

**Воробей І. В., ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури та спорту;** науковий керівник – Петрук І. Д., доцент, лікар спортивної медицини (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ МАСАЖУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ В ПОЄДНАННІ З ІНШИМИ ЗАСОБАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

***Анотація.** У статті висвітлено значення та історію масажу, його вплив на організм людини, основні прийоми, види та техніка масажу, особливості поєднання масажу з немедикаментозними методами лікування: фізпроцедури, лікувальна фізична культура, музикотерапія, ароматерапія.*

***Ключові слова:** реабілітація, масаж, засоби фізичної реабілітації, організм людини.*

***Abstract.** The articles cover the history of massage, its effect on the human body, basic techniques, types and techniques of massage, features of combining weight with non-drug treatments: physical therapy, physical therapy, music therapy, aromatherapy.*

***Key words:** rehabilitation, massage, means of physical rehabilitation, human body.*

**Реабілітація** – це функціональне і соціально-трудове відновлення хворих та інвалідів, яке здійснюється проведенням комплексних медичних, психологічних, педагогічних, професійних, юридичних, державних, суспільних та інших заходів, за допомогою яких можна повернути пацієнта до звичайного життя і праці, відповідно до їх стану [1].

Фізична реабілітація займає чільне місце у суспільстві і використовується у соціальній та професійній реабілітації в якості лікувального і профілактичного засобів з метою комплексного відновлення фізичного здоров'я та працездатності хворих і інвалідів. Тож, одним із засобів фізичної реабілітації є масаж [1]. Масаж – це хороший спосіб для релаксації та оздоровлення організму в цілому.

**Масаж** – один із способів оздоровлення організму, відомий ще з давніх часів. Масаж для лікування почали використовувати в Китаї ще за 2000 років до Різдва Христового, в Індії за 700 років. Римляни застосовували масаж після боїв для знищення синців і пухлин на тілі. У Греції вже за часів Гіппократа масаж розглядали, як засіб, який добре допомагає при багатьох хворобах [2].

Гіппократ описав масаж в одному зі своїх медичних творів, де говорить, що тертя може викликати напругу тканин, або їх розслаблення: «Сухе і сильне розтирання», – говорить Гіппократ, – «посилює напругу тканин, розтирання ж, вироблене ніжно і м'яко, розслаблює їх». Учні Гіппократа підтверджують те, що масаж служить тимчасовим засобом для знищення напруження в тілі

людини. У перші століття християнства масаж був забутий, його розглядали, як залишок язичництва. Тільки 300 років тому почали з'являтися наукові роботи написані лікарями про користь масажу, в яких вказувалися його цілющі властивості при хворобах суглобів, при паралічі. Перший, хто зайнявся серйозним вивченням впливу масажу на тіло і дух людини, був шведський лікар Петро-Генріх Лінг [2].

**Засновником сучасного**, так званого класичного масажу, вважають І. З. Заблудовського, який в 1882 році захистив дисертацію, присвячену вивченню впливу масажу на організм людини. Його дослідження продовжили А. А. Бірюков, В. С. Васильєва, О. Ф. Вербов, В. І. Дубровський, С. М. Залєсова, М. І. Гоффе, В. М. Мошков, І. М. Саркізов-Сєразіні, А. В. Сироткіна, А. Є. Щєрбак та ін. [3]. В Україні велику роль в обґрунтуванні та утвердженні масажу відіграли Ю. О. Ісаєв, В. К. Крамаренко, Є. Л. Мачєрет, В. П. Прєварський, О. Є. Штерєнгерц та ін. [3].

**Мета дослідження** - вплив масажу на організм людини в поєднанні з іншими засобами фізичної реабілітації.

**З власного досвіду** можемо сказати, що в пацієнтів, яким проводили сеанс масажу в поєднанні з музикотерапією, позитивний результат відбувався швидше. Тіло повністю розслаблене, і можна краще проробити ті ділянки, які були потрібні для усунення проблеми. Вже на 2–3 день пацієнти відчують значні покращення. Для досягнення максимального результату, потрібно провести як мінімум 10 сеансів. Масажотерапію можна повторювати через 3 місяці.

Нині масаж – це науковий спосіб лікування багатьох хвороб за допомогою систематичних ручних прийомів: прогладжування, розтирання, розминання, биття і вібрації або струсу тіла людини. З грецької масаж означає «чіпати або проводити рукою», з арабської «ніжно погладжувати» [4].

**Основні прийоми масажу. Погладжування.** З цього прийому рекомендується як розпочинати сеанс масажу, так і завершувати сеанс. Погладжування має знеболювальну дію, покращує трофіку тканин, знімає нервову напругу, покращує кровообіг та лімфообіг у ділянці масажу, покращує стан м'язів у ділянці масажу. Погладжування може бути площинним – поверхневим і глибоким, а також охоплюючим – безперервним та переривчастим. Погладжування можна виконувати поздовжно, поперечно, зигзагоподібно, спіралеподібно, концентрично, колоподібно, а також комбінованим методом (поєднанням кількох видів виконання погладжування). Також можуть застосовувати допоміжні методи погладжування – гребенеподібне, граблєподібне, хрєстоподібне, щипцєподібне погладжування [5].

**Розтирання** відрізняється від погладжування більш енергійною дією на тканини організму, та полягає у зміщенні або розтягненні шкіри разом із нижче розміщеними тканинами у різних напрямках. Цей прийом подібний до погладжування, проте відрізняється від нього застосуванням більшої сили

притискання на шкіру, при цьому рука масажиста не просто ковзає по шкірі, а зсуває її під час руху. Розтирання значно покращує кровообіг масажованих ділянок, покращує трофіку тканин, сприяє розгладженню рубців, злук, розсмоктуванню та видаленню відкладень у суглобах та сухожилках, покращує скоротливу здатність м'язів, знижує збудливість у периферичних нервах, зменшує біль при невритах та невралгіях. Розтирання може виконуватися як одною, так і двома руками. Розтирання може проводитися як прямолінійно – поздовжно або поперечно, а також колоподібно, спіралеподібно та зигзагоподібно. Як додаткові прийоми розтирання можуть проводитися гребенеподібне розтирання, щипцеподібне розтирання, пиляння, штрихування, стругання та перетинання [5].

*Розминання* – це прийом масажу, при якому руки масажиста захоплюють, відтягують, зсувають, розтягують та здавлюють тканини масажованої ділянки, чим практично проводиться пасивна гімнастика для судин і м'язів масажованої ділянки. Під час проведення розминання збільшується тонус м'язів, які знаходяться в спокої, та зменшується тонус м'язів, які знаходяться у напруженні, тобто масаж сприяє нормалізації тону м'язів. Розминання має стимулюючий вплив на нервову систему, покращує еластичність шкіри, згідно даних частини клінічних досліджень, при масажі також збільшується частота серцевих скорочень, покращується дихання і збільшується притік артеріальної крові до масажованої ділянки. Розминання проводиться у поздовжному, поперечному, півколовому, спіралевидному напрямках. Розрізняють також безперервне та переривчасте розминання [5].

*Вібрація* – це прийом масажу, при якому руками масажиста або спеціальними апаратами проводиться серія різно-манітних коливальних рухів. Вібрація може бути безперервною або переривистою. Безперервна вібрація поділяється на лабільну, при якій рука масажиста пересувається у якийсь бік, та стабільну, при якій масаж проводиться в одному місці. Стабільна вібрація, яка здійснюється одним пальцем, рідше двома пальцями, в одній точці, називається точковим масажем. Основними прийомами вібрації є поздовжна, поперечна, зигзагоподібна та спіралевидна вібрація. Додатковими прийомами вібрації є струшування, потрушування, підштовхування, рубання, поплескування, пунктування, стібання та вдаряння [5].

**Вплив масажу** на організм людини. Масаж знижує швидкість утворення продуктів обміну речовин, таких як молочна кислота, сечовина, креатинін і вуглекислий газ, та запобігає їх накопиченню в м'язах. Масаж допомагає зняти судоми м'язів, посилює їх кровопостачання і живлення, покращує тонус м'язів і допомагає запобігти або відстрочити розвиток атрофії м'язів у результаті вимушеної бездіяльності. Масаж знімає відчуття дискомфорту, дратівливості, нервову збудливість. Масаж покращує стан імунної системи, і допомагає відновленню ушкоджених м'яких тканин за рахунок збільшення циркуляції крові в уражених ділянках [6].

Масаж розширює і відкриває кровоносні судини, покращуючи кровообіг, у ділянках, на яких проводився масаж, збільшується кількість капілярів, а також покращується відтік лімфи із масажованої ділянки [3].

Популярність масажу повертається і з'являються з кожним роком все нові й нові види.

**Види масажу.** *Гігієнічний масаж.* Метою є догляд за тілом, профілактика різних захворювань, зміцнення організму в цілому. Такий масаж може мати як загальний, так і локальний характер впливу, застосовуватися самостійно, або бути складовою комплексу.

Результатом гігієнічного масажу є: поліпшення кровообігу, нормалізація загального психоемоційного стану, зміцнення здоров'я.

*Лікувальний масаж.* Головною метою є допомогти людині одужати після травм і під час захворювань. Може мати як загальний, так і локальний характер впливу. Лікувальний масаж поділяється на: збуджуючий, заспокійливий, розсмоктуючий. Цей вид масажу повинен проводитись професіоналом.

Результатом лікувального масажу є: вплив на нервову систему: підвищує або понижує нервову збудженість. Відновлює втрачені рефлекси, покращує діяльність окремих внутрішніх органів і тканин; позитивно впливає на серцево-судинну систему. Кров відтікає від внутрішніх органів шкіри і м'язів. Полегшується робота серця; покращує функцію суглобів; знімає біль після фізичних навантажень.

*Реабілітаційний масаж.* Метою є допомогти зменшити больовий синдром, покращити кровообіг, допомогти відновити втрачені рефлекси, покращити живлення тканин і функції внутрішніх органів, підвищити м'язовий тонус і нормалізувати артеріальний тиск. Такий вид масажу буває загальний і локальний. Результатом реабілітаційного масажу є: покращення загального стану людини.

*Спортивний масаж.* Застосовується для удосконалення фізичних можливостей і збільшення працездатності спортсменів. Застосування цього виду масажу сприяє якнайшвидшому досягненню спортивної форми, а також її утриманню. Крім того, спортивний масаж є хорошою підготовкою для участі в змаганнях. Цей вид масажу розділяється на види: тренувальний, попередній (застосовується перед тренуванням) та відновлюючий.

Результатом проведення спортивного масажу є: поліпшення фізичного стану організму спортсмена, утримання гарної спортивної форми, допомагає позбутися від втоми, збільшує межі фізичної працездатності і є хорошою профілактикою при травмах і хворобах хребта.

*Сегментарно-рефлекторний масаж.* Впливає на рефлекторні зони поверхні шкірного покриву. Принцип дії полягає в роздратуванні рецепторів шкіри.

*Косметичний масаж.* Метою є оздоровлення та омолодження організму. Розрізняють гігієнічний, пластичний, лікувальний. Може бути проведений

за допомогою апаратури або в ручну; поєднання цих двох методів масажу, називається комбінованим.

Результатом проведення косметичного масажує: оздоровлення та омолодження організму; зміцнення імунітету та покращення кровообігу [2].

**У процесі реабілітації** важливе значення має правильне поєднання різних засобів фізичної реабілітації. Вони повинні доповнювати, підсилювати, продовжувати дію один одного. Важливу роль в цьому процесі відіграє послідовність призначення масажу, фізіотерапевтичних процедур, лікувальної фізичної культури. Метод поєднання фізичних факторів залежить від клінічного діагнозу, гостроти, періоду захворювання, індивідуальних особливостей хворого та фізіологічної дії, глибини, тривалості, інтенсивності впливу різних факторів, їх сумісності.

Останнім часом все частіше при проведенні процедури масажу застосовують музикотерапію, ароматерапію та інші засоби позитивного впливу на психічний стан хворого.

**Поєднання масажу з фізіотерапевтичними процедурами.** Масаж і теплолікування. З метою передачі тепла організму шляхом контактного прикладання теплової енергії використовують лікувальну грязь, озокерит, парафін, глину, пісок. Для лікування функціональних порушень з боку опорно-рухового апарату спочатку призначають теплові процедури, після невеликої перерви – масаж прогрітих ділянок. При судинних розладах спочатку призначають масаж, потім – теплові процедури.

Масаж і світлолікування. Світлолікування – метод фізіотерапії, який використовує вплив на організм хворого видимого світла, інфрачервоного, лазерного опромінення. При його застосуванні дотримуються тих же рекомендацій, що і при теплолікуванні.

Масаж і електролікування. В електролікуванні використовують постійний, імпульсний, перемінний струми високої, ультрависокої, надвисокої частоти, магнітні поля. Високочастотну електростимуляцію призначають в різні дні з масажем. Для кращого проникнення ліків масаж призначають перед фонофорезом та електрофорезом лікарських препаратів. Призначається масаж і перед використанням діадинамічних струмів, ультразвуку.

Масаж і водолікування. У водолікуванні використовують воду різної температури та хімічного складу. Вода може використовуватися для місцевих процедур та загального впливу. Залежно від показань вони можуть призначатися до, після і під час процедури масажу.

При наявності больового синдрому масаж проводять перед водолікувальною метою. При травмах і захворюваннях периферичної нервової системи, при наслідках пошкоджень і захворювань опорно-рухового апарату спочатку проводять водну процедуру, потім масаж. Масаж проводиться після загартовуючих процедур. В процесі водолікування може використовуватися як ручний, так і апаратний масаж під водою.

Поєднання масажу з лікувальною фізичною культурою. ЛФК найчастіше призначають після процедури масажу. Під час масажу виконуються активні та пасивні вправи, вправи на розслаблення, на розтягування м'язів, рубців, злук в указаних випадках процедуру ЛФК проводять і після процедури масажу. При зниженні тону м'язів амплітуда пасивних рухів у суглобах не повинна перевищувати фізіологічний об'єм рухів у них. Після занять ЛФК масаж проводиться з метою прискорення розслаблення та відновлення працездатності втомлених м'язів.

Масаж і музикотерапія. З усіх видів мистецтва – музика найбільш впливає на настрій людини, на функціональну активність та працездатність, на весь її духовний світ.

Для тонізуючого впливу на організм краще використовувати радісні, пристрасні, уривчасті, голосні твори. Для заспокійливого – ніжні, тихі, більш довготривалі твори. Для тонізуючого впливу на людей старшого покоління ефективними є використання музичних творів, особливо пісень, які вони слухали чи співали в минулому. Це сприяє поверненню їх спогадів у молодість, яка завжди красива і щаслива.

Масаж і ароматерапія. Ароматерапія – терапевтичне використання ефірних і рослинних олій. Ефірні олії – група олій, які містяться в рослинних тканинах. Ефірні масла являють собою складні багатокомпонентні суміші пахучих і різноманітних за структурою органічних речовин. Спектр біологічної активності ароматичних засобів: антибактеріальна дія, вплив на центральну нервову, серцево-судинну, травну, респіраторну системи, вплив на обмінні процеси, імунітет.

З лікувальною метою найчастіше використовують ефірні масла: аніс, васильки, гвоздику, герань, евкаліпт, кедр, корицю, лаванду, лавр, лимон, модрина, м'ята, полин, розу, ромашку, сосну, чебрець, шавлію.

В окремих випадках може спостерігатися непереносимість тих чи інших ароматичних речовин. Тому перед їх використанням необхідно провести спочатку пробу запахом, потім – нанести мазок маслом на шкіру і протягом 10–15 хвилин контролювати самопочуття [3].

**Масаж** – це хороший спосіб для релаксації та оздоровлення організму в цілому. Масаж знижує швидкість утворення продуктів обміну речовин, таких як молочна кислота, сечовина, креатинін і вуглекислий газ, та запобігає їх накопиченню в м'язах. Масаж допомагає зняти судоми м'язів, посилює їх кровопостачання і живлення, покращує тонус м'язів і допомагає запобігти або відстрочити розвиток атрофії м'язів у результаті вимушеної бездіяльності. Масаж знімає відчуття дискомфорту, дратівливості, нервову збудливість, покращує стан імунної системи, і допомагає відновленню ушкоджених м'язових тканин за рахунок збільшення циркуляції крові в уражених ділянках.

Оздоровчий ефект спостерігається при правильно підібраній техніці та виконанні сеансів масажу, у поєднанні з іншими засобами реабілітації. Тож не забувайте про своє здоров'я і, не лишайте на потім проблеми, які виникають.

1. Магльований А., Мухін В., Магльована Г. Основи фізичної реабілітації. Львів. 2005. 71 с. 2. MCLinic. URL: <https://mclinic.in.ua/2018/04/16/>. 3. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига. 2005. 448 с.
4. Залесова Е. М. «Енциклопедії лікувального масажу та гімнастики». 5. Максимов А. 2 в 1. Массаж. Полное руководство. Целительные точки тела. Полный справочник 1999 р. 6. Штеренгерц А. Е. Техника массажа и самомассажа. К.: Здоровья, 1992. 64 с.
7. Антицелюлітний масаж. URL: <http://cosmar.com.ua/articles/3486/>.