

Тема: Вплив масажу на організм

План:

1. Вплив масажу на шкіру
2. Вплив масажу на м'язи
3. Вплив масажу на суглобо-зв'язочний апарат
4. Вплив масажу на серцево-судинну та лімфатичну системи
5. Вплив масажу на нервову систему
6. Вплив масажу на внутрішні органи та обмін речовин

Вплив масажу на шкіру

Після масажу шкіра стає м'якою, посилюються процеси виділення у сальних та потових залозах, зі шкіри злущуються клітини епідермісу. До ділянки яка масується та зони біля неї збільшується приток артеріальної крові, у зв'язку з чим підвищується місцева температура, покращується кровопостачання тканин, посилюються ферментативні процеси, у тому числі і еластичні, у наслідок яких виникає нова структура шкіри.

Під впливом масажу посилюється відтік венозної крові та лімфи, що у свою чергу зменшує набряки та застійні явища не тільки в області ділянки яка масується, а й на периферії; збільшується виділення гістаміну, ацетілхоліну, що створює сприятливі умови для м'язової діяльності прискорюючи передавання нервового збудження від одних елементів до інших.

Вплив масажу на м'язи

При скороченні м'язів відбувається рух крові по судинам. Кров несе поживні речовини та кисень до органів та тканин, а від них – продукти обміну, що виводяться із організму. Завдяки масажу збільшується постачання кисню та поживних речовин до м'язів, та вони скоріше звільняються від продуктів розпаду.

Масаж сприяє зниженню вмісту молочної кислоти у м'язах та виведенню органічних кислот, що сприяє збільшенню працездатності втомлених м'язів у 3-7 разів.

Вплив масажу на суглобо-зв'язочний апарат

При травмах кісток масаж сприяє більш швидкому утворенню кісткової мозолі, стимулює життєдіяльність опорно-рухового апарату, покращує еластичність зв'язочного апарату, запобігає та сприяє зменшенню існуючих контрактур. Під впливом масажу суглоби набувають більшу рухомість, усувається посттравматичне зморщування суглобних сумок, зменшуються коло суглобні набряки, прискорюється видалення продуктів розпаду. Масаж запобігає розвитку наслідків мікротравм суглобів.

Позитивний вплив масажу на зв'язки, суглоби пояснюється зігріванням ділянки що масується, посиленням крово- та лімфообігу, активізацією утворення синовіальної рідини.

Вплив масажу на серцево-судинну та лімфатичну системи

Під впливом масажу збільшується кількість функціонуючих капілярів, вони розкриваються, що зумовлює посилений приток артеріальної крові, сприяє активізації кровообігу в цілому, перерозподілу крові від внутрішніх органів до м'язів та шкіри. Це у свою чергу підвищує місцеву температуру, зігріває тканини, змінює їх фізико-хімічний стан, у зв'язку з чим покращується їх еластичність.

Масаж сприяє відтоку лімфи із органів та тканин. Зворотній ток лімфи є неможливим, оскільки на внутрішній поверхні лімфатичних судин майже друг понад другом знаходяться клапани. Ось чому масажні прийоми виконуються по ходу цих судин.

Уповільнення руху лімфи погіршує живлення клітин та тканин. При травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату ток лімфи уповільнюється, що призводить до набряків та застою.

Масаж, виконаний за ходом лімфатичних судин, прискорює лімфоток від органів і тканин. Це сприяє з одного боку більш активному постачанню до них різних поживних речовин, а з іншого – більш швидкому виведенню із організму продуктів розпаду.

Вплив масажу на нервову систему

За темпом виконання масаж поділяється на швидкий, середній та повільний. При швидкому темпі збудження нервової системи збільшується,

при повільному – зменшується. Середній темп та прийоми, що виконуються з середньою силою, прирівнюються до нейтрального впливу, близького до заспокійливого.

Тривалість масажу також впливає на процеси збудження та гальмування.

Тривалий за часом, повільний та глибокий масаж викликає гальмування. Нетривалий за часом, у швидкому темпі та поверхневий масаж, навпаки, тонізує нервові процеси.

За допомогою масажних прийомів, особливо вібрацій, можливо активізувати нерви, що регулюють діяльність залоз внутрішньої секреції.

Загальновідомо значення масажу для зняття втомленості та збільшення фізичної та розумової працездатності.

Вплив масажу на внутрішні органи та обмін речовин

Вплив масажу на систему дихання виявляється у тому, що завдяки рефлекторним зв'язкам дихання стає глибше, спокійніше та рідше. Масаж грудної клітини покращує функцію дихальних м'язів, що у свою чергу сприяє кращому насиченню організму киснем, виведенню продуктів обміну, зняттю втоми. Масуючи грудну клітину, спину, дихальні м'язи, а також стискаючи грудну клітину, можна покращити вентиляцію відповідних сегментів легенів та кровообіг у них. Під впливом масажу нормалізується функція дихальних м'язів, покращується бронхолегеневий кровообіг. Після процедури масажу легені краще вентилюються, ніж до нього. Масаж сприяє розподілу крові та більш рівномірному кровообігу на усіх ділянках легенів, впливає на поверхневі і більш глибокі тканини (у залежності від прийомів), рефлекторно розповсюджуючись на функції інших органів та систем, організм в цілому.

Загальний масаж регулює всі вегетативні функції організму: дихання, кровообіг, травлення та ін. Так, після масажу знижується артеріальний тиск у хворих на гіпертонію.

Стосовно до черевної порожнини, масаж рефлекторно посилює перистальтику гладких м'язевих волокон, тим самим покращуючи роботу шлунку та кишечника, збільшує виділення жовчу, регулює діяльність залоз внутрішньої секреції.

Під впливом масажу у спортсменів відмічається збільшення загальної кількості еритроцитів, гемоглобіну та ретикулоцитів у периферійній крові. Також збільшується здібність крові поглинати кисень, при цьому не порушується кислотно-лужний баланс у крові.

Таким чином масаж цілюще впливає на стан окремих органів і весь організм в цілому.