

Мороз І. В.

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
завідувач кафедри фізичного виховання,
доцент, кандидат педагогічних наук*

Павлов Ю. В.

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання,
кандидат педагогічних наук, доцент*

МАСАЖ ПРИ ФІЗИЧНОМУ ПЕРЕВТОМЛЕНІ

Стан організму, при якому в результаті тривалих або короткочасних великих м'язових зусиль відмічається тимчасове зниження працездатності, називається фізичним стомленням. Фізичне стомлення супроводжується рядом об'єктивних ознак, що виражаються в ущільненні м'язів, м'язових болях, скруті рухів і ін. Суб'єктивно фізична втома відчувається як почуття загальної втоми, розбитості. М'язове стомлення супроводжується зміною збудливості м'язів. У центральній нервовій системі при стомлюючій роботі порушується баланс між процесами збудження і гальмування. Втома м'язів веде до зниження її збудливості. Виявляється переважання гальмівного процесу, це знижує працездатність. Порушується співвідношення між іонами калію і натрію, негативно позначається на електричних потенціалах при порушенні м'язів. Зниження працездатності пов'язано з виснаженням енергетичних запасів, зниженням активності ферментів, що обумовлюють хід хімічних реакцій в м'язах. Встановлено також, що при втомі може мати місце порушення провідності нервових імпульсів через синапси в центральній нервовій системі і в м'язі. Крім того, тривала і виснажлива робота негативно позначається на функції тілофіза і надниркових залоз, гормони, яких грають активну роль в підтримці працездатності організму.

Зрозуміло, ці складні процеси проявляються по-різному і неоднаково. Статична робота більш втомлює, ніж динамічна. При статичній роботі, при вимушених робочих положеннях тіла, що має місце при найрізноманітніших професіях швидше настає недостатність кровообігу м'язів. У м'язах накопичуються недоокислені речовини і інші продукти обміну. Підвищується внутрішньо м'язовий тиск, що призводить до порушення місцевого кровотоку, до зменшення доставки кисню і енергетичних речовин до м'яза. Відновлення працездатності організму при фізичному стомленні є важливою проблемою. Для прискорення відновлювальних процесів використовуються різні засоби. Одним з головних засобів є активний відпочинок, тобто перемикання з одного виду фізичної діяльності на інший. Зокрема, широко повинно бути рекомендовано поєднання професійної діяльності з заняттями фізичною культурою, використанням кліматичних факторів, туризму, спорту. Однак активний відпочинок не завжди ефективний при надмірно виснажливій роботі. Наприклад, в спортивній практиці для прискорення процесів відновлення при фізичному стомленні вдаються до використання вдихання газових сумішей, багатих киснем, водними процедурами і широко застосовують відновлювальний масаж.

Масаж є ефективним і широкодоступним засобом відновлення працездатності при фізичному стомленні і надійним засобом профілактики професійних захворювань. Десятихвилинний масаж стомлених м'язів не тільки відновлює первинну м'язову працездатність, але навіть збільшує її.

Підвищення працездатності стомлених м'язів спостерігається і при масажі м'язів, які не брали участь у фізичній роботі. Це пояснюється виникненням під впливом масажу в непрацюючих м'язах, а ефективних (доцентрових) імпульсів, які, потрапляючи в центральну нервову систему, підвищують збудливість нервової тканини. Тому при втомі окремих м'язових груп доцільно не масажувати втомлені м'язи, а м'язи, які не брали безпосередньої участі в роботі.

Ніжні безболісні розминання, що чергуються з легкими погладжуваннями, діють заспокійливо і знімають втому швидше, ніж пасивний відпочинок. Масаж усуває ригідність м'язів, ліквідує біль, сприяє швидкому відновленню їх працездатності.

При загальному фізичному стомленні основна увага приділяється сегментно-рефлекторним впливам, тому в першу чергу масажують зони, що володіють великими рецепторними полями (комірцеві, спина, груди, стегна). Положення масажованого - лежачи.

План масажу:

- масаж комірцевої зони: ніжне погладжування задньої і бічних поверхонь шиї у верхній частині трапецієподібних м'язів в напрямку від потилиці до підключеним лімфатичних вузлів. Глибоке ніжне розминання верхніх країв трапецієподібних м'язів. Розтирання кінцями пальців і ліктьовим краєм кисті задньої поверхні шиї, верхніх країв трапецієподібних м'язів в області остистих відростків і надпліччі (не слід викликати хворобливості і рефлекторного скорочення м'язів).

- масаж спини: поверхнєве погладжування в області паравербальних зон в напрямку від нижчих сегментів до верхніх: погладжування м'язів спини в напрямку до пахвових лімфатичних вузлів. Розминка зовнішніх країв найширших м'язів спини. Зрушення м'язів спини з невеликою амплітудою. Натискання долонею в області остистих-крижових м'язів. Ніжне вібраційне погладжування 5-10 хвилин. Безболісне розтирання паравербальних зон в області остистих відростків і лопаткових областей. Площинне погладжування широкими штрихами.

- масаж грудної клітини: площинне погладжування в області грудних м'язів і грудини в напрямку до пахвових лімфатичних вузлів і граблевидне погладжування міжреберних проміжків від грудини до хребта; ніжне розтирання області грудини, міжреберних проміжків і реберних дуг; глибокі

ніжні розминання грудних м'язів; поплескування грудної кисті; вібраційне погладжування; слабкі здавлювання грудної клітини; за середніми пахових лініях на рівні V-VI ребер.

- масаж стегон: попередньо виробляють поверхневе охоплює погладжування широкими штрихами нижньої кінцівки від стопи до пахових лімфатичних вузлів. Глибока безболісна розминка м'язів стегна. Розминку проводять обома руками, захоплюючи можливо великі м'язові маси. Особливо використовують прийом валяння. Застосовують також пиляння і перетин, поштовхи окремих м'язових груп, безперервну вібрацію і ніжне поплескування долонею. Закінчують масаж погладжуванням. Тривалість процедури - 10-20 хв.

При перенапруженні окремих м'язових груп після гранично-інтенсивної роботи стомлення може виражатися наявністю контрактур, сильних болів, затвердіння м'язів і ін. В таких випадках масажу слід передувати місцеву теплову ванну, душ або лазню, після чого, через кілька годин, можна робити місцевий масаж стомлених м'язів. Застосовують в основному прийоми ніжного безболісного розминання. На кінцівках переважно валяння (руки масажиста долонями охоплюють по обидва боки кінцівку; пальці випрямлення в площині долонь, кисті паралельно; рухами кистей в протилежних напрямках (від себе і до себе) м'язи зміщують, стискають, розтягують, якщо натиснення виробляють поверхнево, м'язи не піддаються великій деформації; при енергійному валянні м'язи зміщуються від шкірного ложа з більшою амплітудою, значно деформуються і сильно збуджуються, який мав би викликати великого зсуву і деформації хворобливих м'язів. Розминання повинні чергуватися з легкими погладжуваннями. Після розминки і погладжування приступають до розтирань, які спочатку слід проводити дуже обережно. Тільки добившись розслаблення м'язів, можна переходити до більш глибокого прийому. Здорові люди для зняття втоми і перенапруги в окремих м'язових групах можуть користуватися самомасажем.

Список використаної літератури

- 1.Ибрагимова В.С. Точечный массаж – М; Медицина, 1984, - 144с.
2. Куничев Л.А. Лечебный массаж. Киев: Вища школа. Головное из-во, 1981, - 328с.
3. Макаров В.А. Спортивный массаж. – М.; Ф и С., 1990,- 203с.