

Лекція 1. Історія масажу.

План:

1. Історія виникнення та розвитку масажу.
2. Класифікація масажу.
 - 2.1. Системи масажу.
 - 2.2. Види масажу.
 - 2.3. Методи масажу.

1. Масаж — це сукупність прийомів механічної дозованої дії у вигляді тертя, натискування, вібрації, які проводяться безпосередньо на поверхні тіла людини як руками (ручний масаж), так і спеціалізованими апаратами (апаратний масаж).

На основі історичних джерел, вчені вважають, що масаж виник у Стародавньому Китаї ще за 25 століть до нашої ери. Після знайдення особливої кам'яної голки Китайська академія медицини дійшла висновку, що акупунктура виникла тут приблизно 10 тисяч років тому, а ручний масаж — набагато раніше. У стародавньому китайському рукопису «Ней-цзин» («Книга про внутрішню людину», IX ст. до н.е.) записано: *«Якщо під впливом переляку нерви та кровоносні судини людського тіла закупорились, тіло заніміло, то за допомогою масажу можна його вилікувати».*



Зображення процедури масажу на гравюрах Давнього Китаю

У Китаї було і є нині багато шкіл, що готують фахівців з масажу не тільки з метою лікування, але й для профілактики захворювань населення. Техніка китайського масажу складна і різноманітна. Вона вимагає від масажиста не тільки високої кваліфікації, а й глибокого розуміння виконуваної дії. Усі ці маніпуляції виконуються за допомогою кистей рук, пальців, нігтів, а також коліном, ліктем, навіть п'яткою масажиста. З великим успіхом нині застосовується масаж під час підготовки та участі у змаганнях китайських спортсменів.

Великий досвід накопичили медичні школи Індії, Непалу, Цейлону щодо використання масажу при укусах змій, втомі, травмах, ударах, вивихах, переломах, розтягненнях тощо. Докладно масаж описаний у стародавній китайській книзі «Аюр- Веда» («Знання життя», 1600 років до н.е.). Ця книга складається з великої кількості різних медичних трактатів, зібраних в єдину систему. Вона базується на лікуванні хвороби за допомогою масажу, трав, коренів рослин, мінералів і навіть металів. Із розвитком культурного обміну масаж із Китаю поширився у Корею, В'єтнам, Японію. З давніх часів особливо ретельно займалися вивченням призначення і техніки масажу жерці індійських храмів. Багато прийомів і систем масажу ніколи не записувалися і передавалися від батьків до дітей в усній формі.

Після завоювання окремих частин Індії арабами індійський масаж наблизився до класичного. Араби також запозичили багато елементів індійського масажу. Ще за 12-15 століть до нашої ери народи Єгипту, Абіссинії, Нубії, Лівії та інших арабських держав знали і застосовували масаж із різною метою. Про це свідчать зображення на посуді, рельєфах із алебастру, стародавніх папірусах.



Зображення процедури масажу на папірусах Давнього Єгипту

У ті давні часи великий вплив на культуру інших народів здійснював Єгипет. Від нього стародавні греки запозичили бані, використання мазей та розтирань. Велика увага у Стародавній Греції приділялася фізичному вихованню. Масажу навчалися у старогрецьких гімназіях - школах фізичних вправ. Він був поширений під назвою «апатерапія», що означало лікувальний, гігієнічний і спортивний масаж. Він був обов'язковим після відвідування лазні. У спеціальних салонах виконувалися гігієнічний і косметичний масажі та здійснювався догляд за шкірою обличчя і рук, а також волоссям.

Стародавній лікар Геродікос (484-425 рр. до н.е.) говорив про фізіологічний вплив масажу на організм, використання його у спорті. Ще більше розвинув теорію масажу визначний лікар Стародавньої Греції Гіппократ (459-377 рр. до н.е.). Будучи зачинателем природних засобів лікування, він говорив: «Природа виліковує хвороби, природа - це хазяїн, а лікар- її управитель». Щодо послідовного лікування вивихів плеча Гіппократ писав: «Масаж може зв'язати надто розслаблений суглоб і пом'якшити суглоб, якщо він дуже тугий». Лікарі Стародавньої Греції запроваджували масаж у спорт, армію, школу та побут. Тоді і з'явився самомасаж, а саме масажні прийоми та маніпуляції, що проводяться на самому собі.



Процедура масажу зображена на давньогрецькому барельєфі

Після завоювання Греції римляни запозичили у греків різні види мистецтв і наук. Лікарі Римської імперії почали використовувати досягнення медицини стародавнього Китаю, Індії, Єгипту, Греції. Масаж продовжував розвиватися як мистецтво лікування і засіб фізичного виховання. Для збереження здоров'я і

краси римські громадяни проводили багато часу у лазнях, виконуючи гімнастичні вправи і масаж. Знамениті терми Каракали та Діоклетіана в Римі вміщували до 3500 осіб. Можна зазначити, що розквіт мистецтва в усіх народів збігався із загальним зростанням рівня науки і культури. На численних вазах, предметах повсякденного користування зображувалися прийоми догляду за тілом: обливання, розтирання, масаж, виконання фізичних вправ. З цього приводу римський історик Курцій писав: «У той час як розумова освіта юнаків проводилася батьками, суспільні гімназії турбувалися про тілесний розвиток, тому що з погляду суспільного добробуту найважливішою метою виховання було виховати для держави нове покоління, що складається із сильних, гарних, сміливих та спритних юнаків».



Клавдій Гален

Велика заслуга по вдосконаленню прийомів масажу належить Клавдію Галену (біля 130-200 рр. н.е.), який визначив дев'ять видів масажу. Він радив починати процедуру із слабких розтирань, поступово підсилюючи їх, і завершувати легкими прийомами. Методика розтирання, за Галеном, полягала в наступному: *«Знявши одягу із хворого, тіло його розтирати сукном, потім маслом. Коли шкіра внаслідок ніжного тертя децю почервоніє, починати розтирати сильніше і голою рукою покрите тіло маслом, але не надто сильно і не надто слабо, щоб довести тіло до розслаблення чи знемоги; у сильних молодих людей тертя може бути сильнішим. Тертя виконується сильними рухами у різних напрямках: зверху донизу, знизу вгору, поперек, горизонтально».*

Крах Римської імперії мав тяжкі наслідки для народів, які її населяли. Масаж як засіб фізичного виховання, профілактики хвороб і лікування занепавав.

Людство вступило в епоху похмурого Середньовіччя. Лише арабські, тюркські та деякі інші народи, які сповідували іслам, продовжували розвиток медицини.

В Європі відродження лікувальної гімнастики та масажу розпочалося лише у XVI ст. Німецький лікар Ф. Гофман (1718 р.) та французький хірург Андре (1771 р.) започаткували впровадження масажу в хірургію та ортопедію, особливо рекомендувався він тим, хто вів малорухливий спосіб життя. Відомий французький клініцист Тіссо писав: «Розтирання - лікувальний засіб, яким ми не можемо нехтувати. Якщо щоранку, лежачи у ліжку на спині і піднявши трохи зігнуті у колінах ноги, розтирати собі шлунок і живіт шматком фланелі, то цим покращується перистальтичні рухи в усіх кишках черевної порожнини. Якщо труть усе тіло, то сприяють випаруванню і кровообігу. Розтирання використовували не тільки як лікувальний засіб, але воно було, так би мовити, їхнім повсякденним засобом для збереження здоров'я». Загальне визнання масаж здобув в Європі лише у середині XIX ст. Велику роль у використанні його для лікувальної та оздоровчої мети відіграв Г. Лінг (1776-1839 рр.) - основоположник шведської системи масажу. У 1813 р. у Стокгольмі був створений державний інститут масажу та лікувальної гімнастики.



Масаж у слов'янських народів Стародавньої Русі має свої характерні відмінності. Він нерозривно пов'язаний з використанням лазні, адже місцеві кліматичні умови не дозволяли робити масаж поза приміщенням. Лазні топилися березовими дровами, які дають великий жар. Використовувалися березові віники, а також настої трав, квас, хміль.

Засновником сучасного спортивного масажу вважають видатного лікаря

та науковця І.З. Заблудовського, який дослідив та науково обґрунтував позитивний вплив масажу на фізичну працездатність людини (1906 р.).

У 20-ті роки ХХ ст., керуючись вченням Сеченова, фізіологічно обґрунтували позитивний вплив застосування масажу при різних захворюваннях такі вчені А.Є. Щербак, О.Р. Киричинський, А.Ф. Вербов, І.М. Саркізов-Серазіні та інші зробили великий внесок у розв'язання методичних та організаційних питань із використання класичного масажу не лише в медицині, але й у спорті. На сьогоднішній день масаж як засіб профілактики та боротьби із втомою широко використовується серед різних верств населення.

2. Класифікація масажу.

2.1. Системи масажу.

На основі тисячолітнього емпіричного досвіду застосування масажних прийомів у тому чи іншому регіоні світу формувалися системи масажу.

Система масажу - це сукупність певної кількості основних прийомів та їх різновидів, характерної техніки та методики, які сформувалися історично, і властиві для даної країни чи регіону. Тому до назви системи масажу, як правило, входить назва країни або регіону, в якій вона склалася. Нижче наводяться найвідоміші системи масажу:

Системи масажу

- Класичний;
- Фінський;
- Шведський;
- Німецький-періостальний, сполучнотканинний;
- Французький;
- Турецький;
- Східний (узбецький);

- Індійський-лікувально-оздоровчий (аювердичний масаж) та ін;
- Китайський-лікувальний (туй-на, ань-мо), оздоровчий, в тому числі самомасаж, військовий та ін.;
- Японський-ша-ацу, каппо;
- В'єтнамський масаж (сухожильно-м'язовий);
- Корейський масаж - «Су-Джок-масаж» («кисть-ступня»);
- Тайський масаж;
- Американська система сучасного масажу (міотерапія, або міофасціальна терапія);
- Різновид точкового масажу — амма;
- Гавайський масаж - ломі-ломі, тогі-тогі;
- Африканські (первісні) системи масажу;
- Австралійські системи масажу;
- Американські (первісні) системи масажу.

2.2. Види масажу

Залежно від площі масажованої ділянки, масаж може бути загальним - у цьому випадку масажують все тіло і місцевим - коли масажують певну частину тіла.

Залежно від мети, з якою роблять масаж, розрізняють такі його види:

- класичний,
- лікувальний,
- гігієнічний (оздоровчий),
- профілактичний (превентивний),
- спортивний,
- косметичний,

- дитячий,
 - старечий (геріатричний),
 - сегментарно-рефлекторний.
- **Класичний масаж** має такі характерні особливості: прийоми виконуються тільки кистями, більшість прийомів виконується за напрямком відтоку лімфи.
 - **Лікувальний масаж** застосовують для прискорення відновлення функцій органів і систем при захворюваннях і після травм. Найчастіше він буває місцевим.
 - **Гігієнічний масаж** служить для зміцнення здоров'я, збереження нормального стану організму, попередження захворювань. Гігієнічний (оздоровчий) масаж проводиться здоровим людям як активний засіб зміцнення здоров'я, попередження хвороб і збереження працездатності. Він буває загальний і місцевий; застосовується як окремо, так і в поєднанні з гігієнічною (оздоровчою) та дихальною гімнастикою, з сауною чи лазнею, з водними процедурами тощо. Гігієнічний масаж часто виконується у вигляді самомасажу.
 - **Профілактичний масаж** проводиться хворим у період згасання хвороби (ремісії) з метою профілактики можливого загострення, наприклад, у весняно-осінні періоди року.
 - **Спортивний масаж** застосовується при спортивних травмах і різних захворюваннях, пов'язаних зі спортом. Тренувальний, попередній, відновлювальний. Спортивний масаж підвищує фізичну працездатність, готує до фізичної активності і прискорює відновні процеси після тренувань чи змагань.
 - **Косметичний масаж** застосовується для поліпшення вигляду обличчя й тіла та усунення деяких косметичних недоліків.
 - **Дитячий масаж** застосовують у медичній практиці досить широко. Його проводять не тільки для лікування хвороб, але і для зміцнення м'язів,

зв'язок, поліпшення фізичного і психічного розвитку дитини, профілактики порушень постави. Зазвичай масаж поєднують з деякими фізичними вправами, що ще більше сприяє правильному формуванню кісткової, м'язової системи і зв'язкового апарату. Сегментарно-рефлекторний масаж спрямований на поліпшення діяльності внутрішніх органів, проводиться на певних рефлекторних зонах на поверхні тіла, зв'язаних з відповідними органами.

- **Старечий, або геріатричний масаж** проводиться пацієнтам похилого віку, але застосовуються дещо інші характеристики прийомів масажу, ніж для людей працездатного віку.

2.3. Методи масажу

Залежно від засобу, з допомогою якого виконують масаж, виділяють:

Види масажу залежно від засобу виконання

- ручний — руками;
- ножний — ногами;
- апаратний;
- комбінований.

Ручний проводиться частинами руки, іноді він ще називається мануальний масаж (від латинської «*manus*» - рука). Ножний проводиться частинами ноги (колінами, п'ятами), іноді він ще називається “педіальний”. У системі класичного масажу не застосовується.



*Апаратний
масаж*



Апаратний виконується масажними пристроями або апаратами. Комбінований проводиться з використанням різних засобів.

2.4. Характеристики масажу

Характеристики масажу - це сукупність ознак масажних прийомів, основні критерії дозування масажного впливу. Такими ознаками є темп (швидкість виконання), сила (глибина впливу), тривалість виконання прийому на одній ділянці, частота його чергування з іншими прийомами.

Характеристики значною мірою залежать від ділянки тіла, на якій виконується прийом, особливостей тілобудови й захворювання пацієнта, поєданого застосування інших лікувальних процедур (теплових, електричних тощо). Характеристики масажу визначають вплив на організм.

I. Темп (швидкість виконання масажних прийомів):

- а) швидкий - тонізуючий вплив;
- б) середній;
- в) повільний - гальмівний вплив.

II. Глибина (сила масажного впливу):

- а) поверхневий (слабкий) - тонізуючий вплив;
- б) середньої глибини (середній);
- в) глибокий (сильний) - гальмівний вплив.

III. Частота виконання масажних прийомів:

- а) прийоми часті (приблизно 60 на хвилину і більше) - тонізуючий вплив;
- б) середня частота прийомів;
- в) прийоми не часті (приблизно 20-30 на хвилину) - гальмівний вплив.

IV. Тривалість прийому на одній ділянці:

- а) прийом виконується недовго (від 1 до 15 с) - тонізуючий вплив;

б) середня тривалість прийому (приблизно 1-2 хвилини);

в) тривале виконання прийому (понад 3 хвилини) - гальмівний вплив;

V. Частота чергування прийомів між собою:

а) прийоми часто чергуються один з одним - тонізуючий вплив;

б) середня частота чергування;

в) прийоми не часто чергуються один з одним - гальмівний вплив.

Застосовуючи різні комбінації характеристик масажу, можна отримати велику кількість варіантів масажного впливу на організм. Зрозуміло, що ця схема умовна, але наведеними характеристиками зручно користуватися на практиці: якщо переважають тонізуючі впливи, то в загалом вплив масажу буде стимулюючим, якщо гальмівні - заспокійливим.