МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фіз. виховання і здоров'я

О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва,

Е. Ю Дорошенко, С. Г. Пузік

СПА ПРОЦЕДУРИ

ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ МАСАЖУ ЯК ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ

Навчальний посібник

Запоріжжя
2022

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я УКРАЇНИ
Запорізький державний медичний університет

О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва, Е. Ю. Дорошенко, С. Г. Пузік

СПА ПРОЦЕДУРИ

Характеристика різновидів масажу як одного із засобів відновного лікування

Запоріжжя
2022

УДК 615.82/.83(075.8)
С 71

Навчальний посібник рекомендований до видання
Центральною методичною радою Запорізького державного медичного університету
(протокол № 3 від 22.02.2022 р.)

Рецензенти:

С. М. Канигіна – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету.

Д. Г. Сердюк – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету.

Автори:

О. Є. Черненко – канд. фіз. вих., доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

А. М. Гурєєва – канд. фіз. вих., доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Е. Ю. Дорошенко – д-р фіз. вих., професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

С. Г. Пузік – канд. мед. наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

С71 **Черненко О.Є.**

СПА процедури : характеристика різновидів масажу як одного із засобів відновного лікування : навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва, Е. Ю. Дорошенко, С. Г. Пузік. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. – 85 с.

В посібнику викладено характеристику основних різновидів масажу як одного із засобів відновного лікування. Для більшої ефективності сприйняття теоретичного матеріалу наведені практичні рекомендації.

Видання призначено для самостійної роботи студентів ІІІ курсу спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» для підготовки до практичних занять з навчальної дисципліни «СПА процедури».

УДК 615.82/.83(075.8)

©Черненко О.Є., Гурєєва А.М., Дорошенко Е.Ю., Пузік С.Г.2022
© Запорізький державний медичний університет, 2022

ЗМІСТ

Передмова. 4
1. Характеристика масажу як одного із засобів відновного лікування. 7
1.1 Загальні поняття. 7
1.2 Класифікація видів масажу за їх цільовим призначенням. 15
1.3 Апаратний масаж як ефективний засіб СПА-процедур. 19
2. Основні методики масажу, які використовують у системі СПА-індустрії. 21
2.1 Лімфодренажний масаж. 21
2.2 Антицелюлітний масаж. 24
2.3 Сегментарний масаж. 25
2.4 Тайський масаж. 30
2.5 Рейки. 35
2.6 Шиатсу. 39
2.7 Вакуумно-роликовий масаж. 46
3. Нетрадиційні масажні методики, які використовують у відновному лікуванні сучасної СПА-індустрії. 51
Питання для самоконтролю. 65
Тестові завдання. 67
Глосарій. 70
Рекомендована література. 75
Додаток. 77

ПЕРЕДМОВА

Масаж як складова СПА-індустрії є дієвим засобом від перевтоми і багатьох захворювань, він сприятливо впливає на всі системи організму, покращує кровообіг, допомагає позбутися від наслідків стресу, зняти напругу і біль, розслабити м’язи і поповнити енергетичний баланс.

Загальнооздоровчий масаж використовується як для лікування, так і для профілактики порушень опорно-рухового апарату, зняття болю в суглобах, зменшення напруги нервової системи. Допомагає і надає позитивні і швидкі результати у відновному лікуванні після отриманих травм, при фізичних і розумових навантаженнях, нервовому перенапруженні, перевтомі.

Насправді масажних технік існує безліч. Така різноманітність підходів до масажу пояснюється досить просто. Справа в тому, що масаж, як лікувальна та оздоровча техніка, присутній практично у всіх традиційних культурах з давніх часів. І, зрозуміло, менталітет, сама культура і навіть релігійні вірування, які певною мірою формували ставлення суспільства до тіла і здоров’я тіла – все це зробило дуже істотний вплив на становлення тих чи інших масажних процедур, як медичної практики.

Здавалося б, принцип масажних дій один і він чітко визначений – це мануальний або апаратний (за допомогою допоміжних інструментів різного ступеня складності та ефективності) вплив на шкіру і м’язи пацієнта.

СПА-масаж як і інші СПА-техніки дійсно здатний допомогти людині розслабитися, відпочити, отримати заряд бадьорості та гарного настрою. Деякі техніки також непогано працюють і в косметології. Що стосується масажу, то при його проведенні в рамках СПА фахівці взяли на озброєння східний принцип єдності духу і тіла. Таким чином, СПА-масаж не буде повноцінним, якщо не будуть задіяні всі п’ять основних почуттів пацієнта.

Щоб це здійснити, одного мануального впливу на шкіру і м’язи буде, як мінімум, недостатньо. А саме таким в більшості випадків є звичайний медичний загальний масаж. Тому фахівці СПА-центрів вдаються до

допоміжних засобів впливу, що сприяє релаксації і відновленню розтрачених організмом сил. В ході процедур можуть бути задіяні в залежності від їх спрямованості ароматичні масла, апаратні методики, акупунктура, вода (різні душі і ванни) і навіть каміння (так званий стоун-масаж).

Іншими словами, СПА-масаж – це повноцінний комплексний вплив, який чинить загальний благотворний вплив на організм, а не тільки на якусь його окрему частину.

Навчальний посібник складено відповідно до стандарту вищої освіти України підготовки бакалавра галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія».

«СПА процедури» – самостійна навчальна дисципліна, яка включає лекційні, практичні та самостійні заняття.

Мета навчального посібника – ознайомити з основними різновидами масажу, які використовуються у СПА-індустрії як один із засобів відновного лікування, та набуття студентами фахових компетенцій майбутніх спеціалістів фізичної терапії та ерготерапії у галузі оздоровлення і відновлення людини за допомогою сучасних засобів фізичної реабілітації.

Основні завдання:

- сформувати у студентів загальне уявлення про сучасні види масажу, які є складовою СПА-програм;
- ознайомити студентів з основними поняттями, які відносяться до сучасної СПА-індустрії;
- надати інформацію про класифікацію сучасних засобів СПА-масажу, які використовуються у відновному лікуванні;
- надати інформацію про показання та протипоказання до проведення СПА-масажів;
- ознайомити студентів з механізмом дії та методиками проведення найбільш поширених видів масажу, які використовуються у СПА-програмах;

- навчити студентів самостійно складати алгоритм проведення різних видів масажу у комплексі СПА-процедур;
- ознайомити студентів з механізмом фізіологічного та психологічного впливу масажу;
- навчити студентів самостійно складати схему та обирати вид масажу для комплексного проведення СПА-процедури в залежності від загального стану людини, соматичного стану, віку, показань та протипоказань;
- навчити студентів оцінювати ефективність застосування масажу у процесі фізичноїреабілітації.

Навчальний посібник включає поняття спеціальної термінології у сучасній СПА-індустрії, перелік основних видів масажу, які використовуються у відновному лікуванні, фізіологічний механізм впливу масажу на організм людини, тестові завдання тощо.

Значну увагу приділено показанням та протипоказанням проведення різновидів масажу.

Зміст основних понять розкрито у глосарії.

Наведений матеріал може використовуватися як для самостійної роботи так і на практичних заняттях студентами, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» з навчальних дисциплін «СПА-процедури», «Методика та техніка класичного масажу», «Лікувальний масаж», «Мануальні методи фізичної терапії, ерготерапії» тощо.

1 ХАРАКТЕРИСТИКА МАСАЖУ ЯК ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ

1.1 Загальні поняття

Сьогодні добре самопочуття – це не примха, а життєва необхідність. Але одним для цього достатньо курсу профілактичної косметології, іншим потрібні додаткові процедури та дієти, третім – серйозне лікарське втручання. Головне – правильно обрати свій варіант СПА.

Поняття СПА перекладається дослівно як – здоров'я через воду.

СПА – це процедурний комплекс, який спрямований на поліпшення фізичного та духовного стану людини. СПА впливає на весь організм в цілому.

Серед усіх видів *СПА процедур*, *масаж*, є найбільш популярною послугою. І сьогодні клієнт може насолодитися не менш, ніж сотнею масажних напрямків і методик. Розслабитися, позбутися від стресу, усунути біль, відкоригувати фігуру, відновити здоров'я... Стільки різних проблем можна вирішити лише одним способом – за допомогою масажу.

Описати всі види і назви масажу нереально, тому ми розглянемо найпопулярніші процедури.

Масаж виник в глибоку давнину. Як метод лікування застосовувався вже в третьому тисячолітті до нашої ери в Китаї, потім в Японії, Індії, Греції, Римі. Записи про масаж з'являються у арабів. З глибини століть до нас дійшов і опис лікувальних методик акупунктури, акупресури, натискань на певні точки. Пам'ятники старовини, такі, як збережені алебастрові барельєфи, папіруси, на яких зображені різні масажні маніпуляції, свідчать про те, що ассірійці, перси, єгиптяни та інші народи добре знали масаж і самомасаж.

Спроби філологів з'ясувати походження самого слова «масаж» свідчить про дуже давнє існування цього поняття. Так, одні автори вважають, що масаж – це французьке слово «massage», утворене від дієслова «masser» (розтирати), який в свою чергу запозичений з арабської мови: «мас» – торкатися, мацати.

Інші вважають, що слово «масаж» походить від санскритського «makch», треті – від грецького «masso» (стискати руками), четверті – від латинського «massa» (пристають до пальців), п'яті – від давньоєврейського «махаєш» (обмацувати). Всі ці терміни, кожен по-своєму, до деякої міри відображають сутність прийомів масажу. Очевидно, початкове використання масажу представляло собою інстинктивне погладжування, розминання і розтирання набряків, розтягнення ран, які загоюються, та інших ділянок свого тіла. Масажем користувалися багато племен і народностей, що населяють нашу планету, в процесі релігійних ритуалів вигнання злих духів і священних обмивань, змащуючи і розтираючи тіло різними маслами, складами.

У Стародавній Греції масаж застосовувався з метою кращого фізичного виховання юнаків – майбутніх воїнів. Спеціально навчені вчителі гімнастики проводили ранковий і вечірній масаж; до і після змагань натирали і змащували мазями, посипали тіла юнаків найдрібнішим піском, який доставлявся з берегів Нілу.

Першим з грецьких лікарів, який радив застосовувати масаж як оздоровчий засіб, був Геродикос (484-425 до н.е.). Його учень Гіппократ рекомендував при лікуванні захворювань масаж з розминанням тканин (460-377 до н.е.).

На початку нашої ери про користь масажу став писати Авл Корнелій Цельс. За його вченням пішов лікар школи гладіаторів в Пергамі Клавдій Гален (129-201 р. н.е.), який описав прийоми погладжування, розтирання і розминання м'язів.

Відомий вчений Абу Алі Ібн-Сіна (Авіценна) в роботі «Канон лікарської науки» поряд з лікувальним масажем виділяв спортивний, в якому розрізняв підготовчий і відновний варіанти при заняттях фізичними вправами. Ібн-Сіна сприяв поширенню масажу в країнах Сходу (Туреччина, Персія, Хіва, Бухара). Методика Авіценни, мабуть, відрізнялася від методик Стародавньої Греції та Риму більшою інтенсивністю, використанням впливу ногами і масою тіла масажиста.

Як лікувальний засіб масаж застосовували знахарі тубільних племен Південної Америки. У древніх слов'ян, як свідчить літопис Нестора масаж виконувався, головним чином, в гарячій парної лазні шляхом «хвощеванія» тіла березовим або дубовим віником. «Знахарі», «костоправи», «бабки-повітухи» могли за допомогою всіляких розтирань, розминань, погладжувань і поплескувань лікувати «ломоти», нервові захворювання, хвороби шлунку, деформації скелета, ожиріння, вправляти вивихи. «Хвощеванієм» в лазнях, як в Стародавній Русі, користувалися фіни і карели.

У Європі в середні століття масаж не застосовувався через переслідування інквізиції. Тільки в період Відродження знову виник інтерес до культури тіла і масажу.

Основи класичного масажу почали формуватися у XVIII ст. Німецький вчений Фрідріх Гофман поклав початок застосування масажу в хірургії.

Французький хірург Андре заклав основи застосування масажу в ортопедичній практиці.

Великий французький клініцист Клеман Жозеф Тіссо в капітальній праці «Медицина і хірургічна гімнастика» привів порівняльні дані про ефективні результати застосування масажу і гімнастики в хірургії, вважаючи, що «рух може часто замінити ліки, але жодні ліки не замінить руху». З усіх прийомів масажу він віддав перевагу розтирання, рекомендуючи два способи: сухе і вологе. Ж.Тіссо писав, що «для збереження здоров'я необхідно щоранку, лежачи в ліжку на спині і піднявши трохи зігнуті в колінах ноги, розтирати собі шлунок і живіт шматком фланелі. При цьому збільшуються перистальтичні рухи у всіх кишках черевної порожнини, і навіть, якщо труть все тіло, то сприяють випаровуванню і кровообігу», тобто розтирання не тільки як лікарський засіб необхідно використовувати в повсякденному житті.

У XIX ст. розвитку масажу сприяли роботи шведського фахівця П. Лінга, творця «шведського масажу». У своїй праці «Загальні засади гімнастики» він стверджував, що «масаж є основною частиною всіляких видів руху, що роблять благотворний вплив на людський організм». В системі лікарської гімнастики

він особливо підкреслював значення масажу при втомі, рухових розладах внаслідок травми, хірургічних втручань і захворювань внутрішніх органів.

Велика заслуга в поширенні масажу належить І.В. Заблудовскому. Запропонована ним техніка масажу зберегла своє значення і в наші дні.

В останні десятиліття розроблені і широко використовуються методи класичного масажу в поєднанні з лікувальною гімнастикою і лікувальною фізкультурою з метою профілактики та реабілітації дітей, підлітків та дорослих з дистрофічними порушеннями опорно-рухового апарату, профілактики прогресування дисплазії кістково-м'язової системи у лікарсько-фізкультурних диспансерах, поліклініках відновного лікування, в стаціонарах загальноклінічного профілю. Основні принципи масажу в поєднанні з апаратним вібромасажем і сегментарно-рефлекторних масажем розроблені для реабілітації гипокінетичних і гіпоксичних станів. Сегментарно-рефлекторний масаж проводився після процедур ЛФК з урахуванням нозології, при необхідності проводився точковий масаж з підбором точок враховуючи «меридіанну теорію».

У наш час масаж застосовують практично у всіх лікувальних і оздоровчих установах.

Маса́ж – сукупність прийомів механічної і рефлекторної дії на тканини і органи, у вигляді розтирання, тиску, вібрації або погладжування, що проводяться безпосередньо на поверхні тіла людини, як руками, так і спеціальними апаратами, через повітряне, водне чи інше середовище, з метою досягнення лікувального ефекту.

Масаж є активним лікувальний методом, суть якого полягає в нанесенні дозованих механічних подразнень на тіло пацієнта різними, спеціальними прийомами, які методично проводяться, що можуть виконуватися рукою масажиста або за допомогою спеціальних апаратів.

Масаж, будучи фізіологічним для організму людини методом, в комплексі з лікувальною фізичною культурою (ЛФК), медикаментозними, фізіотерапевтичними, хірургічними методами знаходить широке застосування в

різних областях клінічної медицини, санаторно-курортному лікуванні, в системі медичної реабілітації, в поліклініках відновного лікування, в спорті, а також в гігієнічних цілях.

Додатково до механічних впливів, для посилення ефекту, застосовують в першу чергу масажні масла, а також різні ароматичні, запашні масла, лікарські мазі, гелі, інші препарати і температурні впливи (наприклад, кріомасаж).

З перерахованого вище списку фахівці віддають свою перевагу масажним маслам, оскільки саме вони являють собою вже готові суміші, створені саме для масажу, і враховують всю специфіку процесу (забезпечують ковзання рук масажиста і певним чином діють на людину).

Зовнішні подразнення сприймаються рецепторами шкіри і м’язів, рефлекторними точками, і передаються в центральну нервову систему. Потік імпульсів, залежно від техніки, яка застосовується, і прийомів масажу, може стимулювати і підвищувати тонус центральної нервової системи, або, навпаки, надавати на неї вплив, який загальмовує і розслабляє, що позитивно впливає на діяльність всіх фізіологічних систем організму. При цьому грамотне застосування масажних масел певного складу і спрямованості, може як посилювати перераховані вище дії на потрібних ділянках тіла людини, так і знижувати їх. З метою створення такого додаткового ефекту застосовуються масажні масла, що включають в себе натуральні активні компоненти.

Проте, СПА-масаж не є альтернативою традиційному масажу. Останній призначається лікарем з цілком конкретною і виправданою лікувальною метою. Наприклад, масаж грудного відділу часто призначають пацієнтам в період реабілітації після запалення легені, щоб позбутися від залишкових явищ захворювання, масаж кінцівок допомагає відновити м’язовий тонус після перенесених переломів і травм, призначають його і при болях в спині, пов’язаних з відкладенням солей і багатьох інших хворобах.

У цих випадках комплексного масажу мало, необхідно безпосередній вплив певного характеру і інтенсивності, тому ці процедури і не можна назвати взаємозамінними. А ось доповнювати один одного вони цілком можуть.

Масаж – це потужний фізіотерапевтичний засіб. При правильному його застосуванні можна досягти неймовірних результатів.

Багатьом здається, що масаж – це цілком нешкідлива лікувальна процедура. Але неправильне застосування масажних прийомів може спричинити масу проблем зі здоров'ям у пацієнта. Однак, слід пам'ятати, що протипоказання до проведення масажу є і враховувати їх вкрай важливо. Масаж – це досить агресивна дія на весь людський організм, тому певні хвороби або стани можуть стати протипоказаннями:

Природно, пацієнти можуть промовчати або (часто буває) не знати про своє захворювання. Будь-які підозри на протипоказання у пацієнта повинні бути спростовані або підтверджені.

Для того, щоб уникнути проблем, варто розглянути, в яких випадках процедуру масажу варто на якийсь час відкласти або не робити зовсім.

Протипоказання до проведення масажу можуть бути:

- загальними (відносяться до всіх клієнтів);
- абсолютними (забороняються зовсім). Абсолютні протипоказання повністю виключають масаж. Не можна ні за яких умов при наявності одного захворювання зі списку;
- тимчасовими (забороняються на певний час). Тимчасові протипоказання – це протипоказання до масажу, пов'язані із захворюванням або станом пацієнта при яких проводити масаж небезпечно для здоров'я пацієнта;
- локальними (забороняється масаж тільки певних ділянок тіла). Локальні протипоказання в основному пов'язані з можливістю рознести або занести інфекцію;
- спеціальними (для дітей, вагітних жінок, літніх людей).

Не можна масажувати окремі ділянки шкіри, на яких присутні:

- рани, опіки, гематоми;
- грибкові ураження і герпетичний висип;
- родимки, бородавки, папіломи;
- гнійні прищі, абсцеси.

Важливо також враховувати ***протипоказання для проведення самомасажу***:

- не можна розтирати або масажувати живіт, область попереку, а також м’язи стегон протягом усього періоду вагітності, після пологів або після аборту протягом двох місяців;
- не можна виконувати самомасаж живота при грижі, під час менструації, якщо виявлені каміння в нирках або жовчному міхурі;
- самомасаж поперекової області і області стегон не рекомендується проводити при наявності міоми, а також при загостренні захворювань нирок. Але при цьому можливий масаж всіх інших ділянок тіла.

Для ***дітей дошкільного та шкільного віку*** до проведення масажу висуваються практично ті ж протипоказання, як і для дорослих. Масаж для дітей грудного віку має ряд специфічних особливостей, і являє собою складову частину фізичного виховання, тому застосовується, як правило, разом з гімнастикою і загартовуванням.

Протипоказання до масажу у дітей:

- великі шкірні прояви ексудативного діатезу;
- важкі форми гіпотрофії,
- важкі форми рахіту,
- різні форми геморагічного діатезу;
- великі пупкові, стегнові, пахові грижі зі
- значним випаданням органів черевної порожнини або
- вираженою схильністю до ущемлення.

Абсолютні протипоказання: доброякісні пухлини різної локалізації, злоякісні пухлини різної локалізації, гангрена, остеомієліт, трофічні виразки, хвороби крові, атеросклероз периферичних судин, тромбангіїт в поєднанні з артеріосклерозом мозкових судин, тромбози, тромбофлебіти, недостатність кровообігу третього ступеня, пороки клапанів серця в стадії декомпенсації, аортальні пороки з переважанням стенозу аорти, гостра ішемія міокарда, виражений склероз мозкових судин зі схильністю до тромбозів і крововиливів, бронхоектатична хвороба в стадії тканинного розпаду, легенево-серцева недостатність третього ступеня, гостра серцево-судинна недостатність, набряк

легені, ниркова недостатність, печінкова недостатність, активні форми туберкульозу, венеричні захворювання, психічні захворювання з надмірним збудженням, значно змінена психіка.

Тимчасові протипоказання: захворювання шкіри інфекційної, грибкової і нез'ясованої етіології; захворювання нігтів інфекційної, грибкової і нез'ясованої етіології; захворювання волосистої частини голови інфекційної, грибкової і нез'ясованої етіології, шкірні висипання, запальні ураження шкіри, гнійні процеси; запалення лімфатичних вузлів; запалення лімфатичних вузлів судин; крововиливи; кровотечі (носові, кишкових шляхів, маткові); захворювання вегетативної нервової системи в період загострення; алергічні захворювання; гострі гарячкові стани; висока температура тіла; гострі запальні процеси; гіпертонічний криз в період гостроти; гіпотонічний криз період загострення; нудота; блювота; гострі респіраторні захворювання протягом 2-5 днів після них; загальні важкі стану при різних захворюваннях і травмах; алкогольне сп'яніння; наркотичне сп'яніння

Локальні протипоказання: бородавки, пошкодження шкіри, подразнення шкіри, садна, тріщини, псоріаз, нейродерміти, екземи (місце пухлини не масажується навіть після проходження гострого періоду); локальне збільшення і болючість лімфатичних вузлів; значне варикозне розширення вен з трофічними порушеннями; мастопатія.

Поперекова зона і живіт не масажується при: кісті яєчника; ендометріозі; хворобливості при пальпації живота; захворюваннях органів черевної порожнини з схильністю до кровотечі; після кровотеч у зв'язку з виразковою хворобою, а також викликаних захворюваннями жіночої статевої сфери і травмою; менструації; вагітності; два місяці після пологів і після аборту.

Під час проведення масажу необхідно враховувати наступні чинники:

- ✓ індивідуальні особливості клієнта (вік, стан здоров'я, наявність алергії...);
- ✓ реакцію клієнта на проведення масажу;
- ✓ правильне дозування сеансу;
- ✓ тривалість та регулярність проведення курсу процедур;
- ✓ поєднання масажу з іншими СПА-процедурами.

1.2 Класифікація видів масажу за їх цільовим призначенням

Безумовно, способи масажу, які ми вибираємо собі самі набагато приємніше, але іноді курс масажів може бути необхідністю, про яку повідомляє лікар. Розглянемо масажі базових видів і деякі їх техніки, які переслідують різні цілі.

Лікувальний масаж

Цей вид масажу є ефективним методом лікування різноманітних травм і захворювань.

Розрізняють такі його ***різновиди***:

✓ *класичний* – застосовують без урахування рефлекторної дії і проводять поблизу пошкодженої ділянки тіла або безпосередньо на неї;

✓ *сегментарно-рефлекторний* – виконують з метою рефлекторної дії на функціональний стан внутрішніх органів і систем, тканин; при цьому використовують спеціальні прийоми, впливаючи на певні зони;

✓ *сполучнотканинний* – впливають в основному на сполучну тканину, підшкірну клітковину; основні прийоми сполучнотканинного масажу проводять з урахуванням напрямку ліній Беннингофа;

✓ *періостальний* – при цьому виді масажу шляхом впливу на точки в певній послідовності викликають рефлекторні зміни в окісті;

✓ *точковий* – різновид лікувального масажу, коли локально впливають розслаблюючим або стимулюючим способом на біологічно активні точки (зони) відповідно до показань при захворюванні або порушенні функції або при болю, локалізованої в певній частині тіла;

✓ *апаратний* – здійснюють за допомогою вібраційних, пневмовібраційних, вакуумних, ультразвукових, іонізуючих приладів;

застосовують також різновиди баро, електростимуляції та інших видів масажу (аероіонний, різні аплікатори);

✓ *лікувальний самомасаж* – використовується самим хворим, може бути рекомендований лікарем, фахівцем з масажу, ЛФК. Вибираються найбільш ефективні прийоми для впливу на визначену ділянку тіла.

Лікувальні масажі використовуються в двох цілях:

1) ***лікування захворювань;***
2) ***реабілітація після перенесених захворювань і травм.***

Також можливі в якості профілактики, щоб не дати посилитися вже наявними захворювань.

Такі масажі можуть призначати лікарі практично будь-якого фаху, проводить масажист-медик або в рідкісних випадках той же лікар, що і призначив його. Іноді це може бути масаж усього тіла, але частіше призначають ***рефлекторно-сегментарний масаж*** конкретної зони, оскільки його мета – боротьба з певною недугою.

Основні системи лікувального масажу:

Розрізняють чотири основні системи лікувального масажу, які мають характерні особливості:

- ***класична;***
- ***фінська;***
- ***шведська;***
- ***східна.***

Класична. Поєднує всі кращі техніки інших систем. Головна її особливість в тому, що вона приділяє увагу всім системам і органам, а прийоми диференційовані під кожну зону тіла, враховуючи її особливості.

Вона використовує чотири основних прийому масажної техніки:

- погладжування,
- розтирання,
- розминання,
- вібрацію (або ударні техніки).

Фінська. Основним прийомом є розминка подушечкою великого пальця, що особливо добре при проведенні масажу плоских м'язів.

Шведська. Використовує розтирання як основний прийом в поєднанні з гімнастикою і погладжуванням. Спрямована на розтягування м'язів і нервово-судинних пучків, розтирання ущільнених тканин.

Східна. Значно відрізняється від європейських технік, спрямована на звільнення м'язів від венозної крові і поліпшення роботи суглобів. Може проводитися як руками, так і ногами.

Важливо, що такий масаж краще проходити за призначенням лікаря, тому попередньо рекомендують записатися на діагностику до відповідного фахівця. Якщо масаж показаний у зв'язку з проблемами зі спиною або іншими неврологічними захворюваннями, щоб не витрачати час і гроші на кілька походів, відразу можна зробити МРТ і прийти до лікаря з готовим знімком.

Нерідко лікувальні масажі призначаються в рамках курсу оздоровлення на лікувальних курортах, в поєднанні з дієтами та іншими процедурами.

Спортивний масаж.

Масаж, який призначають професійним спортсменам і тим, хто регулярно займається спортом на аматорському рівні. Цей вид масажу розроблений та систематизований професором І.М. Саркізовим-Серазіні. Такий масаж може прописати спортивний лікар або тренер.

Відповідно завданням виділяють такі його різновиди: *гігієнічний, тренувальний, попередній і відновний*.

Гігієнічний масаж зазвичай робить сам спортсмен одночасно з ранковою гімнастикою, розминкою.

Тренувальний масаж проводиться для підготовки спортсмена до найвищих спортивних досягнень в більш короткий час і з меншою витратою психофізичної енергії. Використовується у всіх періодах спортивної підготовки.

Методика тренувального масажу залежить від завдань, особливостей виду спорту, характеру навантаження та інших чинників.

Проводиться, щоб підвищити працездатність і знизити ризик отримання травм при інтенсивних тренуваннях.

Відновлювальний спортивний масаж призначений для якнайшвидшої реабілітації після отриманих травм і відновлення нормальної працездатності після змагань.

Гігієнічний масаж

Проводиться з метою профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Підвищує імунітет і покращує загальний стан організму. Він є відмінним профілактичним засобом багатьох захворювань.

Він призначається у формі загального масажу або масажу окремих частин тіла. При його виконанні застосовують різні прийоми ручного масажу, спеціальні апарати, використовується самомасаж (в поєднанні з ранковою гімнастикою) в сауні, лазні, ванні, під душем. Один з різновидів гігієнічного масажу – косметичний – проводиться при патологічних змінах шкіри обличчя і як засіб попередження її старіння.

Може бути ***загальним або локальним*** – для окремих частин тіла.

Нерідко є самомасаж, з використанням ручних масажерів. Домашні ручні масажери для очей, суглобів, хребта, спини, шиї та інші.

Косметологічний масаж

Виключно локальний масаж, спрямований на догляд за нормальною, неушкодженою шкірою. Ефективно застосовується для:

- профілактики старіння шкіри;
- позбавлення від сухості;
- поліпшення її кольору і загального стану.

В якості лікувальної процедури допомагає позбутися від дрібних зморшок, а більш глибокі зробити менш помітними, усуває набряклість, жирові відкладення і

складки. У рідкісних випадках використовується як пластична процедура в боротьбі з глибокими зморшками, для відновлення тонусу і еластичності шкіри.

1.3 Апаратний масаж як ефективний засіб СПА-процедур

Апаратний масаж відрізняється від ручного використанням додаткових технічних пристосувань.

Переваги апаратних технік:

- краще опрацьовують тканини;
- більш інтенсивні;
- покращують мікроциркуляцію;
- стимулюють вироблення еластину і колагену.

Систему можна налаштувати індивідуально під кожного клієнта, а за один сеанс опрацьовується більше різних ділянок.

Апаратний масаж має:

- ✓ тонізуючий ефект;
- ✓ оптимізує мікроциркуляцію і обмін речовин в тканинах;
- ✓ стимулює ефективне виведення шлаків;
- ✓ підвищує захисні властивості організму і витривалість при високих фізичних навантаженнях.

Типи апаратного масажу:

Вібромассаж. Ефект досягається спеціальною технікою, які виробляють точковий або загальний подразнюючий ефект. У другому випадку можна налаштовувати траєкторію їх дії по організму.

Вакуумний. За допомогою спеціальних присосок чергується накачування і відкачування повітря з поверхні, яку обробляють. Одним з різновидів є вакуумно-роликовий LPG-масаж для схуднення, спрямований на руйнування жирових клітин.

Лімфодренаж. Впливає на лімфатичні капіляри у верхніх шарах шкіри. Один з різновидів є ***пресотерапія***, при якій клієнт надягає костюм, куди по черзі закачується і відкачується повітря. Така процедура є альтернативою ліпосакції.

Міостімуляція. Вплив на шкіру та м'язи відбувається за рахунок електричних імпульсів, які змушують тканини скорочуватися. За тим же принципом діють EMS-тренування.

Гідромасаж. На тіло діють потоки води. Це можуть бути як спеціальні масажні ванни, так і лікувальні душі, наприклад, душ Шарко. Ці процедури нерідко використовують і в медицині або в рамках оздоровлення на курортах з мінеральними водами, наприклад, в Моршині, Шаяні, Східниці, Сваляві, Трускавці.

Масаж для релаксації

Такий масаж не має серйозного впливу на організм, тому до нього не часто трапляються протипоказання.

Основна мета – розслабити м'язи і звільнити голову від побутових думок. Такі масажі не проводяться в клініках або інших оздоровчих закладах, зате часто входять в список процедур СПА-комплексів.

Спрямований на розслаблення м'язів, запускає внутрішні резерви саморегуляції і відновлення ресурсів організму та суттєво підвищує загальну працездатність. Його головне призначення – позбавлення людини від стресу. Це здійснюється за рахунок використання масажистом спеціальної техніки впливу на рефлекторні зони тіла

Регулярний розслаблюючий масаж зміцнює нервову систему в цілому. Тому людям з регулярними стресами варто ходити на сеанси для ефективної профілактики неврологічних захворювань.

Техніка масажу передбачає плавні рухи, що йдуть від центру до периферії. Обов'язково використовується в достатній кількості спеціальне масажне масло, аби звести до мінімуму ймовірність виникнення неприємних відчуттів.

Масажист повільно розслаблює м'язи, бо майже завжди вони напружені, навіть коли ми цього не усвідомлюємо. Відбувається повне розслаблення тіла. Після процедури рекомендовано відвідати Хаммам або ІЧ-сауну.

2 ОСНОВНІ МЕТОДИКИ МАСАЖУ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ У СИСТЕМІ СПА-ІНДУСТРІЇ

Методика масажу – сукупність прийомів, дій, що застосовуються відповідно до визначених правилам.

Методику масажу визначають прийоми, які використовують, а також додатковий інвентар. Існує неймовірна кількість різних технік масажу.

Не дивлячись на існуючі різниці між масажними прийомами вони тісно між собою взаємопов'язані між собою та створюють єдину техніку, таким чином створюючи єдиний масажний вплив. Методологічна класифікація прийомів масажу спрямована на створення кінцевого результату проведення масажу та досягнення відповідного ефекту.

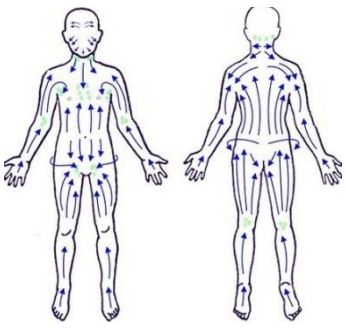
2.1 Лімфодренажний масаж

Лімфатична система відіграє важливу роль в організмі – вона очищає клітини і тканини від продуктів розпаду, транспортує в кров солі, білки, метаболіти. Порушення лімфообігу негативно позначається на загальному стані здоров'я.

Лімфодренажний масаж – це особлива масажна техніка, основне завдання якої полягає в поліпшенні роботи лімфатичної системи.

Лімфатична система виконує одну із найважливіших функцій в організмі людини: саме вона відповідає за очищення клітин і тканин від шкідливих речовин (токсинів), а також за відкачування зайвої рідини з міжклітинного простору.

Лімфодренажний масаж стимулює природний рух лімфи в організмі людини. Розрізняють *ручний і апаратний* лімфодренажний масаж.



Ручний лімфодренажний масаж виконується по ходу лімфатичних вузлів у напрямку руху лімфи.

Рухи повинні бути м’якими, хвилеподібними, будь-які хворобливі відчуття відсутні.

Це дуже м’який і щадний масаж, який крім терапевтичного ефекту на судини надає загальний розслаблюючий вплив на організм в цілому.

Що стосується ***апаратного лімфодренажного масажу***, то для його проведення використовуються 4 електрода, які приєднуються до тіла і подають електричні імпульси. Подібна процедура триває близько 20 хвилин і також є повністю безболісною.

При проведенні лімфодренажного масажу прискорюється рух лімфи, що в свою чергу сприяє більш швидкому виведенню із організму кінцевих продуктів розпаду і токсинів.

При цьому активізуються обмінні процеси, в результаті чого в тканини і органи починають активно надходити живильні речовини і кисень. Крім цього, під час проведення масажу з організму поступово усувається зайва міжклітинна рідина, набряки, проходять запальні процеси.

Лімфодренаж не лише бореться із зовнішніми недоліками шкіри, корегує фігуру, а й є однією з найбільш ефективних профілактик варикозного розширення вен.

Перед початком процедури рекомендовано відвідати Хамам (5-7хв), аби зняти напругу та розігріти верхній шар шкіри.

Під час масажу відбувається активний вплив на тіло вздовж ліній лімфотоку – від шиї до грудей, від живота і ніг до кульшового суглобу, від зап’ясть до плечей. Основні рухи лімфодренажного масажу передбачають поверхневе легке

розтирання, аби розігріти тіло і зняти напругу та проробка лімфатичних зон методом «помпажа» – локальні натиски на лімфатичні вузли.

Після цього розпочинається етап дренажу жирових відкладень, що сприяє їх «розбивання», позбавлення надлишкової рідини в тканинах тіла.

По завершенні сеансу рекомендовано відвідати ІЧ-сауну, щоб ще краще стимулювати лімфо- та кровообіг та вивести застояні шлаки та токсини через пори.

Лімфодренажний масаж часто входить в комплексну програму корекції фігури і, як правило, поєднується з такими методиками, як: технологія ELOS, інфрачервоне випромінювання, саморушні ролери і вакуум; ударно-хвильова терапія на апараті Duolit SD1; міостимуляція на апараті Futuro Pro.

Основними ***показаннями*** для проведення лімфодренажного масажу є: жирові відкладення і целюліт, знижений імунітет, спортивні травми, в'ялість шкіри, набряклість обличчя і синці під очима (лімфодренажний масаж обличчя).

Серед основних ***протипоказань*** окремо варто відзначити: онкологію, тромбоз, важкі захворювання серцево-судинної системи, запальні захворювання шкіри, атеросклероз, діабет, ендартеріїт та усі абсолютні протипоказання до проведення масажу.

Лімфодренажний масаж дозволяє досягти наступних результатів:

- ✓ поліпшення тургору шкіри, зменшення ефекту «апельсинової кірки»;
- ✓ активізація обмінних процесів, зменшення локальних жирових відкладень, зниження ваги;
- ✓ усунення набряклості, поліпшення живлення тканин;
- ✓ покращення психоемоційного стану;
- ✓ стимуляції процесів регенерації, що сприяє скороченню реабілітаційного періоду після хірургічних втручань.

Масаж із використанням апаратури базується на застосуванні електричних імпульсів, які стимулюють обмінні процеси, забезпечують ефективне виведення лімфатичної рідини.

Способи проведення апаратного масажу:

– пресотерапія;

– антицелюлітний масаж за допомогою використання вакуумних технологій;
– мікротоковий дренаж.

Курс: від 10 сеансів.

Регулярність: через 1-2 дні.

2.2 Антицелюлітний масаж

Завдання **антицелюлітного масажу** – механічним впливом прискорити обмін крові і лімфи, щоб спустошити жирові клітини від застояної рідини.

Протягом усього сеансу активізується циркуляція рідини в організмі, відновлюється кровообіг і збільшується лімфоток, усуваються локальні жирові відкладення за рахунок розщеплення жирів на клітинному рівні і виведення їх з організму, забезпечується нормальна подача кисню до клітин шкіри, відбувається детоксикація тканин, поліпшується текстура і тонус м’язів, зміцнюється сполучна тканина, розгладжується і підтягується шкіра. Масла, які майстер наносить на шкіру перед процедурою, додатково пом’якшують і живлять шкіру, сприяє профілактиці утворення розтяжок.

Перед початком процедури рекомендовано відвідати Хаммам (10-15хв), аби розігріти шкіру та відкрити пори. Під «точковим» впливом рук масажиста виникає підвищений тиск на проблемні зони, схильні до целюліту. В поєднанні з

професійною косметикою і завдяки попередньо розпареному тілу усі компоненти крему та емульсії проникаю глибше у шар дерми, що дозволяє продовжити їх дію навіть після завершення масажу.

• *Суть масажу:* глибока проробка підшкірно-жирових клітин в зоні стегон, сідниць, живота. Незважаючи на підготовче розтирання і активізацію кровотоку, процедура може бути досить болючою.

• *Користь:* поліпшення кровообігу і обміну речовин в зоні, яку обробляють, ліквідація жирових клітин, попереджає розростання сполучних тканин і ефект «апельсинової корочки».

• *Протипоказання:* захворювання серця, варикоз, тромбоз, захворювання крові, вагітність.

Курс: від 10 сеансів.

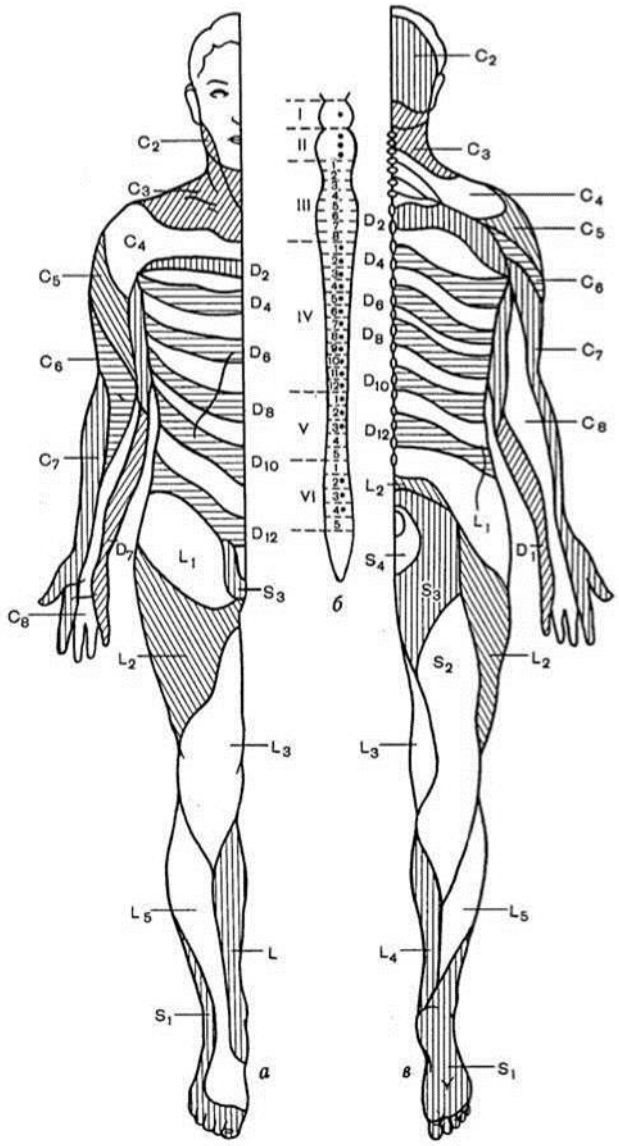
Регулярність: через 1-2 дні.

2.3 Сегментарний масаж

Сегментарний масаж застосовується для стимуляції шкірних рецепторів визначених зон, які іннервують аналогічними сегментами спинного мозку. Різновидом сегментарного масажу є точковий масаж. Одним із різновидів точкового масажу є періостальний масаж.

Сегментарний масаж оснований на анатомічних зв’язках спинного мозку з його сегментарними нервами.

В його основу покладено використання особливостей сегментарної будови тіла: подразнення рецепторів покривних тканин у певних зонах (що відповідають зонам Захар’їна-Геда, викликає зміну у внутрішніх органах та системах організму, які іннервують тими ж сегментами спинного мозку.



Первинне вогнище ураження викликає рефлекторні зміни в органах і тканинах, які іннервують переважно тим самим сегментам спинного мозку. У кожному окремому випадку переважають різні рефлекторні зміни, але уражаються всі тканини того ж сегмента. Рефлекторні зміни можуть виникати також і в тканинах, які сегментарно не зв'язані з первинним вогнищем (наприклад, поширюватись на інші органи і тканини при дуже гострих захворюваннях У свою чергу, рефлекторно зумовлені зміни можуть впливати на первинне вогнище як самостійне джерело патологічної пульсації, підтримуючи його, а на певних етапах розвитку захворювання – бути джерелом його рецидивів.).

Сегментарний масаж спрямований на усунення цих рефлекторних змін.

Сегментарний масаж – це метод терапевтичного розслаблення тіла після важких розумових, фізичних чи емоційних навантажень. Він застосовується в якості лікарського засобу та для профілактики різних захворювань та попередження травм. Сегментарно-рефлекторний масаж провокує виникнення больових відчуттів на віддалені від больової ділянки сегменти. У них може відзначатися підвищена хворобливість або навпаки чутливість.

Завдання сегментарного масажу:

- ✓ усунення всіх рефлекторних змін в організмі, які викликані конкретною патологією;

- ✓ поліпшення функціонального стану хворого при порушеннях, як внутрішніх органів, так і окремих частин тіла, шкіри і тканин.

Методика полягає в цілеспрямованій ліквідації патологічних змін. Під час процедури проектування больових відчуттів іноді здійснюється на ділянки, які віддалені від ураженого органу. У цих місцях може спостерігатися як підвищена хворобливість, так і навпаки, втрата чутливості.

Сегментарний масаж рекомендується застосовувати в тих же випадках, що і класичний. Але його рефлекторна дія значно розширює межі його використання.

Сегментарний масаж може застосовуватися:

- при хронічних і функціональних захворюваннях внутрішніх органів;
- при хронічних і функціональних ревматичних захворюваннях хребта та суглобів;
- при порушенні функції ендокринної і вегетативної систем;
- при порушенні кровопостачання.

Правильне використання прийомів сегментарного масажу сприяє нормалізації вегетативної функції, поліпшення кровопостачання і процесів всмоктування, припинення нападів болю та активізації роботи внутрішніх органів.

Сегментарний масаж може стати порятунком, але є категорія людей, яким краще утриматися від процедури.

Протипоказання: абсолютні протипоказання для проведення масажу; гострі інфекції; порушення психіки; венеричні захворювання; захворювання шкіри, набряклість, свербіж, почервоніння; жар, лихоманка, висока температура; проблеми з роботою опорно-рухового апарату, сильні розтягування і переломи; онкологія; наявність доброякісних новоутворень, які схильні до зростання.

При сегментарному масажі тривалістю в середньому 20-25 хв передбачається головним чином вплив на зони Захар'їна-Геда. Застосовуються прийоми, які використовують в класичному масажі, – погладжування, розтирання, розминка, а також спеціальні – переміщення, витягування, накочення, струс.

Особлива увага приділяється розтягуванню хворобливих ділянок шкіри і тканин. Пальцями намагаються проникнути в напружену ділянку сполучної

тканини і проводять тривале й повільне розтягування її в поздовжніх і поперечних напрямках. Під час проведення масажу повинно поступово проходити ослаблення напруги тканини. Розминка і вібрація застосовуються для усунення рефлекторних змін м'язового тонусу. Доцільно починати масаж з сегментарних корінців у місця їх виходу з хребта, потім масажні прийоми виконуються у напрямку до хребта.

Під час проведення сегментарного масажу слід дотримуватися наступних правил:

1. Будь-який прийом в сегментарному масажі повинен проводитися ритмічно, м'яко, без різких рухів. В іншому випадку у пацієнта можуть з'явитися неприємні больові відчуття.

2. При призначенні хворому курсу сегментарного масажу необхідно враховувати стадію патологічного процесу та індивідуальну реакцію на масаж.

3. При проведенні сегментарного масажу не можна користуватися змащувальні засобами, так як вони знижують чутливість тканин. В результаті визначення рефлекторних змін буде ускладнено.

4. Перед тим як застосовувати сегментарний масаж на практиці, необхідно досконало оволодіти знаннями анатомії, фізіології і вміти правильно визначати рефлекторні зміни в тканинах при різних патологіях.

5. Тривалість сеансу сегментарного масажу не повинна бути менше 20 хвилин.

6. Перш ніж приступити до сеансу сегментарного масажу, необхідно провести ретельний візуальний огляд хворого, обмацати місця можливої патології. Потім необхідно детально розпитати хворого про характер больових відчуттів, їх локалізації, причини і часу їх появи і т. д. Крім того, бажано вивчити наявні висновки лікарів різних спеціалізацій: хірурга, кардіолога, травматолога, невропатолога.

7. Перед початком масажу хворому необхідно розповісти про те, що він буде відчувати під час та після сеансу.

8. Починати сегментарний масаж треба з ділянок, що розташовані близько до уражених сегментів.

9. Зусилля при масажі повинно зростати від поверхневих до глибинних шарів.

10. Про правильне проведення сегментарного масажу свідчать почервоніння і потепління шкіри, відчуття легкості і розслаблення, зменшення болісних відчуттів. Якщо ж після проведеного сеансу у пацієнта спостерігаються мурашки на шкірі, озноб, підвищення хворобливості, посиніння шкіри, то масаж був проведений неправильно.

Під впливом рефлекторно-сегментарного масажу змінюється частота серцевих скорочень, поліпшується функція різних внутрішніх органів і систем, стимулюється знижена та гальмується підвищена функція внутрішніх органів; значно поліпшується кровопостачання в ураженій частині тіла. Після сегментарного масажу шкірна температура підвищується до десяти градусів у порівнянні з вихідною. Завдяки посиленню кровообігу поліпшується трофіка і регенерація тканин і тому швидше загоюються трофічні виразки і зменшується термін утворення кісткової мозолі.

Під впливом рефлекторно-сегментарного масажу відбувається розширення функціонуючих і розкриття резервних капілярів не тільки в тканинах масажної ділянки, а й у внутрішніх органах, які сегментарно пов’язані з цією ділянкою. Тому швидше розсмоктуються залишки запалення, патологічні відкладення, спайки, зменшуються набряки і застійні явища. При проведенні рефлекторно-сегментарного масажу в тканинах утворюється гістамін, ацетилхолін, норадреналін, які сприяють виникненню і проведенню нервових імпульсів. Ці нервові імпульси спрямовуються до внутрішнього органу і змінюють його функцію. Рефлекторно-сегментарний масаж є одним з лікарських засобів в комплексному лікуванні пацієнтів з різними функціональними захворюваннями внутрішніх органів, але він не є панацеєю від усіх захворювань. Завдяки вираженій рефлекторно-виборчій дії на внутрішні органи, рефлекторно-сегментарний масаж розширює межі застосування масажу при захворюваннях внутрішніх органів.

Курс: від 8 сеансів.

Регулярність: через 2-3 рази на тиждень.

2.4 Тайський масаж

Батьківщиною тайського масажу є Таїланд. Виникнення тайського масажу саме в цьому місці возз'єднання впливу Китаю та Індії пояснює взаємозв'язок технік китайського та індійського навчань, які майстерно поєднуються в ньому. І це при тому, що у давніх китайців і індусів були різні уявлення не тільки про методи лікування, але і про саму анатомії людини.

Спочатку тайський масаж проводився в храмах монахами-буддистами, які спеціалізувалися на мистецтві «мануальних маніпуляцій». Вплив Заходу зіграло велику роль у розвитку і зміні тайського масажу: він перестав бути обмежений стінами храму і отримав широке поширення в медицині.

Вплив тайського масажу

Протягом сеансу відбувається вплив на тіло на декількох рівнях:

1. Рух крові. Йога для ледачих покращує кровообіг, а приплив крові позитивно позначається на стані шкіри.

2. Рух лімфи. Ще одна рідина організму, з якою часто бувають проблеми. Застій лімфи забезпечує набрякання і одутлість шкіри, може проявлятися в кінцівках або на обличчі. Розгін лімфи знімає ці симптоми всього за два-три сеанси масажу.

3. Розминка м'язів. Тиск на внутрішні органи і м'язи під час тайського масажу може бути набагато вище, ніж в традиційних техніках, що пов'язано зі специфікою виконання процедури. Завдяки цьому, гімнастика для м'язів буде більш ефективною.

4. Вплив на хребет. Так як багато рухів нагадують йогу, легко можна зрозуміти, що хребет також ретельно опрацьовується. Поліпшується його гнучкість і рухливість, що приносить значне полегшення для всього тіла.

5. Психологічний вплив. Сеанси тривалістю до 3 годин розслаблюють не тільки у фізичному, а й у психологічному плані. Багато клієнтів приходять саме за внутрішнім спокоєм.

Тайський масаж сприяє максимальному розслабленню. Масажист часто встановлює довірливо-дружні відносини, так як це позитивно позначається на результаті. Самі сеанси проводяться на підлозі на твердій рогожі або спеціально підготовленому матраці. Тайський масаж – один з найбільш контактних, так як майстер використовує не тільки руки для розминки м’язів. Для того щоб забезпечити приємну атмосферу, часто включають тантричну музику і запалюють пахощі перед процедурою.

Прийоми масажу

Традиційно під час тайського масажу використовуються:

- великі пальці рук;
- долоня (одна або обидві);
- стопа (з акцентом на пальцях або на п’яти);
- коліна;
- лікті;
- сідниці.

Великі пальці рук і долоні використовуються для одночасної розтяжки і розминки м’язів. Якщо майстру не вистачає тиску великого пальця однієї руки, друга рука накладається поверх. Дуже важливо під час цього прийому тримати руки прямими, лікті не згинаються. Саме в такому положенні тиск максимальний.

Стопа використовується під час роботи з клієнтом, який лежить на животі. Деякі легкі масажисти не просто використовують стопу для точкового натискання, а ходять по клієнту. Однак для цього кімната повинна бути обладнана додатковими бамбуковими рамками, які дозволяють утримувати рівновагу.

Коліно і лікоть мають більше тиску, ніж рука, проте їх застосування може бути досить болючим, тому застосовуються вони тільки досвідченими масажистами і тільки на м’яких тканинах. Сідниці фактично не

використовуються для розминок і розтирань, але ця частина тіла допомагає зафіксувати положення клієнта під час розтягування. Рухи майстер виконує з положення стоячи, стоячи на колінах або сидячи.

Тайський масаж необов'язково виконувати «вручну». Деякі види припускають, що аналогічний ефект можна досягти за допомогою бамбукових паличок, особливо під час масажу стоп. Також використовуються трав'яні мішечки і інші засоби.

Підготовка до тайського масажу

1) ***Одяг***. Більшість видів тайського масажу виконується в одязі, тому на сеанс необхідно взяти змінний комплект з натуральних матеріалів. Одяг не повинен сковувати рухи, можна віддати перевагу одягу вільного крою. Винятком є масаж з маслом, який виконується на відкритій шкірі. До цієї ж категорії відноситься тайський масаж мішечками.
2) ***Перед масажем потрібно поїсти***, але не менше, ніж за 2 години. Їжа не повинна бути занадто жирної, а порція занадто великою. Якщо ви не встигли перекусити заздалегідь, в хорошому салоні вам запропонують легкі закуски, так як на порожній шлунок робити масаж не рекомендується.
3) ***Перед процедурою необхідно сходити в туалет***, так як на сеансі одна з ліній впливу проходить до сечового каналу, що може викликати дискомфорт. Винятком може стати масаж рук або обличчя, так як вони не дуже тривалі. Будь-яка незручність або больові відчуття не можна приховувати, про них потрібно повідомляти майстра, який або послабить тиск або по-іншому виправить ситуацію.
4) ***Перед масажем бажано прийняти душ.*** Так як в кабінеті зазвичай запалюються пахощі, використовувати духи на тілі не можна, щоб запахи не змішувалися. Не можна приходити до масажиста з косметикою або прикрасами. Зазвичай перед процедурою майстер запитує про алергіях, якщо збирається використовувати масло або крем.

Види тайського масажу

Особливості тайського масажу полягають, в першу чергу, в його величезному розмаїтті. Важливо знати, як проходить тайський масаж, щоб вибрати найбільш підходящий його напрямок.

Антистресовий тайський масаж

Дві основні групи, які зазвичай виділяють – це загальний і королівський масаж. Перший відрізняється максимально повним контактом з пацієнтом, масажист робить на нього вплив практично всією поверхнею рук, в той час як під час королівської процедури обов'язково зберігається дистанція, що дозволяє торкатися тіла лише робочою поверхнею рук – великими пальцями або тільки зовнішньою стороною зап'ястя.

За іншими ознаками види тайського масажу цілком конкретно поділяються на кілька груп, наприклад, щодо використання різних матеріалів:

- ***тайський масаж трав'яними мішечками***, зазвичай теплими, для впливу не тільки на тіло, але і на шкіру, крім того, трави мають абсолютно особливі аромати, дозволяють розслабитися не тільки фізично, але і морально, насолоджуючись усіма етапами процесу;
- ***тайський масаж камінням***, які теж розігрівають перед застосуванням для поліпшення кровообігу, зазвичай це найбільш спокійна і повільна процедура, схоже на медитацію;
- ***масаж тайськими паличками*** для більш точного впливу на акупунктурні точки тіла і досягнення кращого оздоровчого ефекту, це швидка енергійна процедура, точковим впливом охоплює практично всі м'язи тіла;
- ***тайський ойл-масаж*** проводиться з використанням різних зволожуючих і ефірних масел, кожне з яких володіє своєю відмітною властивістю.

По впливу на окремі ділянки тіла можна виділити:

- ***тайський масаж ноги*** та ***тайський масаж ступень*** часто взаємопов'язані, майстер найчастіше переходить від масажу стоп до масажу ніг повністю, створюючи єдину процедуру;

- ***тайський масаж голови і плечей***, дозволяють розслабитися м'язам, які зазвичай взагалі не задіються в процесі занять спортом або ж під час відпочинку, і зняти з них напругу;
- ***тайський масаж спини*** – класичний напрям, найвідоміший, напевно, навіть для тих, хто зовсім не знайомий з культурою і традиціями Сходу.

По особливому впливу теж можна виділити кілька категорій:

1. тайський йога-масаж – абсолютно особливий напрям, дозволяє розім'яти ті м'язи, які залишаються не задіяні під час звичайних занять йогою;

2. тайський слім-масаж, що дозволяє ефективно боротися з целюлітом і зайвою вагою за допомогою фізичного впливу масажиста на тіло; цей масаж може бути дуже болючим і тому зазвичай виділяється в окрему специфічну групу;

3. тайський масаж-тайрай – це ціла сукупність ритуалів, спрямованих на відновлення фізичного і духовного здоров'я за допомогою використання різних додаткових засобів.

Показання до проведення.

Тайський масаж відноситься до цілющих процедур, однак його не призначають у якості обов'язкового медичного лікування. Він відноситься до альтернативних методів лікування, тому його застосовують у наступник випадках:

- безсонням;
- депресія;
- підвищена стомлюваність;
- постійні спазми і болі в м'язах;
- головні болі;
- внутрішня дисгармонія.

Тайський масаж дозволяє дістатися до м'язів, які практично не задіяні зазвичай, тому процедура є лікувальною гімнастикою, яку рекомендують проводити з профілактичною метою. Після процедури клієнт відчуває себе

відпочилим, спостерігається приплив сил і енергії. При постійному відвідуванні кабінету масажиста можна помітити і більш кардинальні зміни, наприклад, поліпшення стану шкіри або схуднення.

Тайський масаж досить різноманітний, однак масажисти не є лікарями. У них є знання анатомії, а також практичний досвід впливу техніки на тіло, однак вони не здатні поставити діагноз. Для більш ефективного сеансу, рекомендується визначити причину проблеми і звернутися до лікаря. З готовим діагнозом та рекомендаціями можна звертатися до масажистів.

Протипоказання:

- абсолютні протипоказання до проведення масажу;
- відкриті рани на тілі і шкірні захворювання;
- нещодавно перенесені переломи кінцівок, розтягування, вивихи;
- недавні хірургічні втручання.

2.5 Рейки

Рейки (яп. 霊 気) – вид нетрадиційної медицини, в якому використовується техніка так званого «зцілення шляхом доторку долонями». Професіоналами іноді класифікується як вид «східної медицини».

Фахівці з цього виду масажу стверджують, що можуть передавати пацієнтам цілющу енергію «ки» за допомогою своїх рук. Для цього вони створюють медитативну атмосферу та послідовно розташовують свої долоні на тілі пацієнта в так званих «позиціях Рейки».

Мікао Усуі (1865-1926рр) протягом всього життя практикував буддизм, сформулював коріння того, що отримало назву Рейки на початку 20-го століття в Японії.

Він навчався в монастирі, практикував бойові мистецтва з 12 років і досяг майстерності в декількох дисциплінах. Можливо, в зв'язку з буддистським віросповіданням Мікао Усуі започаткував дану методику.

Рейки часто згадується як давня тибетська техніка, хоча немає ніяких доказів того, що це правда. Мікао Усуі називав себе засновником Рейки.

Після повернення з паломництва Мікао Усуі присвятив деякий час узагальненню та осмисленню своїх ідей, прийняв рішення донести систему до людей, але спочатку освоював практику, обережно розширюючи її і удосконалюючи елементи. Після семи років практичних спостережень і досліджень уряд дав майстру право на відкриття школи цілителів. Тоді ж було створено суспільство «Усуї Рейки Ріоха Гаккай», яке позиціонувало практику і теорію рейки як вільну систему, що виключало застосування до неї авторських прав і перехоплення першості або права застосування методик приватними особами і корпораціями. Практикувати рейки має право кожен бажаючий, у якого є підстави вважати, що його знань достатньо для трансляції енергії «ки» через долоні. Учні Усуі отримували від нього ранг майстрів, «вчителів системи», що є характерним для даоських і буддійських напрямків.

Усуі запропонував своїм учням 5 принципів, щоб направити їх.

- ✓ Хоча б зараз не турбуйся.
- ✓ Хоча б зараз не сердься.
- ✓ Будь скромним.
- ✓ Чесно заробляй собі на життя.
- ✓ Будь милосердним до себе та інших.

В останні роки життя Усуї до нього прийшов студент Чуджіро Хаяши (1878-1940рр), колишній морський офіцер, з проханням розробити терапевтичні аспекти методу окремо від строгих медитативних практик. Усуї погодився. Після смерті Усуї, Хаяши став розвивати систему Рейки в якості практичного методу, без сильного обтяження духовними практиками. Він

назвав свою техніку Хаяши Шікі Рейки, і, хоча Усуї іноді використовував слово Рейки, можливо система стала називатися Рейки саме після Хаяши. «Рей» – означає високу або тонку енергію, а «Ки» – еквівалентно китайському «Ци». Хоча система Хаяши була спрощена в порівнянні з системою Усуї в тому, що стосується духовних практик, використання подібного терміну передбачало, що метод корениться в духовності, що він звертається до неподільної усвідомленої енергії для зцілення.

Організація існує по теперішній час, після смерті Мікао Усуї її очолювали учні і послідовники засновника.

Майже всі фахівці, які практикують Рейки за межами Японії сьогодні, ведуть своє походження від 22 майстрів-учеників Таката. Відповідно до азіатської філософії передачі духовних практик, при яких людина завжди вважає себе «студентом», навіть досягнувши рівня «майстра», ми використовуємо терміни «цілитель», «практикуючий» і «студент» як взаємозамінні.

Характеристика впливу.

Немає єдиної теорії про те, як працює Рейки і механізми його дії до цих пір невідомі. Через це Рейки піддається критиці і скептичним нападкам: як може бути ефективно Рейки, якщо невідомий біологічних механізм його дії? За твердженням Дедіда Хаффорда прагнення судити, що істинно, а що хибно на підставі вже існуючих сучасних наукових знань просто призведе до того, що теоретичні неправдоподібні тези будуть ігноруватися наукою, що зупинить всі пошуки ще до їх початку, не залишаючи місця для створення теорії для існуючих енергетичних практик, побудованих на дотику, таких як Рейки, безконтактний масаж, Цигун. Поняття, що лежать в основі енергетичних методів лікування, таких як Рейки, мають теоретично багато спільного з різними моделями в фізиці, жоден з яких не був експериментально пов’язаний з медициною або клінічними результатами.

Вважається, що Рейки здатне збалансувати біополе, зміцнюючи тим самим здатність організму до зцілення і збільшуючи системну стійкість до

стресу. Зменшити стрес і стимулювати самовідновлення допомагає стан глибокої релаксації, коли тонус вегетативної нервової системи «скидається». Прихильники Рейки вважають, що це призводить до посилення функцій імунної системи і збільшення виробництва ендорфінів.

Методика проведення.

Зцілення (лікування) Рейки здійснюється через легкий дотик до повністю одягненої людині, яка лежить або сидить в кріслі. Тиха обстановка, що сприяє релаксації, бажана, але не обов'язкова.

Сеанс зазвичай включає в себе розміщення рук на 12 позиціях голови, передній і задній частинах тулуба. Руки також можуть бути розміщені безпосередньо на місці ураження або болю, якщо людина цього хоче, але техніка сеансу цього не вимагає. Коли навіть легкий дотик протипоказано, як при наявності пошкоджень, руки можуть затримуватися на невеликій відстані від тіла.

Фахівці вважають, що Рейки здатне збалансувати біополе на найглибшому енергетичному рівні, усунувши тонкі причини хвороби при одночасному підвищенні загальної опірності.

Енергетичний сеанс масажу Рейки дозволяє розслабитися всьому тілу, активізувати і поліпшити кровопостачання, гармонізувати енергії в тілі пацієнта, що допоможе позбутися від різних недуг, продовжити молодість, зміцнити здоров'я.

Рейки – вид комплементарної медицини, в якому використовується техніка так званого «зцілення шляхом дотику рук» Фахівцями іноді класифікується як вид «орієнтальної медицини».

Енергетичний масаж Рейки розслабляє все тіло людини, оживляє потік крові і наповнює життєдайною енергією, допомагає позбутися від недуг, зберегти молодість і здоров'я.

Ефект помітний вже після першого сеансу такого масажу. У людини виникає відчуття свіжості і легкості у всьому тілі. Вся справа в тому, що енергетичне балансування вирівнює енергетичні потоки в тілі, відновлює роботу меридіанів, які проводять життєву енергію «Ки», гармонізує чакри (енергетичні центри) і призводить до енергетичної регуляції біополя пацієнта.

«Енергія рейки» не є об'єктивно і доказово існуючим явищем, яке описано в медичних і біологічних дослідженнях. Рейки не визнаний лікувальною методикою. Однак, ефект може проявлятися в суб'єктивному поліпшенні самопочуття, наприклад, зняття тривожності, болю, нав'язливих страхів.

Курс: від 10 сеансів. Сеанс може тривати стільки, скільки це необхідно, але як правило він триває *від 45 до 75 хвилин.* Як правило, при лікуванні хронічних захворювань, повинно пройти не менше 4 повних сеансів лікування, щоб оцінити клінічну користь.

Регулярність: через 2-3 днів.

2.6 Шиатсу

Шиацу (Шиатсу) – японський варіант точкового масажу, вид альтернативної медицини.

Творцем шиацу вважається Токуіро Намікоші. Опис свого методу він дав у книзі «Шиацу – Японська терапія натискання пальцями». Сам термін також перекладається з японської як «натискання пальцями» (ши – пальці, атсу – натискання). Він вперше згаданий на початку XX століття в книзі Темпаку Тамаї, що називалася «Сіацу Рехо».

Метод шиацу був розроблений на основі техніки традиційного японського масажу амма в результаті спостережень Намікоші за інстинктивною поведінкою людини, що притискає і розтирає хворе місце. Подібний вплив пробуджує резервні сили організму, закладені в нього самою природою.

Спочатку Намікосі розробляв свою методику для допомоги матері, довгі роки страждала ревматоїдним артритом. Згодом шиацу отримав загальнонаціональне визнання. У 1940 році був заснований японський коледж шиацу. Пацієнтами Намікосі були відомі державні діячі, зірки кіно, знамениті спортсмени. Сьогодні в Японії система володіє особливим правовим статусом.

Методика була визнана Міністерством охорони здоров'я лише в 1955 році.

Шиацу відноситься до форм терапії, які динамічно розвиваються. Сьогодні існує кілька різних стилів масажу.

Терапія «меридіани Шиацу» з'явилася в результаті включення в шиацу теорії меридіанів, прийнятої в традиційній китайській медицині.

Дзен-шиацу – стала підсумком впровадження досвіду шиацу в дослідження китайської медицини і західної психології. Включає в себе спеціальні вправи «макко-хо», спрямовані на стимулювання потоку ЦИ.

Таосіацу-терапія включає в себе моління Будді і прийоми, спрямовані на концентрацію розуму.

Цубо сіацу – з фізіологічної та анатомічної точок зору пояснює використання цубо (або точок меридіанів) в шиацу-терапії.

Квантова шиацу – впливає на різні рівні енергії людини: фізичний, ментальний, емоційний, духовний.

Рухи шиацу – були розроблені Біллом Пальнером і Девідом Вентурою для позбавлення від хронічних захворювань за допомогою незвичайних експериментів і вправ.

Масаж Шиацу також ділять на наступні підвиди:

1) Професійний – виконується фахівцем.
2) Взаємомасаж – можна застосовувати в колі сім'ї, в основному для зняття втоми і відновлення сил.
3) Самомасаж – в порівнянні з іншими видами процедури має деякі переваги: активна робота рук сприяє припливу крові і пальцях, в результаті усувається його застій на інших ділянках тіла, нормалізується мозковий кровообіг і робота нервової системи.

Механізм впливу масажу шиацу

Для розуміння механізмів роботи японського масажу шиацу необхідно знати особливості будови і функціонування людського тіла. Приблизно 450 симетрично прикріплених до кісток м’язів скорочуються, допомагаючи здійснювати різні рухи. Цей складний процес починається з моменту надходження в організм поживних речовин. Їх певна частина накопичується в печінці у вигляді глікогену. Після цього глюкоза і кисень з потоком крові надходять до м’язів, де беруть участь в біохімічних процесах, в результаті яких вивільняється енергія, необхідна для скорочення м’язів. При м’язовому скороченні утворюється молочна кислота. Накопичуючись, вона призводить до стомлення м’язових волокон і утруднення їх роботи. Зі стомленням можна впоратися, тимчасово припинивши процес скорочення м’язів, тобто надавши їм відпочинок. Під час «перепочинку» венозна кров видаляє молочну кислоту, а артеріальна доставляє глюкозу та інші речовини, необхідні для вивільнення енергії, яка витрачається на роботу м’язів. Точкове натискання на функціонуючі м’язові волокна при масажі шиацу прискорює виведення надлишку молочної кислоти, завдяки чому усувається втома, скорочується біль, відновлюється правильна робота м’язів.

Особливості дії масажу

Відмінною рисою японського масажу є його вплив на організм в цілому. Спеціальні прийоми натискання на певні точки активують внутрішню енергію ЦИ. Шиацу спрямований не на лікування захворювання, а на зміцнення і мобілізацію сил для самостійної боротьби з хворобою. При цьому організм сам вибирає оптимальний спосіб позбавлення від неї. Біоактивні точки, які стимулюються під час шиацу, не відповідають акупунктурним точкам китайської медицини. Вони не мають чіткої локалізації, і їх вибір більше ґрунтується на хворобливості реакції людського тіла. Вплив на точки призводить до нормалізації руху через меридіан потоку ЦИ.

Методики виконання масажу

Техніка масажу шиацу зводиться до використання двох прийомів: *погладжування і ритмічного натискання на певні точки подушечками пальців або різними частинами долонь*. При цьому вага тіла немов переноситься на пальці і долоні. Погладжування займає всього 10-20% сеансу, а натискання – 80-90%.

Основним стандартним прийомом є натискання першої фалангою великого пальця. Інтенсивність впливу може змінюватися від сильного тиску до ніжного дотику і повного відриву пальця від поверхні шкіри. Частота таких коливань – 5-10 разів на хвилину. Шиацу проводять також пальцями або долонями обох рук, розташованими одна над іншою. Такий вплив виявляється більш сильним і називається «натиск з обтяженням». Його застосовують в області великих суглобів і м’язів.

Не можна зміщувати пальці по шкірі або рухати кінчиком пальця в напрямку вперед: це призводить до швидкого стомлення рук.

Щоб досягти ефекту, необхідно знати, що собою являє техніка масажу Шиацу. Зазвичай для проведення процедури фахівці Китаю, Японії виконують тиск великим пальцем.

Натискання проводиться подушечкою, поставленої строго перпендикулярно до поверхні шкіри.

Іноді крім великого використовується вказівний і середній палець. Таким способом виявляється вплив на точки в області обличчя, спини. На точки живота, очей виконується натискання долонею.

Додаються інші дії пальців:

- ✓ м’який нагрів;
- ✓ тертя;
- ✓ коловий рух;
- ✓ вібрація;
- ✓ розминання.

Залежно від очікуваного результату тривалість натискання на обрану точку становить до 7 секунд.

В області шиї натискання менш інтенсивні (до 3-4 секунд). На процедуру у досвідченого масажиста йде від півгодини до години.

Подальший розвиток теорії дозволив визначити точки, вплив на які виробляє найбільший ефект знеболення.

Такі місця називають біологічно активними точками (БАТ). Знаходяться БАТ уздовж меридіанів, що проходять по тілу. Натискання на точки веде до активації енергії, яка застоюється.

Щоб правильно проводити масаж, допомагати тілу ставати витривалим, позбавлятися від захворювань, знадобиться схема розташування біологічно активних точок.

Спочатку масажист впливає на основні точки, потім переходить на додаткові, враховуючи наявні захворювання у клієнта, його загальний стан здоров’я.

Класифікація проводиться з урахуванням зони впливу.

Масаж Шиацу спини: показаний для усунення проблем з хребтом, усунення м'язових затискачів, зменшення болю після отриманих травм, ударів.

Масаж Шиацу стоп: для відновлення працездатності внутрішніх органів завдяки тому, що на стопах розташовано безліч активних точок.

Масаж голови: позбавляє від втоми, стресів, депресії, допомагає нормалізувати мозковий кровообіг.

Масаж обличчя: дозволяє отримати ефект омолодження шкірних покривів, знімає втому, прибирає зморшки, усуває больові відчуття при гаймориті, отиті.

Крім впливу пальцями на окремі ділянки тіла практикується Японський масаж Шиацу всього тіла.

Процедура проводиться досвідченими для усунення наслідків травм, нормалізації роботи відразу декількох систем.

Ефекти:

- ✓ Загальний ефект – стимулювання роботи органів і систем, відновлення сил і енергетичного запасу.
- ✓ Зняття нервової напруги, підготовка організму до повноцінного нічного сну. Корисно робити масаж після важкого трудового дня, процедура позбавить від втоми та дискомфорту.
- ✓ Методика розрахована на **комплексну дію** – допомогу отримує не тільки фізична оболонка людини. При точкових маніпуляціях встановлюється контакт з емоційною, духовною енергією.

Відбувається ряд позитивних впливів:

- ✓ швидке збагачення органів киснем;
- ✓ зміцнення імунітету;
- ✓ усунення психічного нездужання;
- ✓ поліпшення обмінних процесів;
- ✓ відбувається активація природних сил і самозцілення організму.

Показання:

- захворювання ССС: стенокардія, гіпертонія, ендартеріїт, гіпотонія;
- хвороби нервової системи: радикуліт, невралгія, неврастенія, параліч, мігрень, неврит лицьового нерва, невроз, плексит, енурез;
- захворювання дихальної системи: плеврит, астма, пневмонія;
- простудні захворювання;
- головний біль;
- гінекологічні патології: клімакс, болі при менструаціях;
- захворювання шлунково-кишкового тракту: гастрит, коліт, виразка, ентероколіт;
- порушення опорно-рухового апарату.

Використовується масаж Шиацу для зняття болю при лікуванні онкологічних захворювань, для поліпшення стану при постійних стресах.

Протипоказання:

- відкриті гнійні рани;
- серцеві розлади;
- лихоманка;
- підвищена ламкість кісток.
- небажано використання японської техніки відразу в післяопераційний період.
- загальний важкий стан;
- інфекційні захворювання (жовтяниця, коклюш, свинка, малярія);
- запальні-алергічні шкірні хвороби.
- туберкульоз в гострій стадії;
- доброякісні та злоякісні новоутворення;стани, що вимагають хірургічного втручання;
- ламкість судин, схильність до утворення гематом;
- капіляротоксикоз;
- порушення згортання крові;

- гострі болі в животі;
- одночасна наявність патологій серця, легені, печінки і нирок.

2.7 Вакуумно-роликовий масаж

Апарат для вакуумного масажу вважається одним з найбільш ефективних пристроїв у боротьбі з проявами целюліту і для зменшення об’ємів тіла.

Обладнання поєднує принципи вакуумної терапії та лімфодренажу. Завдяки цьому забезпечується виведення з організму зайвої рідини, покращення притоку крові, усунення жирових відкладень. Процедура може проводитись для різних частин тіла. Завдяки особливій формі насадки, масаж проводиться в формі пульсації. Виходить зайва рідина, запускаються процеси спалювання жиру, виводяться токсини.

Щоб зрозуміти, як працює вакуумно-роликовий масаж, треба зрозуміти принцип роботи самого обладнання. Прилад забезпечує об’ємне розминання шкіри й жирового прошарку, який підтримується вакуумною аспірацією. В тканини постачається кисень, покращується обмін речовин. В результаті шкіра оновлюється і зміцнюється, стає пружною і гладенькою. При проведенні такої процедури також зміцнюються судини, відновлюється тонус м’язів і шкіри. Крім того, вакуумний апарат для масажу може використовуватись при болях у м’язах спини, забезпечуючи чітко виражений лікувальний ефект.

Апарат поєднує в собі принцип вакуумної терапії та лімфодренажу, тому сприяє виведенню зайвої рідини з організму, а також покращує приплив крові і розганяє жирові відкладення.

Вакуумно-роликовий масаж працює за трьома напрямками:

1) *лімфостимуляція* – виводяться шлаки з тканин, прискорюється приплив в клітини нових поживних речовин і кисню, посилюється вихід рідини з тканин, знімається напруга;
2) *активізація кровообігу* – прискорюється обмін речовин, клітини споживають більше енергії, ефективно «спалюючи» жирову тканину;
3) *зміцнення тканини* – стимуляція нижніх шарів тканини, збільшення вироблення колагену і еластину, які надають шкірі форму і пружність, ці ж компоненти беруть участь в лікуванні целюліту.

Спеціаліст регулює потужність апарату, орієнтуючись на ступінь наявності проблем у кожної жінки. Рух апарату по тілу проводиться у напрямку відтоку венозної крові до лімфатичних вузлів. Вакуум, втягуючи шкіру, дозволяє роликам максимально впливати на глибокі жирові відкладення і за допомогою рухомих в різних напрямках роликів механічно переломлює жирову складову дерму.

Вакуумно-роликовий масаж застосовується для обличчя. Процедура проводиться в делікатному режимі та дозволяє досягти чудових результатів:

- ✓ розгладжування зморшок;
- ✓ покращення кольору обличчя;
- ✓ стимуляція вироблення природного колагену, еластину;
- ✓ збільшення пружності шкіри;
- ✓ виправлення локальних недоліків контуру обличчя (наприклад, можна прибрати подвійне підборіддя).

Техніка проведення масажу

Для кожної ділянки тіла існує певна кількість дозволеного для процедури часу, який не слід перевищувати.

У разі больових відчуттів масаж необхідно негайно закінчити.

Масажувати ділянку живота необхідно круговими рухами за годинниковою стрілкою. Руки і ноги масажують, рухаючись вгору, а потім вниз. Для масажу стегон використовують зигзагоподібну техніку, доходячи до

колін і повертаючись вгору. Масаж гомілки у напрямку до стегон ззаду і збоку, не доходячи до області під коліном і не зачіпаючи внутрішню частину стегна. Масаж спини проводиться в довільній формі від поясниці вгору.

Під час процедури з використанням апарату для вакуумно-роликового масажу в пацієнта зазвичай ***виникають наступні відчуття***:

- ✓ сонливість;
- ✓ розслабленість в тілі;
- ✓ послаблення больових відчуттів у спині.

Часом можуть виникати болючі відчуття при проведенні процедури. На ділянці тіла, що оброблюється, після сеансу часто залишаються почервоніння, але це швидко минає.

Переваги та недоліки.

До переваг вакуумно-роликового масажу можна віднести: підтягування шкіри і підвищення її еластичності; позбавлення від дрібних зморшок; усуваються набряки і синяки під очима; підтягується і розгладжується шкіра обличчя; зменшуються появи целюліту на стегнах; зменшуються обсяги талії; відбувається розслаблення, зняття стресу, поліпшення сну, швидке схуднення в поєднанні з правильним харчуванням.

Недоліки: неякісний апарат, який впливає на шкіру недостатньо добре; часте використання такого методу може привести до розтяжок і обвисання шкіри; можливе утворення синців і синців через тривалість процедури або недосвідченого майстра; ефект триває недовго, якщо нехтувати харчуванням і заняттям спортом.

Показання.

Прямі показання для рекомендації вакуумного масажу:

- наявність проявів целюліту на стегнах, сідницях, животі;
- розтяжки на тілі, в тому числі на грудях та животі після вагітності;
- відсутність пружності та еластичності шкіри в певних зонах;
- наявність жирових відкладень.

Протипоказань для ролико-вакуумного апаратного масажу не надто багато, але все ж вони є:

- абсолютні протипоказання до проведення масажу;
- вагітність;
- годування грудьми;
- варикозне розширення вен;
- схильність до тромбозу;
- вірусні захворювання;
- захворювання крові;
- наявність пошкоджень шкіри чи крововиливів у тих місцях, які планується обробляти вакуумною насадкою;
- період менструації у жінки;
- одночасне проведення ін'єкційної озонотерапії;
- нещодавно проведена мезотерапія або пілінг на ділянках, які планується обробляти.

Протипоказання для вакуумного масажу тіла також розповсюджуються на деякі конкретні ділянки:

- область серця, нирок;
- хребет.
- область живота, якщо жінка вагітна;
- обмеження на зону грудей – процедуру можна проводити на цій ділянці тільки за відсутності додаткових протипоказань (інфекційні, гнійні та інші пошкодження на шкірі грудей, рак молочної залози, хвороби дихальної системи).

Ефект від проведення курсу процедур:

- позбавлення від проявів целюліту;
- підтягнута і еластична шкіра;
- позбавлення від зайвих кілограмів;
- позбавлення від мішків, синців та набряків під очима;
- зменшення жирового прошарку;

– поліпшення кольору шкіри.

Для підсилення ефекту проведення курсу процедур вакуумно-роликового масажу доцільно поєднувати дану методику з іншими процедурами, такими як антицелюлітне обгортання, класичний ручний масаж, різні гідропроцедури. Адже, вакуумно-роликовий масаж не є універсальною методикою, що ідеально підходить для всіх ділянок тіла. Наприклад, краще за все такий масаж впорається з надлишками жирових накопичень на животі, стегнах, сідницях, тоді як для внутрішньої частини стегон варто обрати обгортання.

Курс: *від 8 сеансів*. Сеанс зазвичай триває в межах 30-60 хвилин – все залежить від зони тіла, яка оброблюється. Сеанс вакуумно-роликового масажу для обличчя зазвичай триває не більше 5-10 хвилин.

Регулярність: через 1-2 дні. Повторювати курс масажу не раніше, ніж через 3 місяці. Доречно під час проведення курсу масажу стежити за харчуванням і вести активний спосіб життя.

3. НЕТРАДИЦІЙНІ МАСАЖНІ МЕТОДИКИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ У ВІДНОВНОМУ ЛІКУВАННІ СУЧАСНОЇ СПА-ІНДУСТРІЇ

Ліфтинг-масаж

• *Суть масажу*: інтенсивний масаж з використанням вібраційних рухів і рухів, які мають ефект накочування, спрямований на опрацювання підшкірних шарів жиру, вироблення еластину і колагену.

• *Користь*: тонізує і підтягує шкіру, прискорює метаболізм, що призводить до «згоряння» жирових клітин.

Буває також ліфтинг-масаж обличчя з ефектом, що підтягує і позбавленням від дрібних зморшок.

Курс: 6-10 сеансів через день, «підтримуюча» програма – 2-4 сеанси в місяць.

Рефлексогенний масаж

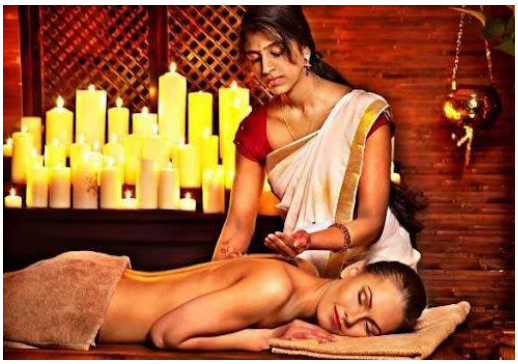
• *Суть масажу*: східний акупунктурний масаж стоп при якому відбувається вплив на певні точки, пов'язані з різними системами і органами. На стопах ніг знаходиться безліч нервових закінчень і біологічно активних точок. Масаж стоп і гомілок – це унікальний метод впливу на організм за допомогою стимуляції рефлексогенних зон, розташованих на ногах.

Користь: по енергетичних каналах, які починаються на стопах, відбувається вплив на окремі органи і загальний стан тіла. Також буде вкрай корисний і приємний людям, які багато часу проводять на ногах.

• *Перевага*: не має ніяких протипоказань, можна проводити як самомасаж, використовувати додаткові засоби та предмети.

Курс: тривалість сеансу 20-60 хвилин; тривалість курсу – 5-12 процедур.

Аюрведичний масаж



• *Суть масажу*: аюрведичні техніки масажу засновані на глибокому опрацюванні м'яких тканин: шкіра, м'язи, внутрішні органи зі стимуляцією кровообігу і лімфотоку. Сеанс проводиться з приглушеним світлом, приємною музикою і великою кількістю ароматичних масел для максимального розслаблення.

Одна з різновидів ***аб'янга*** – масаж від верхівки до кінчиків пальців ніг.

• *Користь*: зняття м'язового і нервового напруження, поліпшення метаболізму на клітинному рівні, нормалізація енергетичних потоків. Часто клієнти спостерігають значне ослаблення симптомів мігрені і остеохондрозу.

Балійський масаж

• *Суть масажу*: заснований на точковому впливі на м'язи. Поєднує елементи лікувального шведського масажу, акупресури і аюрведического масажу з використанням великої кількості масел.

• *Користь*: крім м'язового розслаблення і зняття нервової напруги, балійський масаж використовується для лікування спортивних травм, мігрені, безсоння, зменшує симптоми деяких неврологічних захворювань.

Є відгуки, які відзначають благотворний вплив балійської техніки на позбавлення від депресії, астми, алергії і навіть гастриту.

Іспанський масаж

• *Суть масажу*: масаж спрямований на повне м'язове розслаблення за допомогою плавних рухів і впливу на тіло всією поверхнею долоні, що нагадує приємні погладжування. Особливість масажу полягає в поєднанні величезної

кількості технік і адаптації під проблеми клієнта. Використовуваних прийомів настільки багато, що тіло не встигає звикнути, а відчуття постійно змінюються.

• *Користь*: зняття м’язового і нервового напруження, поліпшення стану суглобів і серцево-судинної системи, позбавлення від стресу, точкове рішення індивідуальних проблем.

Техніка застосовується також для косметологічного масажу обличчя.

Китайський масаж

• *Суть масажу*: масаж більше схожий на пасивну йогу. Клієнт одягає спеціальний м’який одяг, а майстер проводить маніпуляції з вашим тілом, спрямовані на розтягування і скручування. Основні елементи взяті з гімнастики ушу.

• *Користь*: зняття затискачів в тілі, розтягування суглобів, розминка м’язів, поліпшення кровообігу, позбавлення від болю і деяких неврологічних симптомів.

Чи-Ней-Цзан

• *Суть масажу*: м’яка, але глибока проробка внутрішніх органів майже всіх систем організму. У цій китайській техніці основна робоча зона – черевна порожнина.

• *Користь*: нормалізація роботи органів і систем організму, підвищення їх працездатності, виведення токсинів, емоційна розрядка.

Курс: тривалість сеансу до 50 хвилин.

Колон-масаж

• *Суть масажу*: масаж передньої черевної стінки з метою нормалізації кровотоку і впливу на товстий кишечник.

• *Користь*: нормалізація кровообігу в органах черевної порожнини, прискорення метаболізму, підвищення ефективності роботи кишечнику.

Курс: тривалість сеансу 20-25 хвилин, проводиться 2-3 рази на тиждень. При гострому спастичному синдромі – кожного дня або кілька разів на день. При спастичному коліті покращення настає після 6-7 процедури, для підтримання ефекту ще 3-5 процедур. Атонічні коліти потребують до18 процедур.

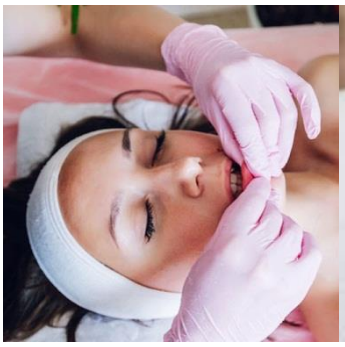
Асахі

• *Суть масажу*: японський лімфодренажний масаж обличчя, часто проводиться, як самомасаж з впливом на лімфатичні вузли.

• *Користь*: усунення набряклості, поліпшення циркуляції крові, нормалізація обміну речовин на клітинному рівні, повернення тонусу шкірі, позбавлення від деяких вікових змін.

Букальний масаж обличчя

• *Суть масажу*: скульптурна техніка, яка реалізується через інтенсивний вплив на м’язи обличчя через ротову порожнину.



• *Користь*: має підтягуючий ліфтинг-ефект, покращує метаболізм на клітинному рівні, позбавляє від жирових відкладень в області обличчя, призводить м’язи в тонус, сприяє омолодженню шкіри.

Курс: тривалість сеансу 20-25 хвилин, проводиться не частіше ніж 1 раз на тиждень, курсом 10-15 сеансів.

Шіродхара

• *Суть масажу*: цю індійську аюрведичну техніку називають ще масажем третього ока, оскільки головна її особливість – підігріте масло, яке безперервно ллється в одну точку на лобі весь час сеансу. Часто цей вид методики проведення масажу з’єднують з аромамасажем.

• *Користь*: позбавлення від стресу, безсоння і головного болю, поліпшує стан шкіри обличчя і волосся, покращує функціонування щитовидної залози, пробуджує творчі здібності.

Курс: тривалість сеансу 20-90 хвилин, проводиться курсом від 3-х днів до 3-х тижнів.

Ароматичний масаж

• *Суть масажу*: масаж усього тіла для релаксації, де основним прийомом є погладжуючи рухи. У процедурі використовується велика кількість ароматичних масел, які не тільки чудово впливаю на шкіру, але і знімають емоційну напругу.

• *Користь*: позбавлення від стресу, розслаблення, відновлення енергетичних потоків, поліпшення стану шкіри.

Курс: можна проводити одноразово або курсом процедур.

Цигун-масаж

• *Суть масажу*: також має назву Даоський масаж. З'єднання точкового масажу з плавними рухами уздовж енергетичних каналів. Має медитативну властивість і заснований на обміні енергією між майстром і клієнтом.

• *Користь:* позбавлення від втоми і дратівливості, емоційне перезавантаження, нормалізація кровообігу, очищення лімфотоку, зняття м'язових болів і спазмів, вивільнення суглобів, сприяє підвищенню імунітету.

Курс: тривалість сеансу 60-90 хвилин, проводиться курсом 10-15 процедур.

Ломі-ломі

• *Суть масажу*: священна гавайська техніка спрямована на глибоке опрацювання м'язів і має лімфодренажний ефект. Незважаючи на інтенсивність, сам масаж досить м'який і приємний, назва перекладається як «м'який дотик оксамитової лапи задоволеного кота». Майстер використовує всю поверхню рук від подушечок пальців до ліктів для опрацювання всіх зон тіла.

• *Користь*: має заспокійливий ефект, покращує кровообіг і роботу серця, ефективний для роботи імунної та видільної систем і печінки, наповнює тіло енергією, створює гармонію тілесного та емоційного стану людини.

Курс: тривалість сеансу 1,5-3 години; можна проводити одноразово або курсом процедур.

Стоунтерапія

• *Суть масажу*: масаж проводиться з використанням теплих каменів вулканічного походження, багатих мікро- і макроелементами, які впливають на тіло. Вібраційний тип масажу використовується для опрацювання великих м'язів шиї, спини, ніг.

• *Користь*: зняття затискачів і напруги з оброблюваних м'язів, поліпшення обміну речовин в тканинах.

Курс: тривалість сеансу 30-40 хвилин; можна проводити 1 процедуру або курсом процедур.

Масаж трав'яними мішечками

• *Суть масажу*: м'який точковий тайський масаж з використанням спеціальних мішечків, наповнених сушеними лікувальними травами.

• *Користь*: позбавлення від нервового напруження і больових відчуттів в м'язах, нормалізація кровообігу, поліпшення стану шкіри.

Курс: тривалість сеансу 30-90 хвилин; можна проводити одноразово або курсом процедур.

Масаж бамбуковими палицями

• *Суть масажу*: креольська (або ще її називають бразильською) техніка масажу з використанням бамбукових паличок, наполовину заповнених піском або крупою. Майстер виготовляє ритмічні дуже швидкі постукування по тілу, попередньо рясно змащеному маслами.

• *Користь*: поліпшення крово- і лімфообігу, лімфодренажний і антицелюлітний ефект, корекція контурів тіла, позбавлення від нервового напруження.

Курс: тривалість сеансу 40-60 хвилин; можна проводити одноразово або курсом 10-15 процедур.

Масаж ложками

• *Суть масажу*: масаж проводиться з використанням звичайних столових ложок, які обробляють обрану зону за годинниковою стрілкою. Попередньо тіло змащується масажним кремом або олією. Використовується як для масажу обличчя, так і всього тіла. Охолоджені ложки знімають набряклість, а гарячі допомагають боротися з целюлітом.

• *Користь*: розгладження дрібних зморшок, позбавлення від набряклості, усунення розтяжок на грудях, боротьба з целюлітом.

Курс: рекомендована тривалість процедури від 1-2 секунд до 5 хвилин, можна проводити одноразово або курсом 10-15 процедур.

Медовий масаж

Процедура має комплексний вплив на організм, адже поєднує в собі масажну терапію та косметичну процедуру для всього тіла.

Масаж з використанням меду дозволяє біологічно активним речовинам проникати в глибокі шари шкіри і впливати на рецептори, запускаючи безліч рефлекторних реакцій. В процесі процедури активізується кровообіг і підвищується загальний тонус організму. Після медового масажу зазвичай поліпшується відтік лімфи, прискорюються обмінні процеси в організмі і підтягуються контури тіла. Особливу ефективність даної методики відзначають в боротьбі з целюлітом і зайвою вагою.

Як косметичний засіб, мед надає антимікробну і протизапальну дію він сприяє загоєнню ранок, мікротріщин і т.п., а відтак вирівнює стан шкіри.

Масажист готує суміш натурального меду з додаванням ефірних масел і наносить її поплескуючими рухами на проблемну ділянку.

На початку процедури, під дією медового масажу відбувається інтенсивне очищення шкіри – усувається шар відмерлих клітин і забруднень. Відбувається ефект легкого пілінгу. Мед проникає глибоко в тканини і діє як сорбент, поглинає токсини, що накопичилися. Потім завдяки особливій техніці масажної дії - мед, пов’язаний з токсинами, виводиться з тканин на поверхню, а в кінці процедури ця субстанція змивається з тіла. Після процедури рекомендовано відвідати Хаммам (10-15хв).

• *Суть масажу*: назва говорить сама за себе. Різноманітні техніки масажу доповнюються використанням цілющих властивостей меду різних сортів і витримки.

• *Користь*: сприяє швидкому відновленню після травм і захворювань, допомагає при лікуванні хвороб легенів. Останнім часом все частіше застосовується для тонізуючого і антицелюлітного ефекту.

Курс: від 10 сеансів.

Регулярність: через 2-3 дні.

Турецький мильний масаж

• *Суть масажу*: майстер покриває тіло рясно піною з ароматичних масел, а потім ретельно опрацьовує кожен сантиметр тіла. Основні прийоми розтирання, погладжування і поштовхування поєднуються з особливими маніпуляціями для відновлення суглобів.

Також може використовуватися спеціальна жорстка рукавичка кесе для пілінгу тіла.

• *Користь*: покращує роботу опорно-рухового апарату, відновлює м'язи після інтенсивних тренувань, має заспокійливу дію, позбавляє від безсоння, усуває набряклість, нормалізує обмінні процеси, робить шкіру м'якою і шовковистою.

Курс: можна проводити одноразово або курсом 10-15 процедур.

Регулярність: через 2-3 дні.

Масаж тибетськими чашами

• *Суть масажу*: назвати таку процедуру масажем в класичному розумінні слова досить складно, однак він має не тільки емоційний, але і фізичний вплив на організм.

Процедура проводиться в спеціальному вільному костюмі. Майстер розставляє тибетські чаші навколо вас і на вашому тілі в енергетичних центрах. За певним впливом чаші виробляють звук, який нагадує гудіння, вібрації якого впливають на тіло.

• *Користь*: відновлює психо-емоційний ефект, нормалізація артеріального тиску і обміну речовин на клітинному рівні, позбавлення від стресу, збалансована робота правої та лівої півкулі.

Баночний масаж

Баночний масаж вважається окремим видом мануальної терапії, який відносно інших видів направлений на зміни у глибоких шарах шкіри, процеси у яких неможливо запустити звичайними техніками масажу.

Під впливом вакууму в банках виникає місцевий прилив до шкіри крові, міжклітинної рідни і лімфи з більш глибоких тканин – підшкірної клітковини і м'язів. У місці встановлення банки поліпшується кровообіг і живлення тканин, проходять застійні явища і швидше знешкоджуються токсичні продукти обміну. М'язи розслабляються, їх живлення покращується, жирові відкладення зникають швидше, набряки пропадають, «затиски» з м'язів знімаються і підвищується їх тонус. Після проходження курсу, внутрішні зміни організму, спричинені баночною терапією, дають значні покращення верхнього шару дерми на більш довготривалий термін.

Ділянку тіла, на якій передбачається процедура, змащують натуральним маслом. Масажист створює вакуум у банці і фіксує її на тілі. В баночному масажі (відмінно від вакуумно-роликового) банки весь час перебувають в статичному положенні.

• *Суть масажу:* за допомогою спеціальних скляних, пластикових або силіконових баночок над поверхнею шкіри створюється вакуум, який підсилює приплив крові і лімфодренаж. Може проводитися на будь-яких частинах тіла.

Баночний масаж можна робити і в домашніх умовах.

• *Користь:* допомагає боротися з проявами целюліту, розганяє рідини в тканинах, виводить токсини, зміцнює шкіру, допомагає боротися з розтяжками, знімає набряклість, підтягує шкіру, допомагає позбутися від напруги в м'язах.

• *Протипоказання:* захворювання серцево-судинної системи, запалення на шкірі, варикозне розширення судин в зоні проведення масажу, тромбоз, діабет, вагітність і лактація.

Курс: від 10 сеансів.

Регулярність: через 2-3 днів.

Гуа-ша

• *Суть масажу*: один з методів китайської альтернативної медицини, при якому шкіра зішкрябується практично до синців. Вплив нефритовим скребком на тіло проводиться в акупунктурних точках або по траєкторії енергетичних потоків.

• *Користь*: поліпшення кровообігу, що позитивно позначається на роботі всіх систем організму, виводить токсини і продукти розпаду, сприяє виробленню гормонів «щастя» - ендорфіну, серотоніну, дофаміну. Окремі фахівці по слідах на шкірі після процедури можуть визначити патології і запальні процеси в тілі.

Сухий гідромасаж

• *Суть масажу*: Безконтактний водний масаж зберігає всі переваги класичної гідротерапії. Його основною особливістю є повна відсутність контакту шкіри та води, що особливо затребуване за наявності серйозних шкірних ушкоджень, ран, опіків. За їх наявності прямий контакт із водою протипоказаний, а сухий

гідромасаж стає чудовою можливістю активізувати кровообмін, зняти напругу з м’язів, зміцнення імунітету.

Окрім зовнішнього впливу на шкіру та тканини, процедура надає глибокий позитивний вплив на внутрішні органи. У зв’язку з цим спектр показань для сухого гідромасажу досить широкий.

Процедура проводиться на спеціальній кушетці. Пацієнту не потрібно повністю роздягатися чи використати купальник. Струмені води впливають через вологостійку тканину. Додатково може проводитись хромотерапія.

• *Користь*: масаж призначають у наступних випадках – проблеми у роботі хребта; спазми у м’язах; болі, набряки тканин; неврози, депресія, безсоння; хвороби шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи; відновлення після операцій та перенесених травм; зайва вага.

Безконтактний гідромасаж призначається при псоріазах, шкірних захворюваннях, нейродерміті, коли традиційний водяний масаж провести неможливо. Пройти процедуру можна за призначенням лікаря, а також у профілактичних цілях. Кушетки безконтактного масажу можуть встановлюватись у СПА-салонах, санаторіях, медичних кабінетах.

Сухий гідромасаж дозволяє суттєво скоротити час проходження процедури, тому що виключає тривалу підготовку пацієнта. Під час проведення масажу спеціаліст може контролювати процес дистанційно. Жодного складного очищення після кожного пацієнта обладнання не вимагає.

Точковий вплив води під натиском на хребет, м’язи та внутрішні органи позитивно впливає на загальний стан пацієнта, тому цей вид масажу призначається для терапії психічних розладів, перевтоми, стресів.

Процедура продемонструвала високу ефективність у процесі реабілітації пацієнтів, які тривалий час мали малорухливий спосіб життя. Вони потребують

відновлення м’язової системи, зміцнення суглобів, повернення тонусу шкірі. Все це забезпечує безконтактний водяний масаж.

Курс сухого гідромасажу призначається у тих випадках, як і класичний гідромасаж; від 10 сеансів. Тривалість сеансу визначається індивідуально.

Аеромасаж

• *Суть масажу*: процедура, під час якої на організм пацієнта здійснюється вплив великої кількості бульбашок малого розміру, наповнених повітрям. Система з аерофорсунками (15 штук), які вмонтовані в дно ложа. Кожна форсунка має отвори для виходу бульбашок. При запуску системи бульбашки рівномірно розподіляються по всьому корисному об’єму гідро/аеромасажної ванни.

За допомогою обладнання пацієнт проходить сеанси процедур: гідромасаж зонального типу (пульсація може бути включеною або вимкненою); послідовне поєднання аеро та гідромасажу; сеанс незалежного аеромасажу; одночасне проведення аеро та гідромасажу; поєднання масажів з хромотерапією.

Хромотерапія забезпечена дрібними світлодіодами. Сеанси характеризуються впливом на організм людини рівномірним розподіленим світінням різноманітної колірної гами.

Ванна з аеро та гідромасажем впливає на організм за рахунок повітряно-водяних потоків, що виходять через форсунки, розташовані на внутрішніх бортиках виробу. Повітряно-водяні та повітряно-бульбашкові потоки крім звичайного гідромасажу забезпечують пухирцево-перлинний та аеромасаж.

• *Користь*: активізує роботу серця; сприяє виведенню токсинів із організму; тонізує організм; виводить шлаки з організму; нормалізує кровообіг; сприяє більш глибокому розслабленню та покращенню настрою.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення поняттю «масаж».
2. Перелічить основні сучасні види масажу.
3. Перелічить абсолютні показання для проведення масажу.
4. Перелічить абсолютні протипоказання для проведення масажу.
5. Перелічить відносні протипоказання для проведення масажу.
6. Перелічить тимчасові протипоказання для проведення масажу.
7. Перелічить основні види масажу, які використовують у системі СПА-індустрії.
8. Перелічить основні методики проведення масажу, як однієї зі складових СПА-процедур.
9. Перелічить апаратні методики масажу.
10. Перелічить додаткове устаткування, яке використовують при проведенні масажу як однієї зі СПА-процедури.
11. Перелічить види масажу, які використовують виключно для жінок.
12. Які СПА-процедури доцільно поєднувати з масажем.
13. Обґрунтуйте доцільність використання різних видів масажу.
14. Охарактеризуйте характерні особливості проведення апаратного масажу.
15. Перелічить основні показання та протипоказання до проведення аюрведичного масажу
16. Охарактеризуйте фізіологічний вплив сеансу балійського масажу
17. Механізм дії вакуумного масажу як одного зі складників програми відновного лікування.
18. Охарактеризуйте фізіологічний вплив сеансу вібромасажу
19. Перелічить види гідромасажу як одного зі складників СПА-програм.
20. Опишіть механізм дії гідромасажу.
21. Дайте характеристику гігієнічного масажу, перелічить можливі протипоказання.

22. Охарактеризуйте доречність застосування косметичного масажу як одного зі складників СПА-програми.
23. Дайте характеристику фізіологічному впливу лікувального масажу.
24. Охарактеризуйте доречність застосування лімфатичного масажу як одного зі складників СПА-програми.
25. Дайте визначення терміну «мануальна терапія»
26. Дайте визначення терміну «масаж»
27. Перелічить характерні особливості пластичного масажу.
28. Дайте визначення терміну «пресотерапія» та охарактеризуйте особливості фізіологічного впливу на організм.
29. Дайте визначення терміну «рефлекторний масаж» та охарактеризуйте особливості фізіологічного впливу на організм.
30. Дайте визначення терміну «сегментарний масаж» та охарактеризуйте особливості фізіологічного впливу на організм.
31. Дайте визначення терміну «СПА».
32. Дайте визначення терміну «спортивний масаж» та охарактеризуйте особливості фізіологічного впливу на організм.
33. Дайте визначення терміну «тайський масаж (йога-масаж)» та охарактеризуйте особливості фізіологічного впливу на організм.
34. Охарактеризуйте методику проведення шиацу як одного з видів альтернативної медицини.
35. Перелічить прилади, які використовуються при проведенні масажу у СПА процедурах.
36. Перелічить предмети, які використовуються при проведенні східних видів масажу у СПА процедурах.
37. Перелічить види масажу, при проведенні яких не варто використовувати масла.
38. Дайте визначення поняттю «гуа-ша» та охарактеризуйте особливості його фізіологічного впливу на організм.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Який вид масажу зображений на рисунку?

A. Тібетський
B. Цигун
C. Ширадхара
D. Індійський
E. Гуа-ша

2. Назвіть масаж, який зображений на рисунку?

A. Пінний
B. Мильний
C. Східний пінний
D. Турецький мильний
E. Усі відповіді вірні

3. Назвіть масаж, який зображений на рисунку?

A. Тібетський
B. Гуа-ша
C. Тібетськими чашами
D. Ширадхара
E. Індійськими чашами

4. Як називається процедура з використанням різного каміння?

A. Тібетський
B. Стоунтерапія
C. Кріотерапія
D. Ширадхара
E. Усі відповіді вірні

5. Масажу, при якому поєднуються точковий масаж з плавними рухами уздовж енергетичних каналів, заснований на обміні енергією?

A. Тібетський
B. Гуа-ша
C. Цигун
D. Ширадхара
E. Індійський

6. Для якого виду масажу застосовується апарат, зображений на рисунку?

A. Вакуумний
B. Вібраційний
C. Баночний
D. RF-ліфтінг
E. Усі відповіді вірні

7. Визначте для якого виду масажу застосовується апарат, зображений на рисунку?

A. Вакуумний
B. Вібраційний
C. Баночний
D. RF-ліфтінг
E. Усі відповіді вірні

8. Яким каміння проводять сеанс стоунтерапії?

A. Базальтове
B. Природнє
C. Цегляне
D. Червоне
E. Усі відповіді вірні

9. Яку процедуру проводять на цьому столі?

A. Гідромасаж
B. Флоатінг
C. Сухий гідромасаж
D. Аеромасаж
E. Усі відповіді вірні

10. Яку процедуру проводять у ванні, яка зображена на рисунку?

A. Родонові ванни
B. Флоатінг
C. Сухий гідромасаж
D. Аеромасаж
E. Усі відповіді вірні

11. Яку процедуру проводять у ванні, яка зображена на рисунку?

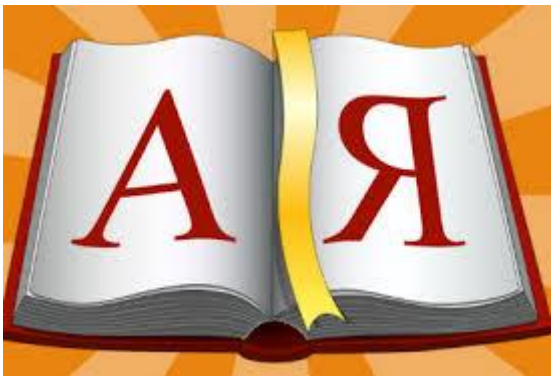
A. Тібетський
B. Цигун
C. Ширадхара
D. Індійський
E. Гуа-ша*

12. Назвіть один із видів лікувального масажу, який зображений на рисунку?

A. Точковий
B. Апаратний
C. Сегментарний
D. Рефлекторний
E. Спортивний

Відповіді на тестові запитання:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
E	*D*	*C*	*B*	*C*	*D*	*B*	*A*	*C*	*D*	*E*	*B*



ГЛОСАРІЙ

А

АЕРОМАСАЖ ПІДВОДНИЙ – процедура, під час якої на організм пацієнта здійснюється вплив великої кількості бульбашок малого розміру, наповнених повітрям.

АПАРАТНИЙ МАСАЖ – сукупність методик, реалізація яких передбачає застосування різних видів енергії (вакуум, ультразвук, стиснене повітря, електричні імпульси) для інтенсивної стимуляції біологічних тканей та їх структур.

АЮРВЕДИЧНИЙ МАСАЖ – особлива техніка глибокого опрацювання м’язових та м’яких тканин, яка спирається на індійську концепцію природнього зцілення. Давня система Аюрведи розглядає масаж як однин із важливих етапів лікувального та відновного процесів.

Б

БАЛІЙСЬКИЙ МАСАЖ – техніка масажу, яка спрямована на глибоку релаксацію та оздоровлення тіла людини. Відрізняється глибоким впливом на м’язову систему.

В

ВАКУУМНИЙ МАСАЖ – вид масажу з використанням медичної банки або пневматичного пристрою для створення вакууму. Сприяє косметичній та терапевтичній дії за рахунок створення різниці зовнішнього та внутрішнього тиску, що викликає прискорення кровообігу та лімфотоку, активізує антитоксичну та ре генеруючу функцію шкіри.

ВІБРАЦІЯ – технічний прийом масажу, що передає тілу коливальні рухи. Вібрація буває основна (неперервна, перервна, лабільна, стабільна) і допоміжна (трясіння, струшування, рубання, поплескування, постукування, пунктирування).

ВІБРОМАСАЖ – масаж, в основі якого є рух коливального характеру різної частоти та амплітуди, який впливає на ділянки тіла та весь організм у цілому. Вібромасаж надає фізіологічний вплив на організм за допомогою механічної вібрації комплексно подразнюючи різні рецептори, які розташовані у шкірі, тканинах, судинах та м'язах.

Г

ГІДРОМАСАЖ – фізіотерапевтична процедура, при проведенні якої водяні струмені проводять масаж тіла пацієнта. Масаж проводять як на повітрі, так і під водою. Гідромасаж поєднує користь лікувальних ван, масажу і термотерапії.

ГІГІЄНІЧНИЙ МАСАЖ – це різновид масажу, якій застосовується для зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності та профілактики захворювань. Такий вид масажу використовується у формі загального, локального масажу та самомасажу.

ГУА-ША – найдавніший вид східного масажу. Назва масажу походить від двух слів: «гуа» **–** рух в одну сторону, скребти; «ша» – погане, непотрібне; разом це означає «скребти все погане».

К

КОСМЕТИЧНИЙ МАСАЖ – масаж обличчя, шиї, волосяної частини голови з метою впливу на шкіру, м'язи визначених ділянок тіла та весь організм у цілому. Цей вид масажу має заспокійливу та тонізуючу дію на нервову систему.

Л

ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ – це найбільш ефективна оздоровча процедура, яка спрямована на лікування визначеної патології за рахунок мануального впливу на відповідну ділянку тіла.

ЛІМФАТИЧНИЙ МАСАЖ АБО ЛІМФАДРЕНАЖ – процедура, яка стимулює кровообіг та циркуляціюлімфи, тому часто використовується в терапії та косметології. Лікувальний та естетичний ефект досягається за рахунок руху міжклітинної рідини по лімфатичним судинам.

М

МАНУАЛЬНА ТЕРАПІЯ (лат. *Manus* – рука, грец. *Θεραπεία* [*therapeia*] – лікування, оздоровлення) – вид терапії, спрямований на лікування кістково-м’язової системи, внутрішніх органів за допомогою системи діагностичних і мануальних прийомів, що включають функціональні суглобові блокади, гіпермобільність та регіонарний постуральний дисбаланс м’язів з метою відновлення біомеханіки (усунення контрактур, блокування тощо).

МАСА́Ж – сукупність прийомів механічної і рефлекторної дії на тканини і органи, у вигляді розтирання, тиску, вібрації або погладжування, що проводяться безпосередньо на поверхні тіла людини, як руками, так і спеціальними апаратами, через повітряне, водне чи інше середовище, з метою досягнення лікувального ефекту.

МАСАЖ ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ – це комплекс тактильних прийомів, які сприяють стимуляції обмінних процесів, відновлювальних процесів.

МАСАЖ КОСМЕТИЧНИЙ (ГІГІЄНІЧНИЙ) є одним із методів косметичного догляду за шкірою та її придатками і поділяється на загальний та місцевий.

МІОСТИМУЛЯТОР (ЕЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР) – пристрій для впливу на м’язи за допомогою електричних імпульсів. До тіла прикладаються електроди у безпосередній близькості до м’язів, які необхідно стимулювати. Електричні імпульси схожі на імпульси нервової системи, які сприяють роботі м’язів.

П

ПЛАСТИЧНИЙ МАСАЖ – це спеціально розроблена методика механічного впливу на шкіру, після якого вона стає більш пружною. Є ефективним засобом ля корекції контурів обличчя.

ПОГЛАДЖУВАННЯ – ритмічні ковзні рухи, що іноді супроводжуються тиском. Виділяють основні та допоміжні різновиди погладжування.

ПОСТУКУВАННЯ – активний прийом масажу, що складається з уривчастих ударів пальцями. Постукування активно впливає на нервові рецептори шкіри, підвищує тонус м’язів.

ПРЕСОТЕРАПІЯ – апаратний масаж з використанням стислого повітря. Використовується спеціальний костюм або манжети для впливу на все тіло або окремі ділянки (руки, ноги, сідниці, живіт).

Р

РОЗМИНАННЯ – прийом масажу, який поділяється на основне (поперечне і поздовжнє) та допоміжне (качання, натискування, накочування, зсув, розтягнення).

РЕФЛЕКТОРНИЙ МАСАЖ – методика спрямованої дії на визначені рефлексогенні точки організму для подальшого впливу на органи.

РОЗТИРАННЯ – це прийом, при виконанні якого відбуваються зсув, розтягнення шкіри в різних напрямках. Воно буває основним (прямолінійне, кругове, спіралеподібне) і допоміжним (пиляння, перетинання, штрихування, стругання).

С

СЕГМЕНТАРНИЙ МАСАЖ – метод терапевтичного розслаблення тіла після виснажливих розумових, фізичних або емоційних навантажень. Це різновид лікувального масажу, який широко використовується для лікування м’язових і тунельних синдромів. Провокує виникнення больових відчуттів на відстані від больової ділянки сегменту.

СПА – метод фізіотерпії, який пов’язаний з лікувальними властивостями води. Застосовується для визначення таких понять як водолікування, теплові процедури, бальнеотерапія, таласотерапія, псаммотерапія.

СПА-КУРОРТИ – це міста, які пропонують лікування мінеральними та морськими водами, водоростями та солями, лікувальними грязями та цілющими рослинами.

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ – це методика, яка застосовується для підготовки організму до фізичних навантажень, а також з метою прискорення процесу відновлення після тренувань.

Т

ТАЙСЬКИЙ МАСАЖ (ЙОГА-МАСАЖ) – цілісна система оздоровлення, яка включає цілий ряд способів впливу таких як глибоке натискання на м’язову тканину, пасивні вправи, рефлексологію, розтяжку, розкриття суглобів, активізацію потоків енергії, акупресуру.

Ш

ШИАЦУ (ШИАТСУ) – японський варіант точкового масажу, вид альтернативної медицини.

ШИРОДХАРА – давня аюрведична процедура, під час проведення якої відбувається вплив теплих масел, які рівним потоком ллється на лоб клієнта із спеціального посуду.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Українська школа СПА. Офіційний сайт. URL: http://СПАschool.com.ua/

2. СПА (СПА) – процедури та догляд за тілом URL: http://www.kralya.org.ua/krasa-ta-zdorovya/СПА-protsedury-СПА-dohlyad-za-tilom.html

3. Різновиди масажів URL: https://mclinic.in.ua/2018/04/16/yakym-buvaye-masazh-i-jogo-koryst/

4. Популярні різновиди масажу, які використовують у СПА-індустрії URL: https://donum.kiev.ua/ua/blog/top-10-populyarnyh-vidov-massaja-priemy-i-metodiki

Додаткова:

1. Михалюк Є.Л., Резніченко Ю.Г., Шевченко І.М. Основи лікувального масажу і мануальній терапії. Запоріжжя, ЗДМУ. 2019. 138 с.

2. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2013. 304 с.

3. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : Медицина, 2010. 352 с.

4. Вакуленко Л. О., Прилуцький З. П., Вакуленко С. В., Кутаков С. В., Лучишин Н. Ю. Основи масажу. Тернопіль: ТНПУ, 2013. 132 с.

5. Мелани Саш, Роберт Саш. Аюрведа и СПА. Саттва; Профиль. 2020. 624 с.

6. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця: 2018. 124 с.

Додаток

ПРИЛАДИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНІ РІЗНИХ ВИДІВ МАСАЖУ

Масажний стіл

Багатофункціональний стіл для проведення різних видів масажу. Зручний для пацієнта та фахівця. Сприяє максимальному розслабленню людини та ефективному проведенню сеансу визначеного виду масажу.

Стілець для проведення різновидів масажу на шийній та комірцевій зоні

Сприяє більш ефективному проведенню масажу за рахунок того, що пацієнт знаходиться у фізіологічному положенні і має можливість максимально розслабитися.

Масажер для тіла

Прилад для проведення заспокійливого вібраційного масажу. Використовується для проведення локального та точкового масажу. Наявність інфрачервоного теплового випромінювання сприяє більшому ефекту. В комплекті є чотири насадки.

Антицеллюлітний масажер

Прилад для проведення антицеллюлітного масажу. Змінні насадки дозволяють регулювати силу впливу на організм, не пошкоджуючи шкіру та кровоносні судини. Покращує кровотік, стимулює роботу м’язової системи.

Міні-масажер для проведення СПА-процедур

Водостійкий масажер з функцією пілінгу. Використовується для проведення масажу спини, шиї, рук, ніг. Можна використовувати у поєднанні з гідро-процедурами (ванни, душ).

Прилад шиацу для проведення масажу ніг

Використовується для проведення різних видів масажу рефлекторних зон ніг. Забезпечує акупунктурний роликовий масаж ніг.

Проведення масажу з використанням цього пристрою стимулює кровообіг, покращує обмін речовин, прискорює регенерацію клітин та м’язових тканин.

Набір базальтових каменів для проведення стоунтерапії

Використовуються для проведення масажу різних частин тіла. Каміння відрізняються за розміром та формою у відповідності до зони їх використання. Перед застосуванням необхідно підігріти каміння до визначеної температури.

Набір мармурових каменів для проведення сеансу стоунтерапії

Каміння використовуються для проведення масажу різних ділянок тіла та відрізняються за розміром та формою: великий овальний для грудної клітини, середній овальний для шиї, маленький овальний для обличчя та голови. Для проведення масажу мармуровим камінням не потрібно їх підігрівати.

Нагрівач для каменів при проведенні стоунтерапії.

У цьому приладі проводиться нагрівання каменів до потрібної температури для їх подальшого використання у процедурі стоун-масажу.

Підігрівати слід базальтове каміння для ефективного впливу на організм людини.

Щітка для проведення сухого масажу

Виготовляється з натуральних матеріалів, використовується при проведенні антицелюлітного масажу. Покращує крово- та лімфоток, нормалізує водно-сольовий баланс, зменшує прояви набряків. Сухий масаж один із дієвих видів самомасажу, який доречно проводити вранці перед водними процедурами.

Прилад для проведення процедур по догляду за шкірою обличчя

За допомогою цього приладу можна провести очистку шкіри обличчя методом дезінструкції. Вплив апарату пом’якшується тепловим ефектом та тонізується холодом.

Масажна подушка шиацу

Використовується для проведення масажу зони плечей та комірцевої зони, спини та ніг. Сприяє зняттю м’язового болю, глибоко прогріває тіло, стимулює кровотік. Покращує самопочуття та настрій.

Трав'яні мішечки для тайського масажу

Мішечки використовуються для проведення курсу масажу (10-12 разів). Мішечки наповнені сумішами лікарських трав, які додають ефект ароматерапії до впливу масажу.

Поєднання аромату, нагрівання, масажу стимулює обмінні процеси, покращує роботу кровоносної системи, позитивно впливає на органи дихання.

Для різних ділянок тіла передбачено різні розміри мішечків.

Скребок гуа-ша для обличчя та тіла з кварцу

Це невеликі тонкі скребки із натурального кварцу. Проводять лімфодренажний масаж, в результаті якого відбувається відновлення водного балансу кліток.

Сприяє зменшенню набряків, темних кіл під очима, покращенню кольору шкіри, укріпленню та розслабленню м'язів обличчя та шиї, зменшенню прояву зморшок. Покращує загальний стан організму.

Перед проведенням сеансу масаж обов'язково потрібно нанести на шкіру масло або крем.

Апарат кавітації та RF-ліфтінгу

Ультразвукова кавітація використовує вплив вакууму та ультразвуку для пошкодження базальтових мембран та адипоцитів та виводити з них жир. RF-ліфтінг впливає радіохвилями визначеної частоти для рекомбінації колагенового каркаса для омолодження шкіри.

Апарат вакуумно-роликового масажу

Використання вакуумно-роликового апарату сприяє розпаду жирових відкладень на біологічному рівні, зменшенню ваги, корекції статури, ліфтингу шкіри, зменшенню дрібних зморшок, посиленню основного обміну речовин в організмі.

Апарат кріоліполізу з УЗ кавітацією та RF

Методика кріоліполізу заснована на знижені температури ліпідної тканини з подальшим її руйнуванням за рахунок природнього метаболізму в тканинах та масажного вакуумного впливу.

УЗ кавітація руйнує жирові

відкладення при високочастотних механічних коливаннях.

RF вплив заснований на інтенсивному прогріванні жирової тканини радіохвилями.

Апарат міостимуляції

Вплив відбувається за рахунок імпульсів струму невисокої частоти. Покращує мікроциркуляцію крові, лімфоток, обмінні процеси. Має позитивний ефект на судинну систему, м’язи, підшкірно-жирову клітковину.

Стимулює глибоке живлення тканин, відновлює роботу сальних та потових залоз.

Апарат для масажу Ендосфера

Масаж проводиться виключно по лімфодренажним лініям.

Шкіру перед проведенням масажу обов’язково змащують невеликою кількістю масла.

Технологія компресії та вібрації дозволяє проробити усі необхідні ділянки тіла, не пошкоджуючи їх .

Апарат мікровібраційного масажу

Принцип дії апарату заснований на ефективному впливі вібраційних рухів – компресійна мікровібрація. Стимулює та прискорює обмін речовин, не пошкоджуючи тканини. Потужність впливу корегується під кожного пацієнта індивідуально.

Кушетка для проведення сухого гідромасажу

Процедура сухого гідромасажу проводиться за рахунок безконтактного гідромасажу. Тіло пацієнта напряму не взаємодіє з водою, а вс:і маніпуляції проводять через плівку.

Ванна анатомічної форми для проведення СПА-масажу

Проводяться різни види гідропроцедур: гідромасаж, автоматичний аеромасаж підводного типу, хромотерапія.

Активні елементи впливають на різни зони організму людини: спину, передпліччя, ноги, стегна, стопи.

Ванна для проведення аеромасажу та гідромасажу

Прилад оснащений різного розміру форсунками, які регулюють вплив повітря на визначені ділянки тіла. Сприяють покращенню кровотоку, розслабленню, позитивно впливає на весь організм у цілому.

Вібраційний ударний масажер

Професійний спортивний бездротовий вібраційний ударний масажер – масажний пістолет для перкусійні масажу 6 швидкостей для глибоких м’язів.

Прилад для вакуумного масажу

Електричний масажер для проведення вакуумного масажу.

Застосовувати апарат для вакуумного масажу можна по всьому тілу: шия, спина, стегна, сідниці, ноги – рухи зверху донизу; живіт – рухи зверху вниз та кругові ступні – рухи від п’яти до пальців.

Навчальне видання

ЧЕРНЕНКО Олена Євгенівна

ГУРЄЄВА Антоніна Михайлівна

ДОРОШЕНКО Едуард Юрійович

ПУЗІК Світлана Григорівна

СПА ПРОЦЕДУРИ

ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ МАСАЖУ ЯК ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ

Навчальний посібник

Здано в набір «__»._____.2022 р. Підписано до друку «__»._____.2022 р.
Папір офсетний. Друк - різограф
Тираж 300. Замовлення № _____
Видавництво ЗДМУ
69035. м. Запоріжжя, вул. Маяковського, 26