приводит к болям, спазмам и опуханию лодыжек. Большинство людей периодически ощущают напряжение в области шеи и плеч. Зачастую после трудного рабочего дня, кажется, что на Ваши плечи наваливается жуткая усталость. Неловкое поднятие тяжестей вызывает боль в пояснице, наиболее уязвимой области спины. Многие страдают и от головных болей. Головная боль - частый симптом стресса. Причин может быть множество.

Применяйте массаж ведь массаж:

1. уменьшает напряжение мышц, растяжение связок, судороги, дает больше энергии,
2. выделяются эндорфины (естественные подавители боли)
3. с помощью диеты и упражнений массаж восстанавливает контуры тела и уменьшает подкожный жир,
4. мышцы становятся эластичными, что позволяет спортсменам тренироваться с большими нагрузками без опасности навредить себе,
5. помогает уменьшать отеки,
6. помогает укрепить спину и дополняет лечение у мануального терапевта,
7. увеличивает количество красных и белых клеток крови,
8. усиливает циркуляцию крови.