

# TEORIA I RODZAJE MASAŻU

Masaż należy do najstarszych form leczenia, jego historia liczy wiele tysięcy lat. W starożytności uważano, że jest to jedna z najskuteczniejszych metod uśmierzania bólu. Poprzez rytmiczne wywieranie ucisku na tkanki miękkie za pomocą odpowiednich chwytów uzyskujemy efekt terapeutyczny. Z biegiem lat wyniki badań nad fizjologią i neurofizjologią masażu oraz obserwacje pozytywnych oddziaływań masażu u chorych spowodowały, że wyodrębniono poszczególne rodzaje masażu:



- **leczniczy** – najpopularniejszy masaż oparty na technikach masażu klasycznego, jego celem jest zmniejszenie dolegliwości związanych z chorobą, działanie rozluźniające i przeciwbólowe
- **klasyczny** – uniwersalna forma masażu; poprzez klasyczne techniki otrzymujemy efekt rozluźnienia, pobudzenia mięśni i działania przeciwbólowego
- **segmentarny** – specjalistyczny masaż, którego działanie oparte jest na powiązaniach między określonymi obszarami skóry, tkanki podskórnej, mięśniowej a naczyniami i narządami wewnętrznymi
- **łącznotkankowy** – masaż manualny stymulujący tkankę łączną w celu wywołania reakcji układu nerwowego
- **okostnowy** – głównym celem tego masażu jest stymulowanie ukrwienia poprzez regenerację tkanki kostnej
- **limfatyczny** – zwany drenażem limfatycznym; specjalistyczny masaż, którego zadaniem jest usprawnienie krążenia limfy
- **izometryczny** – specyficzna forma masażu, którego głównym celem jest uzyskanie przyrostu masy mięśniowej i zwiększenie siły mięśniowej.

Każda z wymienionych form masażu ma na celu oddziaływać na tkanki miękkie, odkształcać je, wywołując odczyn, który da pożądany efekt terapeutyczny. Masaż w pełnym spektrum powoduje zarówno reakcje fizyczne (bezpośrednie) na poziomie ciała, jak i psychiczne (pośrednie) oraz mentalne.

We współczesnym świecie masaż jest formą terapii powszechnie stosowaną w gabinetach fizjoterapeutycznych, salonach kosmetycznych oraz w SPA. Obecnie stosuje się wiele odmian masażu, wszystko zależy od celu, jaki chcemy osiągnąć, i narzędzi, których chcemy użyć.



## NOWE FORMY MASAŻY

- masaż orientalny
- masaż ajurwedyjski
- masaż Watsu
- masaż Ma-uri i Lomi Lomi Nui
- masaż bańką chińską
- masaż gorącymi kamieniami
- masaż stemplami ziołowymi
- masaż dźwiękiem mis tybetańskich
- masaż shiatsu
- masaż tajski
- masaż indonezyjski
- masaż bambusem

Te i wiele innych masaży można znaleźć w ofertach i cennikach ośrodków SPA i wellness oraz gabinetów kosmetycznych.

## INNY PODZIAŁ MASAŻY

### **Ze względu na metody wykonywania zabiegu wyróżnia się:**

- masaż ręczny (tzw. masaż suchy), np. leczniczy, klasyczny
- masaż w środowisku wodnym, np. natryskowy, podwodny
- masaż z zastosowaniem urządzeń, np. Aquavibron, masaż bańką chińską

### **Ze względu na obszar, na którym chcemy wykonać zabieg, wyróżniamy:**

- masaż całościowy – wywołuje reakcję w całym organizmie, polecany osobom zestresowanym
- masaż częściowy – zabieg wykonuje się na wybranej przez pacjenta okolicy bólowej, np. na części szyjnej kręgosłupa, kończynie dolnej

### **Ze względu na miejsce wykonywania masażu i jego działanie wyróżniamy:**

- masaż leczniczy – wykonywany w ośrodkach rehabilitacyjnych, szpitalach
- masaż kosmetyczny – wykonywany w zakładach kosmetycznych i ośrodkach SPA



# WPŁYW MASAŻU KLASYCZNEGO NA ORGANIZM

Masaż ma za zadanie wywołać bodźcem mechanicznym reakcję ze strony organizmu, który jest poddany zabiegowi. Głównym celem jest oddziaływanie na układ mięśniowo-kostny, układ krwionośny i nerwowy. Wszechstronne i całościowe działanie masażu daje dużą skuteczność leczniczą.

## Wpływ na układ mięśniowy:

- rozluźnienie mięśni powierzchownych i głębokich
- utrzymanie lub zwiększenie ruchomości w stawach, zapobieganie zniekształceniom
- lepsze zaopatrywanie tkanki mięśniowej w tlen i substancje odżywcze
- szybsze wydalenie produktów przemiany materii
- zwiększenie zdolności mięśni do pracy; po 5-minutowym masażu zdolność do pracy zmęczonego mięśnia wzrasta 3-5-krotnie
- pobudzenie włókien mięśniowych do skurczu i podnoszenie ich napięcia, co zapobiega zanikom mięśniowym

## Wpływ na układ krwionośny:

- pobudzenie układu krwionośnego i limfatycznego do pracy, co powoduje wzmożenie zasilania organów w tlen i substancje odżywcze
- zwiększenie szybkości usuwania z organizmu produktów rozpadu, likwidacje objawów zastoinowych, wchłanianie obrzęków
- ułatwienie odpływu krwi żyłnej
- zmniejszenie oporu krwi w tętnicach, co ułatwia pracę serca
- rozszerzenie się naczyń krwionośnych i wzrost szybkości obiegu krwi
- zmniejszenie ciśnienia tętniczego krwi

