

Masaż to jedna z najstarszych dziedzin medycyny. Korzenie jego sięgają do Indii i Chin (3000 lat przed naszą erą). W tym czasie był jedną z części kultu religijnego i miał znaczenie lecznicze. Z upływem lat oddalił się od obrzędów religijnych i zaczął funkcjonować jako odrębna dziedzina lecznictwa. Jednak przez wiele stuleci nie był traktowany oficjalnie przez medycynę.

W Europie renesans masażu przypada na XVI wiek, kiedy to po raz pierwszy zostały przeprowadzone badania nad fizjologią masażu. Jednak właściwy rozwój masażu rozpoczął się na początku XIX wieku w Szwecji. Do jego ewolucji przyczynili się także lekarze holenderscy. Od tego czasu masaż stanowił popularną metodę leczenia w fizjoterapii. Rozwój farmacji w XX wieku wpłynął niekorzystnie na masaż jako metodę leczniczą. Jednak w obecnej dobie, po okresie niebytu, wraca się z dużym naciskiem do metod naturalnego lecznictwa. Okazuje się, że leczenie farmakologiczne nie zawsze spełnia oczekiwania, jakie w nim pokładano. Dlatego też naturalne metody leczenia, takie jak masaż, fizjoterapia oraz naturolecznictwo przeżywają swój wielki renesans.

Masaż leczniczy (automasaż)

Masaż klasyczny – to układ rękoczynów (chwyty), który ma wpływ na tkanki w ustroju człowieka, powodując reakcje odczynowe w organizmie.

Automasaż – to masaż wykonywany na sobie, który opiera się na technikach masażu klasycznego. Np. głaskanie, rozcieranie, ugniatawanie.

GLASKANIE – wykonujemy częścią dłoniową (dłoń przylega do ciała) w tempie 20–30 na minutę. Ma na celu oczyszczenie skóry z rogowaciejącego naskórka, polepszenie funkcjonowania gruczołów łojowych i potowych. Pobudza obieg krwi w naczyniach włosowatych;

działa stymulująco na zakończenie nerwów czuciowych i ruchowych w skórze; daje odczyn przekrwienia;

rozluźnia i działa uspokajająco.

ROZCIERANIE – wykonujemy kołiste, okrężne, spiralne ruchu (najczęściej całą dłonią, czterema palcami lub kciukiem) w tempie 60–100 na minutę. Ma na celu rozdrobnienie i przesunięcie metabolitu przemiany materii na obwód; ułatwia rozprowadzenie substancji po organizmie; wytwarza znaczne ilości ciepła, co powoduje duże prze-

s t o p y

masaż i pielęgnacja



Foto: Galeria

krwienie tkanek masowanych; jest stosowany przy usuwaniu zrostów i zmięszczaniu blizn (dołów poinsulinowych); zmniejsza pobudliwość nerwową; stosuje się jako masaż stawów i elementów okołostawowych.

UGNIATANIE – ugniatamy w tempie 40-50 na minutę wzdłuż lub w poprzek przebiegu włókien mięśniowych łapiąc mięsień pomiędzy kciuk, a pozostałe palce dłoni.

Ugniatanie usprawnia usuwanie produktów przemiany materii z tkanek; przepycha płyny międzytkankowe poprzez doprowadzanie włókien mięśniowych do skurczu; pobudza mięśnie, polepsza ich odżywienie, co zapobiega ich zanikom. Ugniatanie wraz z ćwiczeniami ruchowymi i elektrostymulacją (fizykoterapia) z powodzeniem stosowane jest w leczeniu niedowładów oraz zaników mięśniowych. Wskazaniami do ugniatań są nie tylko choroby mięśni, ale również zrosty oraz głębokie blizny (doły poinsulinowe).

Masaż (automasaż) tak jak masaż klasyczny wykonujemy z przebiegiem krwi żyłnej oraz w kierunku dosercowym. Np. od stóp do bioder lub od końców palców do ramion, wzdłuż kręgosłupa od kości krzyżowej do głowy. Należy również pamiętać, iż masaż (automasaż) klasyczny wykonuje się zgodnie z wskazaniami lub przeciwwskazaniami.

Do wskazań między innymi należą:

1. Choroby układu krążenia
 - niewydolność krążenia
 - obniżone ciśnienie krwi
 - zespoły żylakowe i owrzodzenia
2. Choroby skóry
 - zaburzenia odżywcze
 - choroby naczyń limfatycznych
 - blizny pourazowe i pozabiegowe
 - doły poinsulinowe

3. Choroby nerwów obwodowych

- nerwobóle
- przewlekłe zapalenia nerwów
- Oraz wiele innych wskazań.**

Przeciwwskazania

(ważne):

- u osób gorączkujących
- przy zagrożeniu lub wystąpieniu krwotoku
- w chorobach zakaźnych
- w ostrych stanach zapalnych
- w chorobach skóry

jawienia się tak zwanej „stopy cukrzycowej”, czyli uszkodzenia naczyń krwionośnych i nerwów w obrębie stopy. Przez zwężone naczynia nie dopływa krew, a odporność jest osłabiona. Uszkodzone nerwy sprawiają wrażenie, że nie czujemy ucisku, tarcia, gorąca. W rezultacie doprowadzają do pojawiania się ran lub owrzodzeń na stopie. Takie rany łatwo się zakażają, co prowadzi do martwicy lub zgorzeli. Prawidłowa profilaktyka i dbałość o stopy po-



Foto: Galeria

- przerwanie ciągłości skóry
- rany
- wczesne okresy złamania, skręcenia lub zwichnięcia
- zapalenie szpiku kostnego z przetokami
- niewyrównane wady serca
- świeże zakrzepy
- tętniaki i nowotwory

Masaż (automasaż) stóp – dbałość o stopy

Pielęgnacja stóp

U osób chorych na cukrzycę po dłuższym czasie istnieje ryzyko po-

może temu zapobiegać.

SPOSOBY ZAPOBIEGANIA

- codzienna kontrola i oglądanie stóp
- mycie w wodzie letniej (30 - 35 st. Celsjusza) – dokładne osuszenie z uwzględnieniem przestrzeni między palcami
- stosowanie środków zmiękczających na bazie wazeliny, lanoliny, olejków z naturalnymi środkami odkażającymi
- dbałość o paznokcie (zawsze krótkie, przycięte i bez ostrych kantów)
- noszenie wygodnego i dopa-

sowanego obuwia w celu zapobiegania otarciom, urazom, uciskom

- częste zmiany skarpet lub rajstop (koniecznie na suche). Gdy jest chłodno, należy wkładać skarpety na noc

- unikanie termoforów i elektrycznych koców

- gdy się pojawią zmiany w obrębie stóp, należy bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem

Masaż stóp (automasaż)

Systematycznie powtarzane głaskanie, rozcieranie, ugniatanie bezpośrednio wpływa na masowane części ciała, jak też pośrednio na cały organizm. Działanie bezpośrednie polega na pobudzeniu krążenia, co powoduje rozgrzanie i uelastycznienie tkanek oraz poprawia krążenie w obrębie stóp. Działanie pośrednie związane jest z faktem, iż stopy należą do jednej z najbardziej unerwionych części naszego ciała. Znajduje się w nich wiele tysięcy zakończeń nerwowych, które łączą się pośrednio z wieloma narządami. Dlatego masaż stóp przyczynia się nie tylko do polepszenia funkcjonowania naszych stóp, ale za pomocą połączeń nerwowych pobudzony zostaje cały organizm, jak również polepsza się ogólne samopoczucie.

Wskazówki, praktyczne do masażu stóp

Należy usiąść wygodnie na fotelu lub kanapie. Stopę, którą chcemy masować zakładamy na udo drugiej nogi (zakładamy nogę na nogę) tak abyśmy mieli wygodny dostęp do masowanego odcinka.

Masaż zaczynamy od głaskania.

Dłonie układamy na palcach u stóp, prostopadłe do stopy. Jedną dłoń na stronie grzbietowej (górna część stopy), druga na stronie po-

deszwowej (dolna część stopy). Następnie płynnym ruchem ciągniemy dłoń wzdłuż całej stopy od palców do kostek. Ruchy wykonujemy płynnie i tak, aby dłoń cały czas przylegała do ciała. Technikę powtarzamy kilkakrotnie. Następnie wykonujemy ten sam ruch, tylko dodajemy rozcieranie. Technika ta przypomina sytuację kiedy jest nam zimno i rozcieramy dłoń (dłoń o dłoń). W tym przypadku rozcieramy stopę po stronie grzbietowej i podeszwowej, jednocześnie posuwając się w kierunku kostek. Technikę wykonujemy płynnie i kilkakrotnie.

Przechodzimy do rozcierania.

Rozcieranie przeprowadzamy w formie ruchów okrężnych. Wykonujemy je opuszkami czterech palców, bez kciuka. Ruch zaczynamy od opracowania strony podeszwowej w kilku pasmach, od palców do pięty (od największego palucha do pięty, od kolejnego do pięty, aż do najmniejszego).

Następnie rozcieramy stronę grzbietową analogicznie jak stronę podeszwową, również w kilku pasmach. Ruch ten przypomina spiralę rysowaną na stopie. Powtarzamy go kilkakrotnie.

Kolejny etap to ugniatanie.

Ugniatanie wykonujemy na bocznych krawędziach stopy. Kciuk leży po stronie podeszwowej stopy, zaś pozostałe palce ułożone są na części grzbietowej. Ugniatając przesuwamy się od palców do pięty. Ruchy wykonujemy precyzyjnie, w tempie 40 na minutę. Technikę możemy wykonywać każdą dłonią oddzielnie lub też na przemienne, w zależności od wygody.

Na koniec opracowujemy staw skokowy i ścięgno Achillesa. Po przegłaskaniu okolicy kostek i stawu skokowego, przechodzimy do rozcierań. Wykonujemy spiralne ruchy wokół kostki wewnętrznej oraz zewnętrznej. Rozcieramy również

okolice stawu skokowego.

Posługujemy się czterema palcami, tak jak przy rozcieraniu stopy.

Opracowanie ścięgna Achillesa wykonujemy w pozycji siedzącej, z nogą masowaną założoną na udo drugiej. Masaż zaczynamy od głaskania, które polega na przyłożeniu kciuka z jednej strony pięty, zaś palca wskazującego z drugiej i wykonania ruchu głaszczącego w kierunku podudzia tak, aby palce z obu stron przylegały i poruszały się wzdłuż ścięgna Achillesa obejmując je z obu stron. Technikę wykonujemy płynnie w kilku powtórzeniach. Rozcieranie wykonujemy analogicznie do głaskania, dodając ruch okrężny (spiralny), który wykonujemy opuszkami palców – wskazującego i kciuka. Technikę powtarzamy kilkakrotnie przemieszczając palce ruchem spiralnym od pięty do połowy podudzia. Po zakończeniu masażu wykonujemy ogólne przegłaskanie całymi dłońmi: stopy, stawu skokowego oraz ścięgna Achillesa, masowanej kończyny.

Masaż należy wykonywać w sprzyjających warunkach. W wygodnej, rozluźnionej pozycji, bez pośpiechu i z zaangażowaniem.

Napisał Maciej Krasowski

Bibliografia:

A. Zborowski „Masaż klasyczny”

L. Magiera „Automasaż leczniczy”



Foto: Galeria