

ВИДОВЕ МАСАЖ



1. ОБЩ МАСАЖ (КЛАСИЧЕСКИ)
2. СПОРТЕН МАСАЖ
3. АПАРАТЕН МАСАЖ
4. САМОМАСАЖ
5. ПЕРИОСТАЛЕН МАСАЖ
6. СЪЕДИНИТЕЛНОТЪКАНЕН МАСАЖ
7. РЕФЛЕКТОРНО-СЕГМЕНТАРЕН МАСАЖ
8. АКУПРЕСУРА
9. ЗОНОТЕРАПИЯ (МАСАЖ НА СТЬПАЛОТО).
10. МАНУАЛЕН ЛИМФЕН ДРЕНАЖ

ОБЩ МАСАЖ (класически)



Под класически масаж се разбира съвкупност от всички разглеждани до сега масажи на отделните анатомични части на тялото (без главата). Продължителността му е около 40-60 мин. Прави се през ден или 2 пъти седмично, като първите процедури са по-краткотрайни и с по-леко въздействие (постепенно натоварване).

Обикновено последователността е: гръб, седалищна област, задна повърхност на долните крайници, предна повърхност на долни крайници, корем, гърди, горни крайници. Възможни са и други схеми, в зависимост от целта на масажа.

Най-подходящи са преди обедните часове или най-малко 2 часа след хранене.

Общият масаж е натоварваща процедура и изисква 10-15 мин. почивка след нея.

При общ масаж се използват всички подходящи похвати и техники за отделните части на тялото в зависимост от целта на масажа. За релаксиране са подходящи по-бавни, леки и успокояващи похвати, а за тонизиране – по-бързи, енергични, силови, ударни похвати.

СПОРТЕН МАСАЖ

(класификация)



Тренировъчен

Общ

Частичен

Предварителен

Общ

Предстартов

Предстартова треска
Предстартова апатия
При боева готовност
При хладна кожа

Възстановителен

м/у тренировки

след тренировка

след състезание

м/у рундове

СПОРТЕН МАСАЖ



Прилага се при спортисти с цел по-бързо и пълноценно настъпване на тренираност, премахване на отпадните продукти от обмяната и възстановяване след тренировка и състезание. Условието за провеждане на масаж са по-свободни (на спортния терен, съблекалня). Обикновено спортистът е здрав и масажа се съобразява с фазата и етапа на подготовка.

Използват се всички познати техники на масажа и масажни похвати, като масажистът винаги е прав, а движенията са по-бързи и енергични. Следва се лимфния ток и посоката на мускулните влакна.

Разтриването най-често се извършва едновременно с поглаждането, а омачкването е по-дълбоко. Много важен похват при спортния масаж е изтискването (изцеждане) – комбинация между дълбоко поглаждане, праволинейно разтриване и щипковидно омочкване.

Най-използвани в спортния масаж са похватите при които се обременява работещата ръка, ударните похвати са по-силни по дължина на мускулните влакна. Вибрациите са с по-голяма амплитуда и малка честота (полюляване и разтърсване).

АПАРАТЕН МАСАЖ

(основни принципи на въздействие)



Хидромасаж

Подводен
душ
масаж

Джакузи

Вихрова
вана

Механичен масаж

Ролкови
уреди за
масаж и
самомасаж

Четков масаж

Вибрационен
масаж

Екстензион-
вibrator

Масажно
легло

Пневмомасаж

Вендузи

Вакозан
(отрицателно
налягане)

Лимфомат
(положително
налягане)

Акупунктурно
легло

Меди-джет масаж
(водно легло)

Синкардиален

САМОМАСАЖ



- Особеностите при извършване на самомасаж произтичат от и. п. (поза за отточност) и от посоката на въздействие на “заден ход” при изпълнение на отделните похвати.
- Самомасаж може да се приложи на по-голяма част от тялото, като се спазват основните принципи на масажа, като се започва от главата (лицето) и се премине на по-обемните участъци от тялото (долни крайници, кръст, гърди, шия, врат, горни кр-ци).
- Времетраенето на процедурата е индивидуално, в зависимост от вида на масажа (общ или частичен), целта (тонизиращ или релаксиращ), усещането за затопляне и настъпване на хиперемия.

ПЕРИОСТАЛЕН МАСАЖ



Открит е от P. Vogler и доразработен от H. Krauss. Представява ритмичен точкообразен натиск върху костна подложка с цел дразнене на надкостницата. Подобрява кръвообръщението локално и рефлаторно на органите, които се повлияват от периосталните точки. Физиологичният ефект се проявява преди всичко върху функцията на ВНС (парасимпатикус) и има обезболяващ ефект.

Периостални находки (откриване)

Мястото за прилагане зависи от заболяването, клиничната картина и устройството на костта. Точката за периостален масаж трябва да е достижима, като се открива чрез щателно опипване с върха на пръстите и се отбелязва.

Техника на периостален масаж

Прилагат се различни техники на въздействие (с върха на средния пръст, с вторите ИФС на свити в юмрук пръсти, с палец). Извършването на ритмичен натиск е синхронизирано с дишането (при издишване).

Периостален масаж на отделни части от тялото

Извършва се върху гръбначния стълб и ребрата; в сърдечната област; белодробната зона; зона стомах-дванадесетопръстник; жлъчка-черен дроб; бъбречна област; тазова област; череп; стави.

СЪЕДИНИТЕЛНОТЪКАНЕН МАСАЖ



В началото на XX век Е. Dicke предлага специализиран масаж на подкожната съединителна тъкан (заболяванията на вътрешните органи предизвикват промени в подкожната тъкан на сегментарно свързаните зони от тялото). Тези зони са с повишено тъканно напрежение и намалено разместване на отделните пластове (кожа/подкожие и подкожие/фасции).

Съединителнотъканни находки

При острите заболявания зоните са по-повърхностни, а при хроничните – в дълбочина (долавя се съединителнотъканно напрежение). Откриването на зоните става чрез оглед предимно на гърба.

Топография на съединителнотъканните зони

мехурна зона; запек зона; лимфна зона на д. кр-ци; зона на яйчниците; зона на жлъчка и черен дроб; сърдечна зона; стомашна зона; зона на артериите на д. кр-ци; зона на главата; зона на горните крайници.

Техника на съединителнотъканен масаж

Този вид масаж се извършва със специфичен и характерен похват, който се описва като “дразнещо изтегляне”, което според дълбочината е три вида: кожна техника, подкожна техника и файсцийна техника.

РЕФЛЕКТОРНО-СЕГМЕНТАРЕН МАСАЖ



През 50-те години на XX век германците Glaeser и Dalicho обобщават всички рефлекторни масажи и разработват т.н. рефлекторно-сегментарен масаж (обединяват се всички патологични находки в кожа, подкожие, съединителна тъкан, мускули и периост). Заболяванията в един орган, чрез гръбначно мозъчните нерви и съответния сегмент се отразяват на ВНС. От своя страна въздействието на патологичните находки повлиява заболелия орган.

Рефлекторни находки

Това са изменения в кожата и подкожието (зони на Захарин-Хед).

Промени в съединителната тъкан (уплътнения/миогелози).

Изменения в мускулите (повишен тонус).

Изменения в костите и периоста (неравности и болезнени точки).

Послойно откриване на рефлекторни изменения

1. Откриване на изменения по кожата;
2. Изменения в съединителната тъкан;
3. Изменения в мускулите;
4. Изменения в периоста;
5. Силно болезнени точки;

Масажни похвати

Използват се познатите основни масажни похвати, които според обработвания участък могат да се приспособяват и модифицират, някои от които имат и нови наименования. Обикновено се работи с една ръка, а другата се използва за обременяване или фиксиране.

АКУПРЕСУРА



Това е далекоизточен терапевтичен метод (**холистична** медицина от древен Китай), разновидност на **акупунктурата**. Различават се по начина на въздействие в терапевтичните точки (чрез убождане с игла, натиск с пръст или затопляне/"мокса"). В съвременните условия върху тези точки може да се въздейства чрез лазер, ултразвук, ел. ток, магнитни източници, йонофоретично и др.

В природата (и в човека) съществуват две противоположни сили **ИН (-)** и **ЯН (+)**, които винаги трябва да са в равновесие (схемата в бяло-ЯН и черно-ИН със зародиш на противоположната сила). Ако се наруши настъпва здравословен проблем. ЯН (бащино начало) и ИН (майчино).

Въздействието върху т.н. биоенергийни точки е свързано с жизнената енергия на човека (**ЧИ**), която се определя от генетичните заложи и от влиянието на околната среда (космоса, земния магнетизъм, храната, водата). Тази биоенергия тече по 12 чифа "канали" (меридиани) и 2 срединни (преден и заден).

Целта на АП е да възстанови правилното протичане на БЕ. Преди започване на процедурата ръцете на масажиста се разтъркват една в друга, за да се затоплят и да се активира неговата собствена енергия. Най-добре е и.п. на пациента да е хоризонтално, при приятна, спокойна и релаксираща обстановка. Работи се по определени схеми.

ЗОНОТЕРАПИЯ

(масаж на стъпалото)



Известно е, че по палмарната повърхност на стъпалото се намират множество рефлектогенни зони, което е в основата на зонната терапия (източноазиатски метод), научно доказана през 1917 г. от W. Fitzgerald. Постепенно методът се усъвършенства като диагностично и терапевтично средство.

Същност: доказана е рефлекторната зависимост м/у органите, меридианите и рефлектогенните зони на стъпалото. Подобни са зависимостите и по дланите, ушната мида, ириса на окото (съответни схеми).

Находки: търсят се по стъпалото (палмарно и дорзално, външен и вътрешен ръб). Мисленни напречни и надлъжни линии делят стъпалото на различни зони, в които се намират проекциите на различните органи.

Техника: масажът се състои в комбинация от зони на органи, които са във функционална връзка със заболяването (работи се по схеми). Зоните се масажират с палец (прокс. ИФС на II пр.) в дълбочина с кръгообразни движения.

МАНУАЛЕН ЛИМФЕН ДРЕНАЖ



В средата на ХХ век Е. Vodder открива действието на един нов масажен вид за повлияване на лимфния застой, известен като мануален лимфен дренаж (МЛД). Това е комплексна противозастойна терапия за направление на лимфната течност в желаната посока.

Допълнителни особености на лимфната система:

1. Вододелните линии не са непреодолими бариери.
2. Предлимфните капиляри са връзка м/у кръвоносната и лимфната система по хода на съединително-тъканните влакна.
3. Осмотичното налягане в кръвта “засмуква” вода към съдовете, а в тъканите – задържа течности м/у клетките.

Под влияние на масажа:

1. Лимфния обем се покачва.
2. Увеличава се потока от течности към предлимфните капиляри.
3. Ритмичната промяна на компресията при масажа подпомага процесите в капилярите (лумен и моторика на лимфните съдове).

Основните похвати на МЛД са:

1. Кръгообразни (“стоящ кръг” и “завъртащ”).
2. Изпомпващи (“изпомпващ”, “изгребващ”).
3. Винаги се обработва първо проксималната зона, след това дисталната.
4. Силата на въздействие трябва добре да се прецизира и дозира.



***ПРИЯТНА
ПОЧИВКА!***

***доц. Данелина Вачева, д.м.
кинезитерапевт***