

Holistyczne podejście do masażu

Masując ciało i... umysł

Zasadniczo masaż nie jest wyłącznym sposobem leczenia. Spośród różnego rodzaju terapii alternatywnych i komplementarnych charakteryzuje się najwyższą skutecznością i najniższym ryzykiem działań ubocznych. Może być stosowany jako terapia wspomagająca w leczeniu wielu chorób, zarówno tych związanych z zaburzeniami fizjologicznymi, jak również obejmujących sferę psychiczną.

Masaż to rodzaj oddziaływania bodźcami mechanicznymi na organizm pacjenta przy jego biernym zachowaniu. Jako metoda terapeutyczna był stosowany od zarania dziejów. Najstarsze wzmianki o masażu, liczące ponad 4000 lat pochodzą z Indii i Chin oraz z sumeryjskich glinianych tabliczek. Sztuka masażu była też znana w starożytnym Egipcie. W starożytnej Grecji ojciec medycyny, Hipokrates (IV w. p.n.e.), rekomendował leczenie jako „sztukę wcierania”, co świadczy o wysokiej randze masażu w ówczesnej medycynie. W Średniowieczu (XVI w.) wybitny francuski lekarz, Ambroise Paré, wprowadził masaż jako oficjalną metodę leczniczą i dokonał pierwszych obserwacji jego leczniczego działania. Pierwsze nowoczesne badania nad jego wpływem na organizm przeprowadzono w połowie lat trzydziestych ubiegłego wieku. Wykazały one: poprawę krążenia krwi, normalizację akcji serca, podwyższenie temperatury masowanych obszarów ciała, likwidację napięć mięśniowych oraz zmniejszenie opuchlizny i bólu. Burzliwy rozwój nowoczesnej medycyny i farmacji w okresie powojennym spowodował spadek zainteresowania fizykalnymi metodami leczenia. W ostatnich latach nastąpił renesans niekonwencjonalnych metod leczniczych, między innymi masażu. Coraz liczniejsze są też badania naukowe dokumentujące jego dobroczynny wpływ na wiele dolegliwości. Badania te wskazują, że jest on wartościową metodą wspomagającą leczenie różnych chorób.

Jak masaż wpływa na ciało

Wpływ masażu na organizm można w przenośni opisać parafrazą stwierdzenia, że „gdzie jest ruch tam jest życie”. Podstawowymi technikami masażu są:



głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie i wstrząsanie, a więc ruch. Masaż jako fizyczne oddziaływanie wpływa przede wszystkim na krążenie krwi i płynu tkankowego w masowanym obszarze ciała. Zaburzenie krążenia powoduje niedotlenienie tkanek, niedobór składników odżywczych i nagromadzenie szkodliwych produktów przemiany materii. Pojawia się ból, obrzęk i zmiany zastoinowe. Im szybszy metabolizm tkanki, tym wcześniej pojawiają się owe zmiany. W przypadku mięśni zwyrodnienia powstają szczególnie łatwo i szybko. Długotrwały skurcz mięśnia powoduje zaciśnięcie naczyń krwionośnych i równoczesne nasilenie metabolizmu. Ból powstaje też jako wynik nagromadzenia kwasu mlekowego, który jest metabolitem beztlenowej fazy uzyskiwania energii w tkance mięśniowej.

Masaż bezpośrednio powoduje:

- napływ świeżej, natlenionej krwi do tkanek
- wymianę płynu tkankowego w masowanym obszarze ciała
- odprowadzenie limfy.

Wtórnie dochodzi do:

- rozszerzenia obwodowych naczyń krwionośnych
- podniesienia temperatury w tkankach
- poprawy zaopatrzenia w tlen i składniki odżywcze
- zmniejszenia obrzęku
- rozluźnienia mięśni
- osłabienia dolegliwości bólowych.

Efekty te to wynik czysto mechanicznego działania. Ten specyficzny bodziec powoduje też stymulację zakończeń nerwów czuciowych – presoreceptorów. Informacja z presoreceptorów, drogą nerwu błędnego, dociera do mózgu. W ten sposób jego efekty nie ograniczają się tylko do masowanego obszaru ciała. Za pośrednictwem ośrodkowego układu nerwowego masaż wywiera działanie ogólnoustrojowe – zarówno somatyczne, dotyczące procesów fizjologicznych i biochemicznych, jak i obejmujące sferę psychiczną.

Jak masaż wpływa na umysł i psychikę

Oddziałuje na czynność ośrodkowego układu nerwowego i sferę psychiczną poprzez mechanizmy neuroendokrynne uczestniczące w przekazywaniu i przetwarzaniu informacji z receptorów czuciowych w masowanych obszarach ciała. Niezwykle ważne są też relacje interpersonalne masażyisty i pacjenta. W wyniku bezpośredniego kontaktu osoba poddająca się terapii odczuwa zainteresowanie sobą i opiekę. Stopniowo pozbywa się lęków i negatywnych emocji. Wykazano, że masaż może wpływać na poziom neuroprzekaźników w ośrodkowym układzie nerwowym. Powoduje wzrost aktywności układu serotoniny i dopaminergicznego oraz obniżenie aktywności układu adrenergicznego w mózgu. Osłabia też funkcje osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, głównego mechanizmu zaangażowanego w reakcje stresowe. Ogólnie objawia się to:

- poprawą nastroju
- zmniejszeniem lęków
- uczuciem odprężenia i wypoczynku, polepszeniem jakości snu
- zwiększeniem energii życiowej
- poprawą zdolności koncentracji uwagi, kojarzenia i zapamiętywania
- normalizacją ciśnienia krwi i pracy serca oraz zmniejszeniem bólu.

Nasileniu ulegają obronne mechanizmy układu immunologicznego, co powoduje zwiększenie odporności na infekcje i zmniejszenie ewentualnych reakcji alergicznych, takich jak katar sienny



REVIDERM

MIKRODERMABRAZJA plus DERMOKOSMETYKI

**DŁUGOLETNI DOŚWIADCZENIE MEDYCZNE
ORAZ INNOWACJE KOSMETYCZNE
OPARTE NA BAZIE BIOTECHNOLOGII KOMÓRKOWEJ**

UDOWODNIONE SUKCESY W ZABIEGACH:

- INTENSYWNA REGENERACJA SKÓRY
- TERAPIA ODMŁADZAJACA
- SKUTECZNE NAWILŻENIE I DOTLENIENIE
- LECZENIE TRĄDZIKU I SKÓRY PROBLEMATYCZNEJ
- LIKWIDACJA PRZEBARWIEŃ
- USUWANIE BLIZN, ROZSTĘPÓW
- UJĘDRNIENIE CIAŁA
- LIKWIDACJA CELLULITISU

**NAGRODZONY
BEAUTY FORUM AWARD 2006**



COSMETICS
GROUP

GENERALNY PRZEDSTAWICIEL REVIDERM W POLSCE

KATOWICE, ul. Kormoranów 40, tel. (032) 2518554
WARSZAWA, ul. Łucka 2/4/6 lok.18, tel. (022) 6547015

www.cosmeticsgroup.pl

czy egzema. Osłabieniu ulegają niemal wszystkie negatywne objawy długotrwałego stresu, jak:

- zaburzenia psychosomatyczne
- napięcia mięśniowe
- stany lękowe i depresyjne.

Stwierdzono, że już jednorazowa sesja powoduje statystycznie istotne nasilenie niektórych parametrów reaktywności immunologicznej oraz poprawę różnych aspektów samopoczucia. Szerokie możliwości oddziaływania masażem na układ krążenia, układ nerwowy i za jego pośrednictwem na sferę psychiczną oraz funkcje odpornościowe organizmu czyni tę metodę terapeutyczną niezwykle uniwersalną i przydatną w leczeniu chorób o różnej etiologii i różnych patomechanizmach.

Zwalczanie skutków stresu i przecapowania

Masaż jest szczególnie polecany w walce ze skutkami przecapowania i chronicznego stresu. Te dwie dolegliwości

są coraz częstsze w społeczeństwach wysokorozwiniętych i dotyczą głównie ludzi najbardziej produktywnych i aktywnych zawodowo. Zwalczanie skutków stresu niesie poważne konsekwencje finansowe i społeczne, i w związku z tym nabiera coraz większego znaczenia. Wzrastająca świadomość pracodawców co do skutków przecapowania i stresu u pracowników sprawia, że poszukują oni metod zapobiegawczych i leczniczych. Współczesna medycyna oferuje terapie farmakologiczne. Ich zastosowanie ograniczają: wysokie koszty, liczne efekty uboczne oraz brak wpływu na przyczyny choroby. Psychologia poleca metody relaksacyjne i medytacyjne, ale ich stosowanie ogranicza konieczność długotrwałych treningów. Są one często czasochłonne i wymagają dużo samodyscypliny. Alternatywą jest masaż. Przeprowadzono liczne badania, które wykazały jego skuteczność jako terapii antystresowej. Szeroki zakres oddziaływania, skuteczność, dostępność i minimalne ryzyko skutków ubocznych znacznie zwiększają atrakcyjność tej metody. Najlepsze wyniki uzyskuje się po serii kilkunastu masażów, nawet krótkotrwałych, a dobroczynne skutki utrzymują się nawet kilka tygodni. Z tych powodów coraz powszechniejszą praktyką w firmach staje się organizowanie dostępu do masażu w miejscu pracy.

Wzmacnianie efektywności masażu – podejście holistyczne

Już jako manipulacja fizyczna masaż wykazuje znaczące działanie terapeutyczne. Może ono zostać wzbogacone i nasilone przez równoczesne zastosowanie dodatkowych czynników potencjalizujących. Wśród nich najważniejsze to:

- nawiązanie właściwych relacji z pacjentem
- stworzenie atmosfery zaufania, bezpieczeństwa i relaksu
- zastosowanie indywidualnie dobranych kosmetyków
- odpowiednia muzyka.

Holistyczne podejście do pacjenta, uwzględniające wzajemne powiązanie ciała i psychiki, stwarza możliwość maksymalizacji efektów terapeutycznych.

Pacjenci szukający pomocy w walce z przecapowaniem i stresem skarżą się najczęściej na bóle pleców, karku, ramion i głowy, cierpią na bezsenność.

Zwykle mają też dodatkowe problemy natury psychologicznej.

Zadaniem masażysty jest dobranie najbardziej skutecznych technik do indywidualnych potrzeb pacjenta. W terapii antystresowej ważne jest także oddziaływanie na możliwie największą liczbę zmysłów.

Istotne jest przeprowadzenie wywiadu, zarówno pod kątem ewentualnych zdrowotnych przeciwwskazań, jak również w celu nawiązania relacji z pacjentem. Często trzeba też zapoznać pacjenta z podstawowymi technikami relaksacyjnymi, które pomogą mu skierować uwagę na sprawy obojętne, umożliwią odprężenie i nasilą dobroczynne efekty kuracji. Myślenie o sprawach przykrych lub ekscytujących utrudnia, a nawet uniemożliwia osiągnięcie stanu odprężenia i wyciszenia. Rozmowę należy przeprowadzić z taktem i dużym wyczuciem, aby nie naruszyć prywatności i na wstępie nie zburzyć atmosfery zaufania.

Najważniejszy jest jednak dotyk!

Jest on wspaniałym środkiem przekazu pozytywnych uczuć i empatii dla innych. Rodzaj, a tym samym jakość dotyku bardzo się różni, począwszy od agresywnego, nadużywającego, poprzez czysto mechaniczny do bardziej delikatnego, intuicyjnego i opiekuńczego. Na czas zabiegu masażysta powinien skupić się wyłącznie na problemach pacjenta, tylko jemu poświęcić swoją uwagę. W trakcie terapii dotyk staje się leczniczy przez sam fakt chęci niesienia pomocy pacjentowi, ale trzeba wiedzieć jak go uzyskać i skomponować.

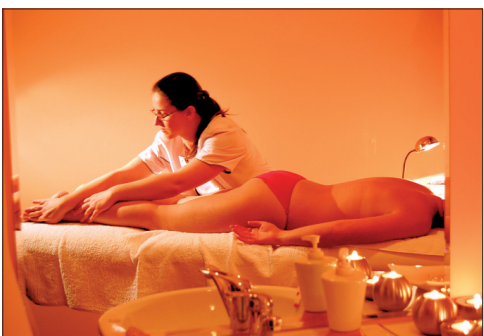
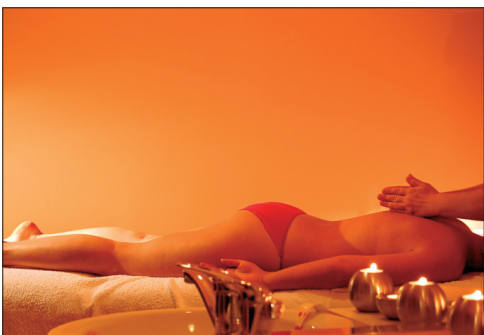
Znajomość technik to nie wszystko!

Masażysta musi być dobrym obserwatorem, człowiekiem otwartym na potrzeby innych, wykazywać wiele taktu i zrozumienia. Do wykonywania masażu antystresowego niezbędny jest również pewien zasób wiedzy z zakresu psychologii, komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji a także szeroko pojęte wykształcenie ogólne. ■

Mgr Marzena Roman | Absolwentka Wydziału Biologii i Nauk o Ziemi Uniwersytetu Jagiellońskiego. Dyplomowana masażystka z pięcioletnim stażem, instruktor rekreacji ruchowej. Ukończyła specjalistyczne kursy masażu leczniczego i kosmetycznego prowadzone przez wybitnych szkoleniowców. Specjalizuje się w masażu antystresowym. Od 2006 roku prowadzi firmę „Masaże SPA Marzena Roman” Współpracuje z Centrum Ortopedyczno-Rehabilitacyjnym „Artromed” w Krakowie oraz specjalistami: dermatologiem, psychologiem, chirurgiem naczyniowym i kardiologiem.
www.masazespa.krakow.pl



Autorski masaż antystresowy Marzeny Roman. Zawiera techniki masażu klasycznego, shiatsu, ajurwedyjskiego, masażu opartego na ruchu Tai Chi oraz oleju limfatycznego.



autorka fotografii: Dorota Szelezińska