

CURS DE MASAJ SI REFLEXOLOGIE

Autori: MIHAELA IVĂNESCU
LAURENȚIU IVĂNESCU

*** PLOIEȘTI, 2005 ***

CUPRINS:

Capitolul I.	INTRODUCERE	p. 3
Capitolul II.	SCURT ISTORIC AL MASAJULUI	p. 4
Capitolul III.	DEFINIȚII	p. 6
Capitolul IV.	MASAJUL ȘI SCOPURILE SALE	p. 7
Capitolul V.	EFACTELE MASAJULUI ASUPRA ORGANISMULUI	p. 8
V.1.	Influența masajului asupra pielii	p. 8
V.2.	Influența masajului asupra țesuturilor conjunctive	p. 9
V.3.	Influența masajului asupra sistemului muscular	p. 9
V.4.	Influența masajului asupra articulațiilor și tendoanelor	p. 10
V.5.	Influența masajului asupra sistemului circulator și limfatic	p. 10
V.6.	Influența masajului asupra sistemului respirator	p. 10
V.7.	Influența masajului asupra sistemului nervos	p. 10
V.8.	Influența masajului asupra metabolismului	p. 11
Capitolul VI.	CONTRAINDICAȚIILE MASAJULUI	p. 12
Capitolul VII.	PRINCIPALELE FORME DE MASAJ	p. 14
VII.1.	Masajul manual	p. 14
VII.2.	Masajul mecanic	p. 14
Capitolul VIII.	CLASIFICAREA PROCEDURILOR DE MASAJ	p. 15
VIII.1.	Tehnicile de bază ale masajului	p. 15
VIII.2.	Procedee auxiliare de masaj	p. 20
Capitolul IX.	MASAJUL DIFERITELOR PĂRȚI ALE CORPULUI	p. 23
Capitolul X.	DURATA ȘEDINȚEI DE MASAJ	p. 34
Capitolul XI.	SUCCESIUNEA MANEVRELOR DE MASAJ	p. 36
Capitolul XII.	SUCCESIUNEA REGIUNILOR DE MASAT	p. 37
Capitolul XIII.	INTRODUCERE ÎN REFLEXOLOGIE	p. 39
Capitolul XIV.	DEPUNERILE TOXICE ÎN ZONELE REFLEXOGENE	p. 40
Capitolul XV.	REFLEXODIAGNOSTICUL	p. 41
Capitolul XVI.	REFLEXOTERAPIA	p. 43
Capitolul XVII.	TEHNICILE MASAJULUI REFLEXOGEN	p. 45
Capitolul XVIII.	REGULI GENERALE COMPLEMENTARE REFLEXOLOGIEI	p. 48
Capitolul XIX.	COMUNICAREA CU PACIENTUL.....	p. 49
Capitolul XX.	CONDIȚII IGIENICO-SANITARE ALE MASAJULUI	p. 50
	BIBLIOGRAFIE	p. 53

INTRODUCERE

Indiferent de vârstă sau de etapa din viață în care ne aflăm, cu toții avem nevoie de atingerea semenilor noștri, de acea tandrețe și grijă care să ne arate că nu suntem singuri. Suntem făpturi simțitoare și fără căldura atingerii care să ne lege de cei din jur și să ne liniștească, suntem privați de una dintre modalitățile vitale de comunicare, de dăruire și acceptare.

Unii oameni consideră masajul un lux și apelează la el doar în situații de mare nevoie. Dar ținând cont de presiunile exercitate de societatea modernă, și îndeosebi de creșterea frecvenței bolilor provocate de stres, terapiile prin atingere ar trebui să devină parte integrantă a vieții cotidiene și să fie recunoscute ca o componentă prețioasă a medicinei preventive.

Din cele mai vechi timpuri, oamenii au căutat mijloace ajutătoare ca să vindece sau să ușureze suferințele și durerile lor. Au utilizat proprietățile terapeutice primare ale apei, luminii solare și ale mișcării. Cel mai probabil este că aplicarea inițială a masajului a fost un gest instinctiv, rezultat prin experiența imediată a proprietăților curative ale acestuia. Oamenii au observat că gestul de netezire, fricționare și frământare ale diferitelor părți ale corpului uman poate aduce remedii pentru stările organismului, afectate de boală, lovite sau rănite.

Se poate afirma deci că masajul, ca disciplină curativă, a apărut într-o manieră oarecum simultană la popoarele lumii, în paralel cu dezvoltarea celorlalte ramuri ale medicinei populare, și asta încă din vremea culturilor primitive.

SCURT ISTORIC AL MASAJULUI

Din punct de vedere istoric, nu există date precise care să localizeze în timp exact apariția masajului și a tehnicilor aferente acestuia. Există afirmații care susțin că ar fi fost descoperit de chinezi dar și altele care spun că ar fi fost inventat de greci sau de vreun alt popor, însă certitudinea originii apariției acestuia se pierde în negura timpurilor.

Practica masajului a evoluat în timp la aproape toate popoarele lumii. Cel mai vechi tratat cunoscut despre masaj este considerat manuscrisul „Kong-Fou” apărut în anul 3000 î.e.n. În anul 2500 î.e.n. apare lucrarea „Huoang-Ti Nei King Sou-Wen”, cel mai vechi tratat de medicină internă din lume, care constituie sursa tuturor lucrărilor de specialitate în domeniu.

În India în anul 1800 î.e.n., Ayurveda (medicina tradițională a plantelor) prezintă toate procedeele de masaj folosite de brahmani (neteziri, fricțiuni, ciupituri, răsuciri), împreună cu baia purificatoare și uleiurile aromate.

Egiptul antic, prin papirusurile, inscripțiile și picturile rupestre rămase, păstrează mărturii incontestabile ale practicii masajului în scopuri terapeutice.

Asiria, Persia, Babylon foloseau de asemenea masajul pentru vindecarea și recuperarea războinicilor.

Evreii promovau în cărțile de cult diferite tehnici de masaj și păstrarea igienei.

Gecia antică folosește pentru prima oară în istorie masajul și automasajul în pregătirea fizică a sportivilor olimpici.

Hipocrat (460-377 î.e.n), părintele medicinei, descrie efectele și influențele fiziologice ale masajului.

În imperiul roman, gimnastica sportivă și masajul vor cunoaște o mare înflorire prin migrarea grecilor către Roma, împreună cu arta lor. Practica masajului devine un mod de viață al celor puternici și bogați.

Tehnicile de masaj folosite de practicieni erau netezirile, fricțiunile, frământatul, ciupiturile, presiunile, alături de folosirea pulberilor și uleiurilor aromate.

Țările arabe, alături de lucrările în domeniul științelor, păstrează mărturii precise despre practicarea masajului, hidroterapiei și dieteticii. Reprezentativă în acest sens este „Cartea legilor medicinei”, opera marelui medic și învățat Avicena.

Renașterea aduce o nouă lumină asupra științelor și medicinei antichității. Hieronimus Mercurialis, în lucrarea „De arte gymnastica” (Veneția, 1596), demonstrează importanța masajului, exercițiilor fizice și a băilor.

Anglia, Franța, Germania și Rusia, promovează noi idei despre aplicațiile masajului prin gânditori ca Jack, Fenelon, Hobbes, J.J.Rousseau, Hoffman

În Suedia, Pehr Henrik Ling (1776-1837), pune bazele științifice ale masajului și gimnasticii moderne. Îi urmează Gustaf Zander (1835-1920), inovator al unor aparate speciale pentru masajul mecanic.

Poporul român a cunoscut și practicat masajul din cele mai vechi timpuri. Scopul era deopotrivă de a obține efecte curative și de a întreține sănătatea organismului. De asemenea, tot prin tehnici de masaj se căuta eliminarea oboselii. În satele și orașele de pe teritoriul țării noastre, anumite metode empirice, tradiționale de masaj s-au transmis și sunt aplicate chiar și în zilele noastre, alături de alte mijloace de îngrijire a bolnavilor.

Masajul medical a început să se dezvolte în România începând cu a doua jumătate a sec. XIX. Se pare că primii medici care au introdus această metodă în spitale au fost cei de ortopedie, chirurgii, traumatologii și reumatologii, mai târziu sfera de aplicare extinzându-se și în alte specialități medicale.

Școala românească de masaj începe să se formeze cu adevărat în jurul anilor 1930, la Institutul de Educație Fizică din București, în cadrul catedrei de Gimnastică medicală. Aici avea să predea studenților, cu multă convingere și măiestrie, profesorul doctor Ioan Lascăr.

În 1939, dr. Adrian Ionescu redactează lucrarea „Automasajul”, sub formă de curs pentru studenții A.N.E.F., apoi în 1940 lucrarea „Masajul”, ambele fiind considerate de o valoare inestimabilă, fiind valabile și în zilele noastre.

În anii comunismului tehnicile de masaj nu au fost neglijate, dar a fost evitată considerarea lor ca terapie de sine stătătoare, fiind aplicată mai degrabă ca metodă complementară. Abia în anii ce au urmat căderii regimului comunist, în țara noastră masajul a cunoscut o implementare tot mai spectaculoasă, atât prin multele publicații și scrieri de specialitate care au apărut pe piață, cât și prin creșterea numărului de terapeuți și al școlilor în care aceștia s-au format ca adevărați specialiști.

DEFINIȚII

Masajul este o prelucrare metodică a părților moi ale organismului, manual sau instrumental, în scop fiziologic, curativ, profilactic, regenerativ, estetic sau sportiv.

Părțile moi ale organismului asupra cărora se acționează prin masaj sunt:

- Pielea și mucoasele;
- Țesutul conjunctiv;
- Mușchii;
- Tendoanele și ligamentele
- Vasele și nervii;
- Organele profunde;
- Sângele și limfa;
- Elementele articulare.

Masajul se poate realiza manual sau cu aparate special concepute. În acest curs vom prezenta pe larg tehnicile manuale de masaj.

MASAJUL ȘI SCOPURILE SALE

Scopul masajului este deopotrivă unul profilactic – el reprezintă o metodă eficientă pentru prevenirea bolilor, prelungirea vieții și încetinirea proceselor de îmbătrânire – cât și unul terapeutic – este o metodă de tratament curativ a diferitelor afecțiuni și dezechilibre patologice din organismul uman.

Scopul fiziologic al masajului constă în obținerea unei funcționări normale a aparatelor, organelor și sistemelor organismului.

S-a constatat că masajul :

- ✓ Îmbunătățește circulația sângelui și a limfei, care la nivelul celulei aduc nutrienți și oxigen, îndepărtând deșeurile și toxinele;
- ✓ Determină modificări în structura sângelui, îmbogățindu-l cu oxigen cu 10-15% mai mult;
- ✓ Ajută la detensionarea mușchilor contractați și îi poate stimula pe cei slăbiți, flași; poate întinde ușor mușchii și țesuturile, susținând menținerea elasticității lor;
- ✓ Mărește secrețiile și excrețiile corpului; s-a demonstrat că masajul mărește producerea sucurilor gastrice, salivei și urinei, pe acest suport având loc o eliminare mărită de azot, fosfor anorganic și clorură de sodiu, ceea ce mărește rata metabolică;
- ✓ Echilibrează sistemul nervos, calmându-l sau stimulându-l, în funcție de nevoile individuale în acel moment;
- ✓ Influențează organele interne, prin stimularea directă sau indirectă a nervilor ce le alimentează, vasele de sânge ale acestor organe dilatându-se și permițând o alimentare mărită cu sânge

Cunoașterea efectelor fiziologice ale masajului face posibilă o mai bună înțelegere a beneficiilor asupra sănătății și stării de bine a corpului. Ceea ce se produce în timpul unui masaj sub mâinile terapeutului, are o influență profundă pentru cei interesați de sănătate, de armonia propriului corp.

EFECTELE MASAJULUI ASUPRA ORGANISMULUI

V.1. INFLUENȚA MASAJULUI ASUPRA PIELII

Pielea are un rol important în fiziologia umană, fiind un organ protector, excretor și de termoreglare, împreună cu glandele sebacee, cu vasele sanguine și cu terminațiile nervoase. Activitatea acestora influențează foarte multe dintre procesele vitale ale organismului uman.

Pielea este dotată cu un număr foarte mare de receptori, aflați într-o strânsă interacțiune cu sistemul cerebral spinal și cel vegetativ; ea este cea care preia cele mai multe informații legate de lumea exterioară și le transmite mai departe creierului pentru a fi prelucrate și filtrate prin procesul reflexogen.

Masajul are asupra pielii următoarele efecte:

- ✓ Elimină stratul de celule moarte ale epidermei, fapt ce înlesnește respirația cutanată și ajută la intensificarea proceselor de eliminare din organism a produselor de descompunere, prin glandele sebacee și sudoripare;
- ✓ Dilată vasele sanguine din piele, intensificând circulația locală iar nutriția pielii și a glandelor ei sporește; deasemeni, dilatarea vaselor produce creșterea temperaturii pielii, fenomen ce duce la dilatarea porilor și intensificarea schimburilor cu exteriorul;
- ✓ Acționează asupra întregului aparat nervos, prin terminațiile somatice și vegetative ale nervilor, influențând în mod reflex repartiția sângelui în organism;
- ✓ Mărește activitatea vitală a elementelor celulare din straturile profunde ale pielii, având rolul cel mai important în funcția de secreție internă, în formarea histaminei și a substanțelor similare d.p.d.v. chimic, rezultate din descompunerea moleculei de albumină.

După cum am arătat mai sus, pielea este primul organ al omului care primește excitațiile produse prin diferitele acțiuni ale masajului.

V.2. INFLUENȚA MASAJULUI ASUPRA ȚESUTURILOR CONJUNCTIVE

Țesutul conjunctiv (sau de umplură), are rolul de a face legătura dintre piele și celelalte țesuturi. Acest țesut îndeplinește un mare număr de funcții mecanice și fiziologice:

- ✓ Completează funcția de protecție pe care o îndeplinește pielea;
- ✓ Contribuie la funcțiile de sprijin și de deplasare în spațiu, prin raporturile pe care le are cu elementele aparatului locomotor;
- ✓ În acest țesut se ramifică o vastă rețea vasculară și nervoasă;
- ✓ Au loc o serie de fenomene de natură hormonală de regenerare și protecție a țesuturilor;
- ✓ Aici se depozitează grăsimea și alte rezerve necesare bunei funcționări a organismului

Țesutul conjunctiv prezintă o suplețe foarte mare, dată de un număr important de fibre elastice ce intră în constituția sa. Pierderea elasticității prin cicatrizare, fibrozare, sclerozare sau degenerare, scade considerabil rolul său fiziologic și mecanic.

Se poate spune că masajul întreține și reface elasticitatea sa, care favorizează mișcările corpului, dar dezvoltă și tonusul și rezistența elementelor care au rolul de a fixa și proteja țesuturile și organele. Activând circulația sanguină, se stimulează schimburile nutritive locale și are loc un efect de intensificare a eliminării reziduurilor metabolice. În mod normal, rezervele de grăsime se depun în straturile de țesut conjunctiv subcutanat, fie uniform, fie mai mult în anumite regiuni ale corpului. În cazurile de obezitate, exercițiile fizice și masajul contribuie la resorbția și scăderea acestor depozite din țesuturi.

Influențele cele mai importante ale masajului asupra țesutului conjunctiv sunt de natură reflexă, stimulând întregul organism.

V.3. INFLUENȚA MASAJULUI ASUPRA SISTEMULUI MUSCULAR

Una din proprietățile fiziologice esențiale ale mușchilor este aceea de a se contracta. Contractarea acestora este provocată de excitanți chimici, termici, mecanici și de altă natură. În grupa excitanților mecanici intră și masajul. Masajul, ca acțiune mecanică asupra mușchiului, determină contractia acestuia și produce modificări complexe chiar la nivelul celulelor musculare:

- ✓ Intensifică procesele metabolice din mușchi;
- ✓ Reface mușchiul obosit prin creșterea schimburilor vasculare cu aport de substanțe nutritive proaspete și îndepărtarea reziduurilor;
- ✓ Regenerează și stimulează mușchii atrofiați, traumatizați sau paralizați;
- ✓ Combate depozitele patologice periarticulare.

V.4. INFLUENȚA MASAJULUI ASUPRA ARTICULAȚIILOR ȘI TENDOANELOR

Datorită masajului, aparatul articular și ligamentar capătă o mobilitate mai mare. Tulburarea mobilității normale poate avea loc în articulațiile coxo-femorale, ale umerilor și ale gleznelor. În aceste cazuri are loc o încrețire a capsulelor articulare și o modificare a lichidului intra-articular. Toate acestea pot fi îndepărtate prin diverse tehnici specifice de masaj.

V.5. INFLUENȚA MASAJULUI ASUPRA SISTEMULUI CIRCULATOR ȘI LIMFATIC

Se manifestă prin accelerarea scurgerii sângelui și a limfei, de la diferite organe spre inimă.

- ✓ Intensificarea curentului sanguin și a celui limfatic produce micșorarea stazei și a exudatelor în regiunea articulațiilor, a cavității abdominale, etc., contribuind la resorbirea edemelor;
- ✓ Prin dilatarea moderată a vaselor periferice se ușurează activitatea aspiratoare a inimii;
- ✓ Prin masaj se favorizează creșterea numărului de globule roșii și de trombocite, având efecte benefice asupra bolnavilor anemici.

V.6. INFLUENȚA MASAJULUI ASUPRA SISTEMULUI RESPIRATOR

Influența directă asupra cutiei toracice produce o inspirație și o expirație profundă. Legăturile fiziologice ale plămânilor cu sistemul nervos și cu celelalte organe sunt foarte numeroase. Pentru domeniul masajului însă, un interes deosebit îl prezintă legăturile care au la bază acțiuni nervoase reciproce de ordin reflex.

V.7. INFLUENȚA MASAJULUI ASUPRA SISTEMULUI NERVOS

Se realizează prin acțiunea pe care masajul o exercită asupra aparatului receptor și asupra terminațiilor senzitive ale sistemului nervos vegetativ din piele.

- ✓ Se produc efecte stimulative la nivelul sistemului nervos, mărinđ reactivitatea nervilor prin manevre executate energic;
- ✓ Se produc efecte de relaxare, calmante, liniștitoare prin manevre executate lent;
- ✓ Se creează stare de relaxare, deconectare, destindere sau de creștere a energiei;
- ✓ Se atenuază intensitatea durerilor prin stimularea terminațiilor nervilor periferici.

V.8. INFLUENȚA MASAJULUI ASUPRA METABOLISMULUI

Cea mai importantă influență a masajului asupra metabolismului este eliminarea urinei în cantități foarte mari, datorită acțiunii mecanice directe asupra țesutului muscular sau indirecte, prin intermediul sistemului nervos.

În cazul combinării masajului cu procedee termice (băi calde și fierbinți), procedee cu nămol, se constată o creștere a eliminării prin urină a fosfaților, sulfaților și acizilor organici, și în același timp eliminarea prin transpirație a excesului de bioxid de carbon. Aceeași intensificare a metabolismului se poate observa și atunci când exercițiile fizice sunt folosite împreună cu masajul.

CONTRAINDICAȚIILE MASAJULUI

Utilizarea masajului fără a se ține seama de contraindicații poate avea un efect dăunător, chiar dacă a fost corect executat. Schematic, contraindicațiile masajului se împart în: generale și parțiale; definitive și temporare.

- **Contraindicația generală** – presupune interzicerea aplicării oricărei tehnici de masaj;
- **Contraindicația parțială** – se referă fie la aplicarea manevrelor de masaj doar pe anumite zone ale corpului, fie doar la aplicarea anumitor manevre;
- **Contraindicația definitivă** – se hotărăște doar în cazul unor boli cronice grave incurabile, care s-ar putea înrăutăți prin masaj;
- **Contraindicatiele temporare** – întâlnite frecvent – sunt impuse de boli, tulburări sau leziuni ușoare și trecătoare.

Cele mai frecvente contraindicații sunt date de bolile de piele. Este foarte important de reținut că masajul trebuie aplicat doar pe o piele perfect sănătoasă. Nu se va executa masaj celor care prezintă: eczeme, erupții, plăgi, arsuri sau alte manifestări patologice, care prin masaj s-ar putea extinde, agrava sau contamina. Nu se va aplica masajul pe regiuni ale pielii care acoperă un proces inflamator profund (furuncule, abcese, flegmoane sau alte colecții purulente).

Masajul este contraindicat în toate stările patologice febrile, însoțite de agitație, oboseală acută și debilitate intensă; în toate bolile infecto-contagioase; în inflamația centrilor nervoși; în hemoragiile cerebrale recente.

Se interzice categoric masajul în bolile sau leziunile cu caracter hemoragic și atunci când există pericolul unor complicații grave cum ar fi: bolile de cord și ale aparatului circulator – miocardita, endocardita, infarctul miocardic și emboliile, hipertensiunea arterială, flebite, anevrismele aortei, varice voluminoase și inflamate, ulcerul varicos, hemofilia, leucemia.â

Contraindicațiile masajului sunt prezente și în cazul bolilor acute ale plămânilor și pleurelor (pneumonii și pleurezii), tuberculoză pulmonară, dar mai ales în abcesele pulmonare și pleureziile purulente.

Masajul abdominal este interzis în inflamațiile acute și cronice de orice natură, în tulburările digestive, în bolile acute ale organelor abdominale cu caracter hemoragic (ex.: ulcer), tumoral, inflamator (ex.: apendicită-peritonită). În orice formă de „abdomen acut”, masajul abdominal este cu desăvârșire interzis.

Masajul este contraindicat cu desăvârșire în cazul tumorilor canceroase dar și în unele boli psihice cu caracter excitant și confuzional, sau stare de ebrietate. Nu se face masaj mai devreme de 2-3 ore după servirea mesei, în timpul unei furtuni, după mese copioase. Ca regulă generală, se recomandă ca în toate cazurile în care masajul ar putea produce efecte negative, să aplicăm principiul hipocratic „Primum Non Nocere!” („În primul rând să nu faci rău”) și să se renunțe la masaj.

PRINCIPALELE FORME DE MASAJ

Principalele forme de masaj sunt: masajul manual și masajul mecanic.

VII.1. MASAJUL MANUAL

Reprezintă forma cea mai eficientă de prelucrare a țesuturilor supuse acestui procedeu terapeutic, întrucât mâna omului dispune de multiple posibilități pentru adaptarea și perfecționarea mișcărilor, ea se mulează foarte bine pe segmentele masate, simțind perfect gradarea și dozarea manevrelor. Mâna este o reală sursă de sănătate, ea oferind persoanelor epuizate, dezechilibrate sau carentate din punct de vedere energetic, un supliment de energie. Acest fenomen se reflectă într-o stare bună de sănătate, într-un psihic echilibrat și optimizarea activității energetice a receptorului. Astfel, masajul nu se rezumă a fi numai o simplă procedură terapeutică prin care sunt prelucrate anumite segmente și țesuturi. Din ce în ce mai convingător, el a devenit o tehnică prin intermediul căreia se poate completa deficitul de energie sau uniformiza surplusul acesteia la nivelul zonelor asupra cărora s-a acționat, pentru ca în final să se realizeze echilibrarea energetică a întregului organism.

VII.2. MASAJUL MECANIC

Acesta se realizează cu ajutorul unor dispozitive și mecanisme care cunosc astăzi o mare varietate, dar care nu pot înlocui mâna omului, a cărei capacitate de a se adapta la sensibilitatea și particularitățile anatomice ale țesuturilor este inegalabilă.

CLASIFICAREA PROCEDURILOR DE MASAJ

VIII.1. TEHNICILE DE BAZĂ ALE MASAJULUI

VIII.1.1. NETEZIREA (sau EFLEURAJUL)

Netezirea este cel mai răspândit procedeu de masaj. Ea acționează direct asupra pielii având următoarele efecte:

- Curăță pielea de celulele descuamate de pe stratul superficial;
- Îmbunătățește funcția glandelor sudoripare și sebacee;
- Mărește temperatura locală a pielii;
- Accelerează circulația sângelui și a limfei în vase;
- Influențează terminațiile periferice ale nervilor;
- Influențează sistemul nervos central.

Efectul ce mai important al netezirii este scurgerea mai puternică a limfei și a sângelui în vase.

Prin neteziri energice, circulația sângelui și a limfei se intensifică. Acest lucru are o influență majoră asupra distribuirii sângelui în porțiunile masate, și deci contribuie la înlăturarea manifestărilor de stază și edeme.

S-a constatat că prin netezire de la periferie spre centru, circulația sângelui și a limfei se ameliorează și în vasele mai mari, nu numai în cele aflate imediat sub piele. În cursul masajului absorbția lichidelor din țesutul celular subcutanat se accelerează cu 16÷18%, și această accelerare este direct proporțională cu durata netezirii.

Adresându-se pielii, țesutului subcutanat și celui conjunctiv, execuția acestei manevre cunoaște tehnici variate. Specialiștii masajului practică eflourajul executat simultan sau alternativ, cu o mână sau cu ambele mâini, folosind suprafața palmară sau dorsală a mâinilor, cu degetele apropiate sau îndepărtate.

Mișcările descrise pot fi lungi sau scurte, în linie dreaptă, șerpuită, în zig-zag, dispuse transversal sau longitudinal, în cerc, elipsoidal sau cu „priză în brățară”, alunecând sacadat sau neîntrerupt, în funcție de particularitățile anatomice ale suprafețelor masate.

Pe suprafețele mici se recomandă eflourajul executat cu 1,2,3 sau toate degetele, sau numai cu fața palmară a policelor.

Segmentele cilindrice ale membrelor superioare și inferioare necesită netezirea executată în brățară, cuprinzând regiunile masate între degetul mare și degetele opozante, înaintând sacadat cu pași mici, dinspre extremități.

Indicații metodice generale:

- a) sensul de execuție al eflourajului este determinat de circulația limfatică a organismului, convergentă spre ganglionii limfatici din regiunea cefei și gâtului, axială și inghinală și regiunea poplitee pentru membrele inferioare;
- b) direcția mâinii maseurului este determinată totdeauna de direcția anatomică a vaselor limfatice, deoarece scopul principal este de a realiza o mai bună scurgere a limfei;
- c) netezirea nu se face prea rapid, ci ritmic, liniștit, pentru că limfa circulă încet prin vase; se face fără întreruperi, în așa fel încât să ajungă până la ganglionii limfatici cei mai apropiați;
- d) presiunea mâinii care face masajul trebuie să crească progresiv pe prima jumătate a segmentului masat și să scadă apoi pe cea de-a doua jumătate;
- e) mâinile maseurului nu trebuie să se lipească de porțiunea masată, ci dimpotrivă, să alunece ușor și liber;
- f) orice masaj trebuie să înceapă și să se termine prin netezire, pentru a înlătura staza limfei și a contribui la scurgerea produselor metabolice în vase;
- g) în timpul unei ședințe de masaj nu trebuie în mod obligatoriu să folosim toate felurile de neteziri. Fiecare procedeu de masaj depinde de scopul urmărit, de configurația porțiunii de masat, cât și de timpul rezervat masajului;
- h) netezirea este de obicei considerată un masaj pregătitor în edeme și atunci când partea masată a corpului este foarte dureroasă. În acest caz, în primele zile masajul se reduce exclusiv la neteziri concentrice circulare;
- i) în chirurgie și ortopedie, în traumatismele articulare, netezirile și fricțiunile au un rol hotărâtor în masajul pregătitor.

VIII.1.2. FRICȚIUNEA

Fricțiunea este cel de-al doilea procedeu din sistemul manevrelor de masaj.

Procedeele care alcătuiesc fricțiunea se deosebesc de netezire prin aceea că pielea împreună cu țesuturile profunde se fricționează în diverse poziții. Ele se efectuează printr-o mișcare de apăsare și deplasare a țesuturilor moi pe planul osos, în limita elasticității proprii.

Fricțiunile se execută cu o singură mână sau cu ambele mâini, alternativ sau simultan, cu toată suprafața palmară sau numai cu suprafața palmară a degetelor, cu pumnul închis sau semiînchis, în spirală cu rădăcina palmei. Fricțiunile au ca efect intensificarea circulației locale și măresc absorbția diferitelor produse patologice care se acumulează în piele sau sub piele.

Fricțiunea este procedeu de bază terapeutic în următoarele situații:

- traumatisme articulare;
- traumatisme sportive;
- transsudate și exudate vechi;
- pentru restabilirea mobilității normale a pielii;
- mărește suplețea și elasticitatea țesuturilor;
- dureri în nevrite și nevralgii.

Indicații metodice generale:

- a) în fricțiune, direcția mâinii nu este determinată de direcția vaselor limfatice, și poate fi executată și în sensul contrar circulației sângelui și a limfei;
- b) toate procedeele de fricțiune se reduc la mișcări rectilinii, în spirală sau circulare, la care participă în funcție de necesități o parte dintre degete sau toate;
- c) eficacitatea fricționării articulațiilor se mărește dacă fricțiunea se face într-o baie de apă fierbinte, așa cum o recomandă specialiștii în domeniul masajului;
- d) fricțiunile energice în punctele dureroase scad starea de hiperexcitabilitate a nervilor, accelerează circulația locală și îmbunătățește considerabil nutriția țesuturilor;
- e) fricțiunea este un excelent mijloc profilactic, deoarece împiedică în articulații formarea diverselor exudate care determină în porțiunea afectată procese inflamatorii de lungă durată;
- f) cu ajutorul fricțiunilor, un masor cu experiență începe să cunoască modificările patologice care se produc în țesuturile profunde, mai ales în regiunea articulațiilor.

VIII.1.3. FRĂMÂNTATUL

Frământatul este unul din procedeele de bază ale masajului cu ajutorul căruia se masează în principal masa musculară. În timpul acestui procedeu se trage de pe planul osos grupa musculară masată.

Frământatul are următoarele efecte:

- produce o mărire vizibilă a mobilității tendoanelor;
- fortifică mușchii și ajută la regenerarea țesutului muscular;
- activează circulația limfei și a sângelui, îmbunătățind schimburile nutritive și ajutând la eliminarea toxinelor rezultate în urma activității musculare;
- procedeele de frământare măresc puterea de contracție a mușchilor, reprezentând astfel o gimnastică pasivă deosebit de importantă în cazul atrofierii mușchilor.

Mulți specialiști acordă importanță mărită frământatului, afirmând că „a masa înseamnă a frământa”.

Tehnica frământatului variază în funcție de particularitățile anatomice și fiziologice ale suprafețelor pe care le masăm. Astfel, pe regiunea spatelui, torace, brațe, coapse este indicat un frământat în cută, când țesutul se strânge între degete și podul palmei, după care este ridicat și presat fără deplasarea mâinii de pe piele și fără a scăpa cuta, în aceeași direcție sau în sens invers, în zig-zag sau circular, până se masează întreaga suprafață. Pe abdomen se poate aplica frământatul în cută sau cel în val, cu condiția de a nu presa țesuturile în profunzime. Pe membre se aplică tehnica frământatului în clește, în cută sau în val.

Indicații metodice generale:

- a) frământatul se face întotdeauna într-un ritm lent;
- b) se vor evita smuciturile bruște, smulgerile, răsucirea mușchiului, provocarea durerilor și nu se va sări de la o parte a corpului la alta;
- c) la frământarea fasciculelor musculare izolate, masajul se va începe întotdeauna din porțiunea de trecere a mușchiului în tendon, deoarece produsele metabolismului și ale oboselii se adună în cantități mari în tecile tendoanelor. Tot aici sunt reținute timp îndelungat produsele infecțioase de orice natură.

VIII.1.4. TAPOTAMENTUL

Este o manevră principală care se adresează țesuturilor superficiale, celor profunde și terminațiilor nervoase. El se caracterizează prin aplicarea unor lovituri scurte și ritmice, executate superficial sau profund în funcție de scopul urmărit. Tapotamentul poate fi executat cu pulpa sau cu fața palmară a degetelor, cu palmele, cu pumnii, cu antebrațul sau cu mâinile făcute căuș. Aceste lovituri se execută din căderea moale a mâinilor și a degetelor.

Tapotamentul cunoaște mai multe variante, în funcție de particularitățile anatomo-fiziologice ale suprafețelor pe care la masăm:

- în nuiiele;
- percutat;

- tocat;
- bătătorit;
- plescăit;
- cu palma în căuş;
- cu pumnul semiînchis;
- cu pumnul închis.

Tapotamentul se execută cu ambele mâini, ușor depărtate între ele, prin loviri care cad pe piele în ritm foarte viu.

Efectele tapotamentului sunt:

- ajută la micșorarea și încetarea durerilor, când gradul de excitație al nervului este mărit;
- favorizează un aflux puternic de sânge spre regiunea masată, determinând astfel îmbunătățirea nutriției acelei regiuni;
- are efect vasodilatator la nivelul pielii și al țesutului conjunctiv;
- produce modificări favorabile ale tensiunii arteriale;
- influențează ritmul cardiac, rărește pulsul și corectează aritmia.

VIII.1.5. VIBRAȚIILE

Sunt mișcări ritmice oscilatorii și presiuni continue executate cu o singură mână sau cu ambele mâini, cu vârful degetelor sau cu fața lor palmară, cu podul palmei, cu rădăcina mâinii, cu toată palma, cu degetele întinse, cu pumnul deschis sau închis și se aplică pe suprafața corpului cu un grad diferit de presiune.

Vibrațiile au următoarele efecte:

- intensifică funcționarea glandelor;
- calmează durerile în diferite afecțiuni (ginecologice, nevralgii, migrene);
- îmbunătățesc capacitatea de efort;
- au efect calmant, relaxant;
- influențează organele și țesuturile profunde (stomac, ficat, inimă, mușchii, pereții abdominali și intestinali);
- influențează secreția majorității glandelor și organelor (stomac, glande salivare, glande sexuale, etc.).

Vibrațiile care au o amplitudine și o intensitate mai mare decât vibrațiile obișnuite se numesc trepidații. Ele se aplică pe spate și torace, asociate cu mișcările respiratorii.

Scuturatul este tot o tehnică de bază a masajului care se aplică membrilor superioare și inferioare.

Dacă nu sunt însoțite de mișcări trepidante, vibrațiile se transformă în presiuni. Acest procedeu se execută cu vârful degetelor unei singure mâini. Procedeu se execută prin câteva presiuni scurte și rapide, aplicate asupra trunchiului nervos, sau asupra ramurilor care au un sprijin osos sau muscular. Scopul presiunii este de a înlătura durerea.

Indicații metodice generale:

- a) vibrațiile sunt unul dintre cele mai obositoare procedee pentru maseur și cer un antrenament susținut din partea acestuia;
- b) pentru a obține o execuție satisfăcătoare în vibrații, se va face următorul exercițiu: se așează vârful degetelor pe o masă de mărime mijlocie, care are în centru un pahar cu apă, și se execută mișcări tremurătoare, vibratoare; dacă degetele vibrează bine, suprafața apei începe și ea să vibreze în centrul paharului, în caz contrar se mișcă toată suprafața apei, de la o margine la alta a paharului;
- c) brațul care efectuează vibrațiile trebuie să fie puțin flexat, iar mușchii centurii scapulare nu se contractă puternic.

VIII.2. PROCEDEE AUXILIARE DE MASAJ

VIII.2.1. CERNUTUL

Este o manevră aplicată în mod special pe membrele superioare și inferioare, energic și ritmic.

Tehnica de execuție: cu ambele mâini, așezate de o parte și de alta a segmentului masat. Regiunea cărnoasă a brațului, antebrațului, coapsei sau gambei se apucă cu degetele flexate, de jos în sus, și se deplasează de jos în sus și lateral, ridicând și presând, asemenea cernutului printr-o sită. Măinile nu se ridică de pe regiunea masată, ci se deplasează din aproape în aproape.

Efecte:

- acțiune de relaxare a mușchilor;
- mărește suplețea țesuturilor;
- activează funcțiile circulatorii și trofice.

VIII.2.2. RULATUL

Este o manevră asemănătoare cernutului, executată foarte energic, și cu o presiune crescută.

Tehnica de execuție: se apucă regiunea cărnosă a organului de masat (mână sau picior) în palme, ținând degetele întinse, și se rulează în toate sensurile, într-un ritm viu, energic, apăsând mai puternic decât la cernut.

Efecte:

- relaxarea mușchilor;
- mărește suplețea țesuturilor;
- activează funcțiile circulatorii și trofice;
- spre deosebire de cernut, rulatul acționează în mod uniform asupra țesuturilor moi din preajma zonei masate.

VIII.2.3. SCUTURATUL

Scuturatul constă în mișcări oscilatorii mai ample, care se aplică segmentelor membrelor superioare și inferioare, membrelor în întregime sau întregului corp.

Tehnica de execuție: se aplică ambele mâini astfel încât degetele mari și porțiunea corespunzătoare a palmelor să cuprindă marginile mâinii sau ale piciorului pe care dorim să-l masăm și le scuturăm cu vioiciune de sus în jos și dintr-o parte în alta, exercitând în tot acest timp și ușoare tracțiuni în sensul lungimii membrului respectiv.

Efecte:

- de relaxare dacă sunt efectuate cu blândețe;
- de înviorare și stimulare generală, dacă sunt executate într-un ritm mai viu.

VIII.2.4. TENSIUNI ȘI TRACȚUNI

Tensiunile și tracțiunile sunt procedee de masaj care acționează asupra articulațiilor și țesuturilor periarticulare, cu scopul de a îmbunătăți mobilitatea acestora.

Tracțiunea se aplică membrelor superioare și inferioare, la sfârșitul ședințelor de masaj, asociate cu scuturările. Trunchiul se întinde din poziția șezând prin apucarea peste brațe, ridicarea și scuturarea energică a întregului corp.

Tensiunile constau în creșterea sau scăderea presiunii intraarticulare, prin mobilizări pasive sau activo-pasive, în sensul amplificării mișcării normale.

Efecte:

- îmbunătățirea circulației locale;
- crește suplețea structurilor articulare și periarticulare;

- optimizează funcțiile la nivelul articulațiilor.

VIII.2.5. PENSĂRILE ȘI RIDICĂRILE

Pensările se aplică pe porțiunile cărnose ale membrilor.

Tehnica de execuție: se execută energic prinzând și ridicând între degete o cută de țesut subcutanat sau chiar mușchi, se strânge ușor și se ridică atât cât permite elasticitatea acestor țesuturi, apoi se eliberează brusc.

Efectul este excitant.

Ridicările sunt o manevră energică ce se execută mai ales pe regiunea spatelui.

Tehnica de execuție: se prinde cu putere o cută de piele, țesut subcutanat și mușchi, între police și restul degetelor și se trage în sus ca și cum am vrea să o desprindem de pe planul profund sau osos. Masarea se repetă în sens ascendent sau descendent.

Efectul este excitant.

VIII.2.6. PRESIUNILE

Presiunile se execută pe porțiuni mai reduse sau mai întinse ale corpului, întărind acțiunea netezirilor, fricțiunilor și frământatului. Ele sunt recomandate persoanelor sănătoase, robuste, și mai puțin bătrânilor, copiilor și femeilor.

Tehnica de execuție a presiunilor diferă după particularitățile anatomo-fiziologice ale regiunilor pe care se aplică. Ele se aplică cu pulpa degetului, axial, cu palmele sau cu pumnul, în timpul sau la sfârșitul ședinței de masaj.

Pentru îmbunătățirea circulației limfatice se pot executa presiuni pe vasele limfatice ale membrilor și trunchiului, de la regiunile proximale spre cele distale și invers.

MASAJUL DIFERITELOR PĂRȚI ALE CORPULUI

13.1. MASAJUL CAPULUI

13.1.1. MASAJUL ZONEI CU PĂR A CAPULUI

Când se execută masajul pe această parte a capului, nu trebuie pierdut din vedere că vasele limfatice merg de la regiunea parietală în jos, înspre sus și lateral spre ganglionii limfatici aflați în zona urechilor și a gâtului. Direcția în care crește părul corespunde cu direcția vaselor limfatice. Pielea capului are o mobilitate mărită, de aceea se va strânge ușor în cute, cu excepția zonei care acoperă regiunea parietală, deoarece în această regiune vasele sanguine alcătuiesc o rețea deasă de vene și artere dispuse radial.

Liniile de masaj pornesc din creștetul capului și coboară radial în toate direcțiile. În felul acesta, zona păroasă a capului se masează numai pe direcția creșterii părului, adică pe direcția canalelor excretoare ale glandelor din piele. Masajul nu se poate face contra direcției normale a părului, deoarece există riscul de a astupa canalele excretoare și de a putea leza bulbul pilos.

În timpul executării procedurilor de masare a capului, maseurul stă în spatele celui masat. Se folosesc următoarele procedee:

- netezirea (cu o singură mână sau cu ambele);
- fricțiunea (longitudinală sau circulară cu pulpele degetelor);
- **bătătoritul** (se execută cu pulpele a 3-5 degete, cu ambele mâini, simultan sau alternativ);
- vibrațiile

Masajul capului este indicat în cazuri de:

- migrene;
- oboseală;
- stări congestive;
- insolații;

- căderea părului.

13.1.2. MASAJUL FEȚEI

Masajul feței constă în masarea pielii, a mușchilor feței și a nervilor. Nu trebuie pierdut din vedere că în acest masaj procedeele generale se coordonează cu direcția vaselor care pleacă de la față.

Vasele limfatice încep de la linia mediană a feței și se îndreaptă în ambele părți. Pe frunte ele au o direcție aproape paralelă cu linia care definește rădăcina părului. Pe tâmpile, fac o curbă îndreptată spre în jos, iar aproape de ureche coboară spre unghiul interior al maxilarului inferior. Aceeași direcție o au și vasele limfatice ale nasului, ochiului și jumătății superioare a obrazului. Vasele limfatice ale buzelor și ale părții inferioare ale obrazului fac o curbă spre marginea maxilarului inferior, trecând la o anumită distanță de unghiul lui. Această distanță este în funcție de locul de ieșire al vaselor, și anume: cele care se găsesc mai sus fac o curbă mai aproape de unghiul maxilarului, iar cele care se găsesc mai jos fac o curbă mai aproape de bărbie. După de fac această curbă, toate vasele se adună sub unghiul maxilarului inferior. Vasele limfatice ale bărbiei coboară drept în jos spre stern, pe marginea anterioară a gâtului.

Mușchii feței sunt așezați în jurul orbitelor, nasului și al gurii, sub formă de inel, chiar lângă orificii și radial înspre periferie.

Nervii feței sunt: nervul trigemen și nervul facial. Nervul trigemen iese din cavitatea craniană prin trei ramuri: ramura superioară orbitală, ramura maxilarului superior și ramura mandibulară. Punctele de masaj sunt următoarele:

- a) primul punct sensibil al ramurii superioare orbitale este la locul de ieșire a nervului din orbită, în șanțul orbital superior; al doilea punct se află în peretele superior al orbitei, lângă rădăcina nasului.
- b) Primul punct sensibil al nervului maxilarului superior este sub ochi, pe orificiul maxilarului superior; al doilea se află pe buza superioară.
- c) Punctul sensibil al ramurii mandibulare se găsește la trei degete distanță de mijlocul bărbiei, aproximativ pe linia perpendiculară care trece prin al doilea molar.
- d) Nervul facial iese din cavitatea craniană prin orificiul stilo-mastoidian al osului temporal.

Pentru masajul feței se folosesc următoarele procedee:

- Netezirea (cu palma, cu un deget sau cu mai multe, corespunzător părții masate a capului și configurației ei)

- Fricțiunea (se execută circular, cu degetul mare, cu ambele arătătoare sau cu cele patru degete, pe punctele sensibile, pe traiectul nervilor și al vaselor limfatice)
- Frământatul (se folosește metoda frământatului „în clește”, care se efectuează cu ajutorul degetului mare și al celorlalte degete sau cu degetul mare și cel arătător)
- Bătătoritul (se execută cu vârful falangelor unei mâini sau ale ambelor, pe locul de ieșire al nervului facial și ale celor trei ramuri ale trigemenilor)
- Presiunea (se execută pe punctele sensibile cu pulpa falangei degetului mijlociu, ușor îndoit)
- Vibrațiile (se pot face manual cu degetul mijlociu sau cu cele patru degete sau de cele mai multe ori cu aparate electrice specializate)

13.1.3. MASAJUL GÂTULUI

Una din caracteristicile regiunii gâtului este dispoziția superficială a vaselor sanguine mari și un număr mare de vase limfatice.

Masajul gâtului are în vedere cele două regiuni ale sale (cea anterioară și cea posterioară), care se deosebesc între ele prin formă, structură și funcțiuni.

Masajul regiunii anterioare a gâtului, datorită complexității anatomice și funcționale, este indicat destul de rar. Tehnica de masaj a acestei regiuni este mult simplificată, constând din netezire, fricțiune, frământatul mușchilor și vibrații. În timpul masajului pacientul va fi culcat pe spate, cu capul în ușoară extensie. Netezirea constă în alunecări ușoare de sus în jos, de la nivelul bărbiei spre stern și clavicule. Fricțiunea se execută cu mare atenție, evitându-se glanda tiroidă. Frământatul se execută numai pe mușchi sub formă de cută, în jurul mușchilor sternocleido-mastoidieni. Vibrațiile sunt foarte eficiente pe această regiune, iar netezirea de încheiere se face lent, liniștitor.

Masajul regiunii posterioare a gâtului (masajul cefei) se face din poziția culcat cu fața în jos, cu fruntea rezemată pe dosul palmelor.

Manevrele folosite sunt:

- Netezirea (se execută ușor, cu o mână sau cu două mâini, pornind de sus de la nivelul inserției mușchilor cefei pe osul occipital de o parte și de alta a liniei mediane și coborând până la baza gâtului, între omoplați și pe umeri).
- Fricțiunea (se execută cu vârful degetelor, cu podul palmei și rădăcina mâinilor, cu mișcări liniare și circulare).
- Frământatul (se aplică în formă de cută și de sus în jos, pe părțile laterale și inferioare ale cefei, acolo unde musculatura este mai voluminoasă).

- Percutatul și tocatul (percutatul se aplică în parte de sus a cefei cu vârful degetelor, iar pe măsură ce mâinile coboară, percutatul se transformă în tocat)
- Vibrațiile (se execută cu vârfurile degetelor pe inserțiile occipitale ale mușchilor și cu suprafața palmară a degetelor pe mijlocul și partea inferioară a cefei).

Masajul cefei este indicat în tratamentul nevralgiilor occipitale, durerilor de cap și de ceafă, al oboselii nervoase, al hipertensiunii arteriale, în spondilozele cervicale și în tratamentul depunerilor locale de grăsime.

13.2. MASAJUL SPATELUI

Pentru masajul spatelui pacientul rămâne culcat pe partea anterioară a corpului și cu brațele pe lângă corp.

Masajul începe de la bazin spre regiunea cervicală.

Se masează următorii mușchi:

- Mușchii lați ai spatelui;
- Mușchii lungi ai spatelui;
- Mușchiul trapez.

Manevrele folosite în masajul spatelui sunt:

- Netezirea;
- Fricțiunea;
- Frământatul;
- Tapotamentul;
- Presiunile;
- Vibrațiile;
- Bătătoritul cu pumnii și palmele;
- Tocatul.

Netezirea se execută cu toată suprafața palmară a mâinilor, simultan sau alternativ, de o parte și de alta a coloanei vertebrale, de jos în sus, pe toată musculatura spatelui spre regiunea cervicală, spre umeri, spre axile, de unde vor aluneca descendent pe părțile laterale până la poziția inițială. Netezirile se pot realiza și dinspre flancuri spre coloană. După netezirea superficială se trece la netezirea profundă, executată în formă lungă și în formă scurtă, simultană sau alternativă, mai întâi pe una din cele două jumătăți longitudinale ale spatelui, apoi pe cealaltă.

Următoarea manevră este fricțiunea, executată cu palmele întinse, cu buricele degetelor, cu rădăcina mâinilor, cu partea cubitală a mâinii. Mișcările vor fi liniare, șerpuite, în zig-zag sau

elipsoidal. Manevrelor de fricțiune se aplică și coloanei vertebrale, cu policele, de o parte și de alta a apofizelor interspinoase.

Frământatul se execută în următoarele variante: în cută, în val sau prin rulare.

Tapotamentul poate fi executat cu marginile cubitale, cu fața palmară a degetelor, sau sub formă de percutat, bătătorit și plescăit. Sensul manevrelor de tapotament va respecta întotdeauna orientarea fibrei mușchilor masați. De reținut că tapotamentul NU se execută în regiunea lombară a spatelui, pentru a proteja rinichii.

Presiunile realizate de o parte și de alta a coloanei vertebrale sunt foarte importante și nelipsite din masajul spatelui, deoarece eliberează coloana de tensiuni și relaxează musculatura. Tot astfel se presează cu degetele mari și pe nervii intercostali din spațiile intercostale, cuprinse între cele două vertebre și două coaste vecine.

Vibrațiile se execută pe spate pe părțile laterale ale coloanei vertebrale, pe locurile de ieșire a ramurilor posterioare ale nervilor spatelui și se vor face cu ajutorul pulpei degetului mare. Vibrațiile se aplică și pe spațiile intercostale, combinate cu celelalte manevre de masaj.

Masajul spatelui se termină cu eflurajul (netezirea) de încheiere.

Masajul spatelui este indicat în: oboseală generală, oboseala mușchilor lombari, dureri ale articulației sacro-coccigiene, insuficiență musculară, tratamentul deviațiilor coloanei vertebrale.

13.3. MASAJUL TORACELUI

Masajul toracelui se face din poziția culcat pe spate, cu capul ușor ridicat.

Se începe cu eflurajul, executat în formă lungă și scurtă, simultan sau alternativ, pe mușchii costali spre stern, clavicule, umeri, după care se coboară pe părțile laterale până în regiunea intercostală, de unde mișcarea se reia.

Fricțiunile vor urma același traseu al netezirilor și vor fi executate cu palmele, cu regiunea palmară a degetelor, sau cu rădăcina mâinilor.

Datorită structurii anatomice a toracelui, frământatul se execută prin mișcări lente și ușoare, în cută, sau prin rularea pumnului pe masa mare de mușchi a pectoralilor. Pentru torace, este ideală combinarea frământatului cu fricțiunea.

Tapotamentul de va aplica prin loviri ușoare, ocolind regiunea cordului.

Se pot executa presiuni pe stern, cu o palmă sau cu palmele suprapuse, în ritmul respirației.

Vibrațiile vor fi însoțite de netezirile de încheiere, executate ca o mângâiere. Se mai poate aplica, în afară de vibrații, și fricțiunea adâncă a rebordului costal.

Masajul toracelui va ocoli la femei regiunea mamară.

13.4. MASAJUL ABDOMENULUI

În procesul terapeutic, masajul abdomenului are o importanță deosebită.

Abdomenul se masează odată cu cutia toracică. Cel masat stă culcat pe spate, cu picioarele ușor depărtate și îndoite.

Peretele abdominal este o adevărată centură, constituită din mușchi lați, supli, legați între ei prin puternice formații fibroase. Pielea care acoperă această regiune este subțire, moale și elastică. La unele persoane, regiunea abdominală prezintă o mare sensibilitate cu caracter specific, care împiedică deseori aplicarea manevrelor de masaj. Sub piele se depun la persoanele predispuse, sau cele bine hrănite și sedentare, straturi abundente de grăsime, formând cute groase și moi, care modifică forma și funcțiunile centurii abdominale. În aceste cazuri, musculatura este predispusă la atonie și insuficiență funcțională.

Pentru executarea masajului, se folosesc manevrele și tehnicile cunoscute, adaptate la conformația anatomică locală.

Netezirea inițială se orientează după sensul circulației de întoarcere venoase și limfatice. Alunecările încep din regiunea supra-ombilicală și se îndreaptă în sus spre marginile costale. Mâinile se duc apoi în sens lateral, spre flancuri, și în final coboară spre regiunea sub-ombilicală, îndreptându-se în jos și înăuntru în lungul șanțurilor iliace, spre zona pubiană.

Manevrele pot fi executate pe rând, sau pot fi legate între ele printr-o mișcare ondulată care le însumează.

Aceste manevre se execută lent și prelungit, începând cu vârfurile degetelor și terminând cu rădăcina palmară, atunci când se îndreaptă în sus și în sens lateral, pornind cu rădăcina mâinilor, continuând cu fața palmară și terminând cu degetele atunci când se îndreaptă în jos și înăuntru. Mișcările se execută simetric, simultan sau alternativ, de o parte și de alta a abdomenului.

La nevoie, netezirea se poate aplica și pe porțiuni limitate:

- Epigastrică;
- Subcostală;
- Pe flancuri;
- Ombilicală și sub-ombilicală;
- În șanțurile iliace;
- Regiunea supra-pubiană.

În aceste cazuri manevrele sunt efectuate cu o frecvență mărită, mână după mână, și vor exercita o acțiune mai profundă și mai stăruitoare.

Fricțiunea se constituie în masajul abdominal ca fiind procedeul de bază. Elasticitatea pielii și a țesuturilor subcutanate permite mișcările ample și ușor de executat. Această manevră se aplică cu: palma întregă, podul palmei, cu rădăcina mâinii, cu marginea cubitală a palmei, cu degetele.

Frământatul nu poate influența prea mult musculatura peretelui abdominal, pentru că anumite reflexe locale de apărare împiedică aplicarea manevrei. Din această cauză, acțiunea frământatului se limitează la straturile de grăsime subcutanată, atunci când acestea există. Cuta de piele și de țesuturi grase este prinsă între degete și palme și prelucrată insistent.

Tocatul se aplică după aceea sub o formă ușoară, cu vârfurile și pulpele degetelor, executat cu multă suplețe și tangențial la suprafața abdomenului. Nu este permis să aplicăm alte procedee de batere, nici dacă musculatura abdominală este foarte bine dezvoltată, puternică și rezistentă.

Masajul peretelui abdominal se încheie întotdeauna prin ușoare manevre de vibrații, însoțită de neteziri.

Efectele masajului abdominal sunt mai puțin mecanice și mai mult de natură reflexă, ele se răsfrâng în primul rând asupra elementelor constitutive ale peretelui și în al doilea rând asupra organelor din cavitatea abdominală.

13.5. MASAJUL REGIUNII FESIERE

Pe mușchii fesieri, în special la femei, se formează depuneri mari de grăsime. Masajul acestei regiuni începe de la marele trohanter spre osul sacru și iliac. Mișcările sunt condiționate de direcția fibrelor fesiere, dintre care unele au o direcție oblică spre osul sacru, iar altele merg în sus, vertical, spre creasta iliacă. Pe mușchii fesieri se pot aplica următoarele manevre:

- Eflouraj;
- Frământat;
- Tocat;
- Bătătorit cu pumnii.

De reținut este că tapotamentul din regiunea fesieră nu trebuie să depășească raza bazinului, pentru a nu afecta rinichii.

13.6. MASAJUL MEMBRELOR SUPERIOARE

Masajul membrelor superioare se face din poziția culcat pe masa de masaj sau din poziția șezând pe scaun.

Masajul membrelor superioare se face în etape, efectuându-se separat masajul:

- Degetelor și al palmei;
- Articulației pumnului;
- Antebrațului;
- Articulației cotului;
- Brațului;
- Umărului.

Masajul degetelor și al palmei.

Din vârful degetelor spre palmă se masează fiecare deget prin neteziri executate pe întreaga lungime a degetului și pe fiecare falangă. Fricțiunile se aplică insistent, mai ales pe fața palmară a degetelor. Masajul se încheie prin tracțiuni și scuturări ale fiecărui deget în parte, după care se poate face o mobilizare activă a tuturor degetelor.

Urmează masajul palmei, care începe cu eflourajul – se fac neteziri ușoare pe partea dorsală și mai apăsate pe fața palmară, folosind toată palma sau chiar pumnul închis. Fricțiunea se face cu o mișcare liniară pe fața dorsală a palmei, în lungul tendoanelor și a spațiilor inter-osoase, folosind degetul mare sau trei degete, apoi pe fața palmară cu o mișcare circulară, folosind degetele sau pumnul închis. Se frământă apoi mușchii tenari și hipotenari, cât mai apăsător, folosind pentru aceasta degetele. Acest frământat se poate completa cu scuturarea spațiilor inter-osoase, care se face ținând palma de marginile sale între mâinile maseurului și tensionând în sus și în jos falangele. Masajul degetelor și al palmei se încheie cu un eflouraj ușor.

Masajul antebrațului.

Eflourajul se face prin alunecări lungi și lente, executate cu ambele mâini simultan, plecând de la nivelul pumnului, netezind antebrațul pe toate fețele și urcând până la cot. Se pot face și alunecări scurte și repezi, executate cu ambele mâini alternativ (mână pe sub mână), pe toată lungimea antebrațului. Fricțiunea se execută cu degetele mari de al ambele mâini, printr-o mișcare continuă pe toată lungimea antebrațului, ținând degetele unul lângă altul sau unul sub altul pentru a da mai mare profunzime mișcării. Pe partea cărnosă și pe tendoane se fac mișcări circulare folosind degetele ori podurile palmelor. Frământatul se poate executa „în brățară”, „șerpuit” și „în cută”. Masajul se încheie de asemenea cu un eflouraj ușor.

Masajul cotului.

Se face ușor și delicat, ținând seama de conformația specială a zonei.

Efleurajul se face ușor, cu toată palma, prin mișcări circulare atât pe fața anterioară cât și pe partea posterioară a încheieturii. Fricțiunea pe partea anterioară a încheieturii se face cu mișcări liniare scurte, alunecând policele, unul după altul, dinspre antebraț înspre braț. Pe partea posterioară a cotului se folosesc degetele, care descriu cercuri în jurul oaselor cotului. Tot pe partea posterioară a cotului se poate folosi podul palmei pentru a face fricțiuni circulare relaxante. La sfârșit, efleurajul de încheiere.

Masajul brațului.

Efleurajul se execută cu o mână sau două, alunecând din regiunea cotului până la umăr pe toate fețele brațului. Fricțiunea se execută cu degetele sau cu podul palmei, în mișcări circulare, pe toată lungimea brațului, începând de la umăr și până la cot. Frământatul poate fi „în brățară” – se cuprinde brațul cu ambele mâini și se prelucrează mușchii prin manevre ondulatorii; „șerpuit” – cu ambele mâini de aceeași parte a brațului celui masat se prinde o cută de piele și mușchi și se prelucrează șerpuind din regiunea cotului și până în zona umărului; „în cută” – se apucă o cută de mușchi și piele, cu o mână sau cu amândouă, și se presează între degetul mare și restul degetelor. Tapotamentul se aplică în lungul brațului, cu partea laterală a degetelor. Se poate face un plescăit ușor cu degetele și palmele pe partea anterioară și posterioară a brațului.

Manevre secundare: rulatul – se cuprinde brațul între palmele maseurului și se rulează energic cu mișcări laterale, alunecând gradat de la umăr și până la cot; cernutul se face la fel ca rulatul, dar mai ușor, palmele maseurului fiind mai depărtate între ele și folosind în special degetele (mișcarea este asemănătoare cernutului cu o sită)

Masajul umărului.

Se fac neteziri circulare peste umăr și în jurul lui, folosind o singură mână. Fricțiunea se efectuează tot cu o singură mână, circular, mai întâi cu degetele iar apoi cu podul palmei; se va insista cu degetele în special în jurul oaselor umărului. Și în cazul umărului, frământatul se combină cu fricțiunea, executându-se practic la fel dar cu mai multă forță. Tapotamentul se efectuează cu ambele mâini, folosind vârful degetelor.

13.6. MASAJUL MEMBRELOR INFERIOARE

Masajul membrelor inferioare se începe cu partea posterioară a piciorului.

Pentru masajul părții posterioare a piciorului, pacientul trebuie să adopte poziția culcat cu fața în jos. Masajul începe cu un efleuraj scurt în talpă executat cu pumnul, cu podul palmei sau cu rădăcina mâinii. Ambele palme cuprind simultan piciorul și alunecă de la călcâi până în

zona fesieră. Se face eflouraj mână pe sub mână, formă lungă, alunecând cu palmele una după cealaltă, de la călcâi până la fesă cu mișcări continue și lungi. Eflourajul mână pe sub mână în formă scurtă se face alunecând cu palmele una după cealaltă de la călcâi până la fesă cu mișcări profunde.

Fricțiunile încep din talpă și vor fi executate cu pumnul sau cu degetul mare. Mai departe se insistă asupra degetelor și tendonului lui Achile, cu ajutorul eflourajului și fricțiunii circulare asupra maleolelor și prin fricțiuni în clește pe tendon.

La masajul gambei se folosesc toate manevrele. Eflourajul va fi lung sau scurt, executat simultan sau alternativ, cu suprafața palmară sau cu partea dorsală a degetelor pentru segmentele păroase, în brățară înaintând sacadat dinspre călcâi spre genunchi, dar se poate aplica și transversal, în ferăstrău. Fricțiunile și frământările vor fi mai ferme, iar tapotamentul se va adapta la masa musculară existentă. Nu se lovește deloc zona spațiului popliteu, tapotamentul făcându-se doar pe coapsă și gambă.

Dacă această regiune prezintă dilatări vizibile ale venelor (varice) se vor evita manevrele dure, masajul reducându-se la manevrele de netezire, fricțiune și vibrații.

Coapsa posterioară și fesele vor fi masate cu toate manevrele și cu variantele lor cele mai eficiente pentru masa musculară abundantă din aceste regiuni, bineînțeles luând în considerație succesiunea lor. Manevrelor aplicate se execută cu toată suprafața palmară, cu podul palmei, cu rădăcina mâinii, cu pumnul pentru neteziri, fricțiuni și vibrații; în cută, în cerc sau șerpuit pentru frământat; în timp ce tapotamentul va recurge la variantele tocat, plescăit sau bătătorit. Alte manevre aplicate la acest nivel în cadrul unei ședințe de masaj, sunt tracțiunile, tensiunile și scuturarea. Mișcările pasive din articulații nu trebuie să lipsească înaintea netezirilor de încheiere, care se execută fie segmentar fie pe lungimea întregului membru.

Masajul membrelor inferioare continuă apoi cu partea anterioară a piciorului.

Pentru a se putea aplica masajul pe această regiune, pacientul va sta în poziția culcat pe spate.

Masajul se începe de la degete spre glezne, prin manevre de netezire, fricțiune, frământat, însoțite de mișcările articulare. După un eflouraj scurt, executat cu suprafața palmară a degetelor și a mâinii, după o fricțiune executată cu pulpele degetelor în spațiile interosoase, după un frământat cu priză mică, după efectuarea tensiunilor și tracțiunilor se trece spre gleznă, având grijă ca regiunea maleolară să fie masată prin neteziri și fricțiuni circulare, executate cu regiunea palmară a degetelor sau cu porțiunea tenară și hipotenară a mâinii.

În continuare, masajul se aplică pe gambă urmând succesiunea manevrelor.

În regiunea genunchiului, netezirea se execută circular în jurul rotulei urmată de ușoare fricțiuni executate în același sens cu netezirile. Frământatul se va aplica pe partea antero-internă, acolo unde țesuturile sunt mai abundente.

Pe coapse masajul se aplică de deasupra genunchiului spre rădăcina membrului respectiv. Întrucât această regiune abundă de țesuturi musculare, se pot folosi toate manevrele învățate, respectând succesiunea lor. Ele vor fi aplicate amplu, energic și profund, pe toată regiunea. Trebuie totuși reținut că pe partea internă a coapsei se va evita frământatul puternic și tapotamentul dur, deoarece prin această zonă trec marile vase sanguine ale membrului inferior, iar pielea este foarte sensibilă. În schimb, pe partea externă a coapsei până la nivelul șoldului, manevrele vor fi adaptate la volumul muscular.

Înainte de netezirea care va încheia masajul pe partea anterioară a piciorului, nu trebuie uitată mișcările fizice pasive ale articulațiilor sale (flexia și extensia degetelor, piciorului, gambei pe coapse, precum și rotirile acestor segmente și nu în ultimul rând scuturările membrului întreg din articulația coxo-femurală).

DURATA ȘEDINȚEI DE MASAJ

Masajul general executat pe segmente, după o succesiune bine stabilită, presupune aplicarea minuțioasă a manevrelor de masaj, adaptată caracteristicilor morfologice și funcționale ale fiecărui sector al corpului.

Se apreciază ca timpul necesar pentru realizarea unui masaj general este de 60-70min. Se poate realiza și un masaj general redus, care necesită 45-50min.

În cadrul unei ședințe de masaj, timpul necesar pentru masajul fiecărui segment al corpului este următorul:

- spate – 15 min.
- membre inferioare – $2 \times 7 = 14$ min.
- abdomen și torace – 5 min.
- membre superioare – $2 \times 5 = 10$ min.
- regiunea fesieră – 3 min.
- ceafă și gât – 5 min.
- față – 5 min.

Când din anumite motive nu se urmărește realizarea formei extinse a masajului general, se poate reduce durata acestuia prin:

- excluderea unor manevre secundare ca de exemplu: vibrațiile, presiunile, tracțiunile;
- micșorarea numărului de repetări a unei manevre;
- combinarea unor manevre: fricțiuni + frământări, tracțiuni + scuturări;
- combinarea unor regiuni învecinate cum ar fi aplicarea manevrelor de masaj pe toată întinderea membrilor inferioare (gambă, coapsă, fese) sau superioare (antebraț, braț, umăr)

Masajul parțial se adresează unor anumite regiuni (ex: spate, torace, abdomen), segmente (ex: braț, antebrăț, gambe, coapse, șolduri) sau zone (ex: grupe de mușchi, articulații, degete). Timpul necesar de aplicare a masajului poate fi de 5, 10 sau 15 min.

INGREDIENTE FOLOSITE PENTRU MASAJ

Pentru a împiedica efectele neplăcute rezultate din frecarea pielii, masajul trebuie făcut cu adjuvante care să ajute la alunecare și la obținerea efectelor terapeutice dorite (pudre, creme, soluții alcoolice, uleiuri).

Pudrele sunt folosite doar pentru masajul unor suprafețe restrânse, deoarece pot provoca reacții alergice la nivelul pielii.

Alcoolul este utilizat în tratamentul răcelilor și se aplică fie prin masaj fie prin tehnica frecției.

Uleiurile sunt folosite în masaj pentru lubrifierea segmentelor masate, pentru o mai bună alunecare și efectuarea manevrelor în condiții optime, dar și în scop terapeutic. Nu este nevoie să cumpărați uleiuri de masaj gata preparate, care sunt destul de scumpe. Puteți folosi la fel de bine un ulei vegetal, cum ar fi cel din semințe de strugure, de floarea-soarelui, de soia, de măsline, presate la rece. Puteți folosi și uleiuri minerale, cum ar fi uleiul pentru sugari, cu toate că acesta sunt absorbite mai greu. Dacă totuși folosiți un ulei obișnuit, adăugați 5 picături de ulei esențial la o ceașcă de ulei de bază, pentru a-i conferi acestuia din urmă o aromă deosebită. Pentru cei lipsiți de pregătire în aromaterapie, cel mai bine este să rămână în sfera uleiurilor relaxante „sigure”, cum ar fi uleiurile de levănțică, de mușetel sau de santal, știut fiind că unele uleiuri esențiale sunt contraindicate în anumite boli.

SUCESIUNEA MANEVRELOR DE MASAJ

Pentru a obține efectele cele mai bune în urma ședinței de masaj, manevrele de masaj trebuie executate într-o anumită ordine și anume:

- eflourajul introductiv;
- fricțiunea;
- frământatul;
- pensări, ridicări;
- tapotamentul;
- cernutul și rulatul;
- tensiuni, tracțiuni, scuturări;
- vibrații;
- presiuni;
- eflourajul de încheiere.

SUCCESIUNEA REGIUNILOR DE MASAT

Masajul general este bine să se execute după o anumită regulă logică, fără schimbări prea dese de poziție și fără discontinuități în lucru.

Practicarea corectă a masajului impune alegerea unei poziții cât mai favorabile, atât pentru pacient cât și pentru maseur. Este indicat ca maseurul să lucreze din poziții cât mai lejere, care să-i permită o abordare corectă a regiunii de prelucrat.

Cea mai bună succesiune a regiunilor și segmentelor care vor fi masate se bazează pe cele două poziții fundamentale:

- poziția culcat pe partea anterioară (decubit ventral);
- poziția culcat pe spate (decubit dorsal).

Masajul se începe cu partea posterioară, prelucrând fără a schimba poziția:

- spatele;
- regiunea fesieră;
- coapsa stângă;
- gamba stângă;
- coapsa dreaptă;
- gamba dreaptă.

Se schimbă poziția în culcat cu fața în sus, continuând masajul de unde l-am lăsat. Se masează:

- laba piciorului drept;
- gamba dreaptă;
- genunchiul drept;
- coapsa dreaptă;
- laba piciorului stâng;
- gamba stângă;
- genunchiul stâng;

- coapsa stângă;
- abdomenul, toracele;
- masajul membrelor superioare (se începe cu masajul degetelor mâinii drepte, al antebrațului, brațului și umărului respectiv; trecem apoi la membrul superior stâng, urmând aceeași ordine);
- ceafă, gât;
- capul.

INTRODUCERE ÎN REFLEXOLOGIE

Ca ramură a medicinei orientale, reflexologia este știința zonelor reflexogene ale organismului situate pe suprafața corpului, în general la distanță față de organele pe care le reprezintă. Organele sunt componente inseparabile în ansamblul organismului uman, având legătură vasculară și energetică directă cu zonele reflexogene corespunzătoare.

Reflexologia sau terapia zonală a fost introdusă și popularizată în occident la începutul sec. al XIX-lea de către medicul american William Fitzgerald, care după o îndelungată practică medicală în mari metropole ale Europei, se întoarce în America natală și aduce în atenția lumii medicale cercetările sale cu privire la vechile tehnici terapeutice chinezești. El demonstrează practic cum prin apăsarea unor puncte-cheie situate pe extremitățile corpului (mai ales picioare), putem normaliza activitatea fiziologică în alte zone ale corpului, situate la distanță față de punctul masat.

Cercetările sale au fost preluate de prietenul și colegul său Joe Riley, prin intermediul căruia au ajuns în atenția fizioterapeutei Eunice Ingham, practicantă într-un mare spital din Saint Petersburg, Florida. Ea a introdus reflexoterapia, așa cum o cunoaștem noi astăzi, în secția sa de fizioterapie, și a obținut rezultate excepționale în îmbunătățirea mobilității, tratarea diverselor dureri, vindecarea unor boli cronice și accelerarea proceselor de recuperare după intervențiile chirurgicale grave.

Reflexologia, cu toate că nu poate explica științific existența proiecției la extremități a organelor interne și sistemelor fiziologice ale organismului, stipulează existența în corpul uman a zece zone energetice.

Aceste zone sunt longitudinale și traversează întregul corp, începând de la picioare, continuând prin mâini și terminându-se în creștetul capului. Când fluxul energetic este nestingherit, suntem sănătoși, dar când este blocat de o tensiune sau o congestie, apare boala. Prin tratarea reflexelor, blocajele sunt eliminate și armonia se restabilește în toate sistemele.

Componentele principale ale reflexologiei sunt: reflexo-diagnosticul și reflexoterapia.

DEPUNERILE TOXICE ÎN ZONELE REFLEXOGENE

În reflexologie se consideră că depunerile de toxine sunt principala cauză a îmbolnăvirilor curente și modul de viață, hrana și deprinderile vicioase sunt furnizorul lor. Astfel, toxinele localizate în ficat produc hepatita, în pancreas diabetul, în rinichi nefrita, în piele dermatitele, în articulații artritele, etc.

În esență putem spune că depunerile de toxine în zonele reflexogene, ne indică o defectuoasă funcționare a organului aflat în corespondență și nu invers.

Principalii factori care duc la acumularea nocivă de toxine sunt:

- Modul de viață, de alimentație;
- Starea psihică și starea mentală;
- Circulația sanguină insuficientă într-un anumit organ sau zonă corporală;
- Bătăturile de la mâini sau picioare duc la staza circulatorie zonală;
- Fracturi consolidate greșit sau calusuri vicioase la mâini, picioare sau coloana vertebrală, conduc la perturbări circulatorii și de flux nervos zonal, care afectează zonele corespondente;
- Folosirea de încălțăminte incomodă dau strâmtă timp îndelungat, conduce la perturbări zonale ce influențează negativ funcțiunile organice.

REFLEXODIAGNOSTICUL

Constă în reperarea și interpretarea punctelor sensibile sau dureroase din zonele reflexogene, combinat cu informațiile primite din dialogul cu pacientul, despre afecțiunile sale și starea generală de sănătate.

Prin reflexo-diagnostic se poate descoperi o suferință morfo-funcțională a organului corespondent, palpându-i zona reflexogenă, bogată în terminații nervoase și vasculare.

Punctele reflexogene devin dureroase la presiune datorită depunerilor de toxine și dereglărilor energetice, și au drept consecință o proastă circulație sanguină și nervoasă.

Boala se manifestă la palpat ca o împunsătură de cuțit sau ca niște boabe de orez sau nisip dureroase, aflate sub piele.

Grimasa apărută pe fața pacientului, sau o exclamație de durere, reprezintă semne certe că zona reflexogenă este afectată iar organul de care este legată se află în suferință.

Este necesar să se facă o examinare atentă, deoarece unele puncte reflexe pot fi dureroase și datorită unor afecțiuni locale: bătăături, tumori, traumatisme, malformații, boli dermatologice, etc.

Pentru diagnosticare se folosesc cu precădere zonele reflexogene ale tălpilei, cele mai complexe și mai concludente zone de proiecție organică. În cazuri excepționale de persoane cu membrele inferioare amputate sau lezate grav, se poate folosi și examinarea și palparea zonelor reflexogene ale mâinilor.

Cu toate că palmele prezintă aceleași zone reflexogene ca și tălpile, diagnosticarea pe palme este mai greoaie și mai puțin precisă decât pe tălpi, datorită faptului că toxinele au tendința de a coborî spre zonele inferioare ale corpului, localizându-se în punctele reflexe din tălpi.

Reflexo-diagnosticul cere, deci, un studiu amănunțit, experiență, sensibilitate deosebită și nu în ultimul rând, solide cunoștințe anatomice și patologice.

Foarte important în diagnosticare este și dialogul preliminar cu pacientul. De cele mai multe ori, acesta își cunoaște vechile afecțiuni, a consultat și alți medici, a urmat tratamente

diverse și informațiile pe care le putem obține de la el sunt foarte prețioase pentru determinarea stării sale de sănătate și afecțiunilor potențiale care urmează a fi diagnosticate și tratate.

De asemenea, echilibrul psiho-afectiv între diagnostician și pacient, încrederea și colaborarea reciprocă, sunt importante pentru remediile prin reflexoterapie.

Reflexoterapeutul nu trebuie să se substituie total medicului, ci trebuie să fie conștient că el practică alte metode de tratament care pot avea efecte favorabile acolo unde medicina clasică a eșuat.

REFLEXOTERAPIA

Este componenta reflexologiei care se ocupă cu tratamentul prin masaj al punctelor reflexe diagnosticate ca fiind sensibile (dureroase).

Masajul se practică cu vârful degetului mare de la mână (policele), cu indexul (degetul arătător) sau cu articulațiile inter-falangiene, fără obiecte intermediare (baghete, bețișoare, etc.).

Prin masaj se facilitează circulația sanguină, accelerându-se transportul toxinelor spre organele de eliminare sau de detoxifiere. Perturbarea circulației în zonele reflexe face ca suferința organului corespondent să avanseze. Masarea zonelor reflexogene afectate, pe parcursul mai multor ședințe, implică fisurarea cristalelor de toxine, depuneri pe care circulația sanguină le va trimite prin fluxul sanguin spre organele de eliminare, îmbunătățind astfel starea de sănătate.

Buna circulație a sângelui este vitală pentru fiecare organ sau zonă din organism, deoarece transportă material nutritiv, hormoni, anticorpi, oxigen, deșeuri metabolice și alte substanțe neidentificate încă. Cu cât circulația sanguină este mai anevoioasă, cu atât mai greu va surveni vindecarea.

Există unele cazuri în care terapia prin masajul zonelor reflexogene nu este recomandată.

Ea necesită precauții și manifestă contraindicații în următoarele situații:

- în cazul îmbolnăvirilor acute grave;
- în caz de hemoragii interne;
- în boli cauzate de ciuperci;
- când există leziuni ale pielii;
- în caz de contuzie, entorsă sau fractură la nivelul picioarelor;
- sarcină cu risc crescut;
- prudență în cancer;
- în cazul afecțiunilor acute neidentificabile.

- T.B.C.
- În cazul bolilor contagioase (gripă, hepatită, pojar)
- Inflamația acută a varicelor.

Reacții posibile.

Stimularea organelor de eliminare și detoxifiere prin reflexoterapie implică accelerarea circulației libere a toxinelor în corp, provocând stări de amețeală, greață, somnolență, cefalee, neliniște și rău general.

Dacă punctele reflexe sunt intens solícitate prin masaj, pot apărea următoarele reacții pasagere:

- Creșterea în volum a varicelor deja existente;
- Inflamații articulare datorate stazelor limfatice;
- Febră dacă în corp există o infecție latentă și se stimulează formațiunile limfatice;
- Pete vinete pe corp, când metabolismul calciului este deficient;
- Deschiderea varicelor în cazul unei proaste circulații în membrele inferioare;
- Dureri vii în organele corespondente datorită creșterii rapide a volumului sângelui care asigură funcționarea acestora;

Precizăm că aceste reacții posibile atestă parțial răspunsul organismului și nu reprezintă contraindicații în aplicarea masajului reflexogen, ci impun numai reglarea intensității și a duratei acestuia până la confirmarea adaptării la tratament prin dispariția tulburărilor.

În general practica a dovedit că sunt necesare aproximativ 15-20 de ședințe pentru a contribui la ameliorarea sau vindecarea suferințelor, în funcție de fiecare organism.

În afecțiuni acute, efectul ameliorant se produce după 2-3 ședințe de reflexoterapie.

TEHNICILE MASAJULUI REFLEXOGEN

Condiția prealabilă a unui bun masaj reflexogen este ca maseurul și pacientul să adopte poziții confortabile relaxante, specifice punctelor aflate în tratament.

Masajul poate fi executat cu policele, cu indexul sau cu falangele celorlalte degete.

Important este să folosim creme sau uleiuri aromatice, pentru a se obține o bună alunecare pe piele.

În corespondență cu poziția piciorului, vom masa cu mișcări circulare, punctiforme, fie cu mișcări laterale de du-te-vino.

Presiunea în timpul masajului trebuie să fie crescătoare în intensitate: se începe cu apăsări ușoare și se mărește gradat apăsarea. Când se masează zone întinse, sensul de lucru este dinspre călcâi spre degete și nu invers, pentru a nu frâna curentul limfatic, care de cele mai multe ori este deja perturbat, iar în cazul zonei reflexogene a intestinului gros masajul se va aplica în sensul natural de evacuare.

Zonele supuse masajului trebuie să fie sănătoase, fără traumatisme, afecțiuni inflamatorii, dermatologice sau bătăături, cu o igienă riguros respectată.

Durata ședințelor de tratament și numărul punctelor reflexe pe care le putem masa în cadrul unei ședințe vor fi strict individualizate, în raport cu starea de funcționare a organelor de detoxifiere, filtrare și eliminare. Nu este indicat să dislocăm mai multe toxine decât poate elimina rinichiul și detoxifica ficatul, splina, sistemul limfatic, forțând astfel posibilitățile reale ale organismului.

De obicei masajul trebuie să urmeze o anumită succesiune fiziologică în bolile cronice:

- Se masează la început rinichiul, vezica urinară și uretra, pentru eliminarea toxinelor în exces;
- Se continuă cu masarea reflexogenă a capului, centrala coordonatoare a tuturor organelor;

- Urmează masajul zonelor corespondente organelor metabolice și de detoxifiere (stomac, intestine, ficat, vezică biliară și pancreas);
- Se masează în continuare punctele limfatice pentru producerea agenților imunitari;
- Urmează masarea punctelor sensibile sau dureroase corespunzătoare afecțiunilor ce urmează a fi tratate.

Fiecare punct reflex va fi supus masajului timp de 2-3 minute. În cazul afecțiunilor acute, durata masajului se poate dubla. Punctele reflexe ale ficatului și ale coloanei vertebrale vor fi masate cu prudență și pe durate mai mici.

Iată ordinea de execuție a traseelor în reflexoterapie, pentru stabilirea diagnosticului și ameliorarea bolilor cronice:

- 1) Rinichi / Ureter / Vezică urinară / Uretră / Organe genitale;
- 2) Suprarenale / Hipofiză / Epifiză / Hipotalamus / Creier mic / Creier mare / Sinus frontal / Tâmplă / Nerv trigemen / Ceafă / Paratiroidă / Laringe / Esofag / Tiroidă / Plex solar;
- 3) Stomac / Pancreas / Duoden / Intestin subțire / Intestin gros / Ficat / Vezică biliară / Inimă / Splină;
- 4) Umăr / Plămân / Mușchi trapez / Ochi / Urechi / Sinusuri / Nas / Coloană Vertebrală;
- 5) Uter / Prostată / Zona pelvină / Rect / Hemoroizi / Articulația șoldului / Limfa inferioară / Cot / Genunchi / Ovar / Testicule / Nerv sciatic;
- 6) Limfă superioară / Căile respiratorii / Marea limfă / Urechea internă cu zone de echilibru / Tensiunea (în caz de necesitate) / Zona intercostală / Limfa ganglionară / Piept / Diafragmă / Amigdale / Maxilar superior / Maxilar inferior;
- 7) Centrul sistemului nervos / Centrul organelor sexuale.

Se începe în general cu masarea piciorului stâng și apoi se continuă cu dreptul. Se realizează toate fazele pe un picior și apoi se trece la celălalt, sau se masează concomitent.

Trebuie să respectăm următoarele precauții:

- A nu se leza pielea;
- Să nu se producă suferință prin masaj;
- Să nu se maseze pielea afectată de eczeme sau răni;
- Noi doar masăm, vindecarea vine de la pacientul însuși sau de la Dumnezeu.

Terapeutul trebuie să aibă o igienă impecabilă, o ținută ordonată și plăcută, mâinile perfect curate, cu o manichiură riguroasă.

Este imperios necesară existența unei mese sau pat special de masaj, a prosoapelor, cearceafurilor, uleiurilor sau cremelor, indispensabile unei ședințe reușite.

Cele mai importante tehnici de masaj folosite în reflexoterapie sunt:

- netezirea, care se face întotdeauna pe suprafața anterioară, de la vârful degetelor spre gambă;
- prinderea alternativă, se execută cu degetele mari într-o succesiune rapidă (ex: pentru zonele reflexogene ale rinichilor);
- masajul circular, se execută cu pulpele indexului, policelui sau mediusului, pe zone reflexogene mai ample (ex: uter, ovare);
- prinderea laterală, se execută cu degetul mare pe zonele de articulație ale degetelor;
- masarea înainte-înapoi (sau du-te-vino), se execută cu pulpa policelui;
- frământarea, este o tehnică de masare cu pumnul închis, aplicată pe zone întinse (ex: intestin subțire);
- tehnica pașilor, reprezintă mișcări succesive efectuate în trepte, ca și cum am păși cu pulpa degetului (pt. coloană și colon)

Dacă dorim să practicăm reflexoterapia cu rezultate optime, este de importanță capitală folosirea corectă a policelui și a indexului.

Un element important este faptul că în reflexoterapie se folosește cu precădere pulpa degetului și nu vârful.

Forța de presiune exercitată cu degetul pe zonele reflexogene este și ea de mare importanță pentru reușita masajului. Trebuie să folosim intuiția și experiența: o presiune prea slabă nu va conduce niciodată la vindecare, iar o apăsare prea puternică ne va obosi degetele și pacientul va avea senzații de durere sau disconfort.

REGULI GENERALE COMPLEMENTARE REFLEXOLOGIEI

Este foarte indicată combinarea terapiei cu o alimentație lacto-vegetariană, somn regulat și suficient, multă mișcare și gimnastică, drumeții în zone montane, mersul pe jos desculț prin iarbă, cură marină și renunțarea sau reducerea viciilor dăunătoare ca fumatul sau alcoolul.

Este recomandată o încălțăminte ușoară, lejeră și elastică.

Hainele ideale pentru menținerea sănătății sunt cele confecționate din materiale naturale.

**COMUNICAREA CU PACIENTUL:
STABILIREA NECESITĂȚILOR INDIVIDUALE;
ÎNTOCMIREA DOCUMENTELOR DE EVIDENȚĂ.**

În raporturile cu persoana pe care o masează, practicianul va proceda cu mult tact și înțelegere, cu răbdare și calm, cu seriozitate și conștiinciozitate. El trebuie să fie întotdeauna comunicativ, discuțiile cu pacienții fiind conduse și orientate în vederea obținerii de informații referitoare la afecțiunile pacientului, la alte tratamente urmate de pacient, la prescripții medicale ș.a.m.d.

Toate aceste informații culese din comunicarea cu pacientul se consemnează într-o fișă individuală. Ea trebuie să conțină numele și prenumele pacientului, vârsta, profesia, forma de masaj solicitată, motivul prezentării, numărul de ședințe și rezultatele obținute în timpul aplicării tratamentului.

Maseurul stabilește întotdeauna programările în funcție de solicitările pacientului.

În urma discuțiilor cu pacientul, în corelare cu vârsta și starea sa de sănătate, în funcție de forma de masaj solicitată, maseurul examinează regiunea de masat și stabilește aplicarea specifică a tehnicilor de masaj.

Dialogul cu pacientul este menținut permanent pentru adaptarea intensității masajului la sensibilitatea părții masate.

El se informează în permanență despre efectele pe care ședințele de masaj le au asupra pacientului.

Dialogul cu pacientul este menținut permanent pentru adaptarea intensității masajului la sensibilitatea părții masate.

CONDIȚII IGIENICO-SANITARE ALE MASAJULUI

Pentru ca masajul să fie aplicat într-un mod corect, care să nu pună în pericol sănătatea pacientului, și să dea rezultatele așteptate, este nevoie de mai multe elemente: de deprinderea temeinică a tehnicii, de o cunoaștere profundă a efectelor, de asigurarea unor condiții optime de lucru și de respectarea tuturor normelor igienice și metodice ale acestei activități.

SPAȚIUL ÎN CARE SE EFECTUEAZĂ MASAJUL

Masajul trebuie practicat de preferință într-o încăpere specială, numită sală de masaj sau cabinet de masaj.

Încăperile destinate masajului trebuie să îndeplinească toate condițiile de igienă necesare unei instituții profilactice și/sau curative, fiind întotdeauna luminoase, bine aerisite și călduroase.

În ceea ce privește temperatura aerului din aceste încăperi, ea nu trebuie să coboare sub 20°C, pentru a nu expune clientul la pericolul răcelii, dar nici nu trebuie să fie cu mult mai ridicată, pentru a nu-l obosi pe practician.

Curățenia cabinetului de masaj trebuie să fie perfectă, trebuie să se poată face repede și să se poată întreține cu ușurință.

Banchetele, scaunele și toate celelalte elemente din încăpere vor fi în așa fel aranjate încât cel care lucrează să aibă spațiu suficient pentru a-și desfășura în condiții optime activitatea, pentru a putea să se deplaseze în voie în jurul mesei de masaj.

Pentru efectuarea masajului în condiții tehnice superioare, sunt recomandate banchetele speciale de masaj.

În încăperea de masaj nu trebuie să existe decât mobilierul strict necesar pentru executarea masajului.

REGULI FUNDAMENTALE DE IGIENĂ

Practicianul din domeniul masajului trebuie să își dezvolte și să își păstreze calitățile sale profesionale printr-un regim meticol și corect de viață și muncă. El trebuie să manifeste tot timpul o grijă deosebită pentru curățenia corporală și pentru curățenia echipamentului său.

Costumul său de lucru trebuie să fie foarte simplu: pantaloni lungi și o bluză cu mâneci scurte. Echipamentul de lucru este menținut curat și schimbat ori de câte ori este necesar.

Lenjeria utilizată este înlocuită conform normelor de igienă.

Spălatul pe mâini înainte și după ședința de masaj este o regulă fundamentală care are ca scop evitarea transmiterii de germeni patogeni de la o persoană la alta. Practicianul, bărbat sau femeie, trebuie să aibă unghiile foarte îngrijite, nu trebuie să poarte inele, brățări sau alte bijuterii care-l pot deranja în muncă sau pot leza pielea celui pe care îl masează.

Maseurul trebuie să fie rezistent la oboseală, deci să aibă o pregătire fizică generală bună, pentru a ajunge să capete forță și rezistență, suplețe și îndemânare, sensibilitate și ritm.

Timpu de odihnă planificat este respectat pentru menținerea condiției fizice pe durata întregii zile de lucru. Potențialul de lucru al maseurului este refăcut prin respectarea pauzelor dintre ședințele de masaj.

Profesiunea de maseur nu este compatibilă persoanelor cu deficiențe fizice, organice și psihice.

Pregătirea teoretică dă oricărui practician convingerea în valoarea activității sale, îl face să aibă încredere în sine și să fie cu mult mai operativ, de aceea considerăm că fără o bază teoretică solidă nu se poate pleca la drum.

În raporturile cu persoana pe care o masează, practicianul va proceda cu mult tact și înțelegere, cu seriozitate și conștiinciozitate. El trebuie să fie întotdeauna bine dispus și comunicativ, dar în același timp cuviincios și discret.

Crearea unui mediu relaxant este vitală pentru orice formă de masaj, și cu cât vă străduiți mai mult să asigurați o atmosferă calmă și confortabilă, cu atât mai eficace va fi tratamentul pe care îl aplicați.

În timpul masajului profesionist se folosesc întotdeauna prosoape pentru acoperirea acelor părți ale corpului asupra cărora nu se lucrează, atât pentru protejarea intimității, cât și pentru conservarea căldurii corporale.

Principiul aranjării prosoapelor este foarte simplu: descoperiți doar acea parte a corpului clientului pe care urmează să o masați în continuare, lăsând restul corpului acoperit; de îndată ce ați terminat de masat o zonă, acoperiți-o din nou cu un prosop.

Igienizarea zilnică cu ajutorul materialelor de curățare, dezinfectare și dezodorizante este foarte importantă pentru a preveni transmiterea infecțiilor cutanate și pentru a păstra un climat plăcut și sănătos.

Lumina din încăperea trebuie să fie pe cât posibil naturală, iar când acest lucru nu este posibil, ea trebuie să fie difuză, așezată pe un perete lateral, pentru a nu cădea direct în ochii pacientului.

BIBLIOGRAFIE

- Liviu Buluș - „MANUALUL MASEURULUI DE RELAXARE ȘI ÎNTREȚINERE”
Editura PROXIMA, 2003
- Liviu Buluș – „MASAJUL CLASIC SUEDEZ, TRADIȚIONAL THAILANDEZ”
Editura SYLVI, 2001
- Lucy Lidell – „GID PRACTIC DE TEHNICI ORIENTALE ȘI OCCIDENTALE DE MASAJ”
Editura PRO, 2003
- Liviu Buluș, Mihai Ilincescu – „REFLEXOLOGIA, O SPERANȚĂ PENTRU FIECARE”
Editura SYLVI, 2001
- Ion Chiruță, Vasile Postolică – „INCURSIUNE ÎN REFLEXOTERAPIE”
Editura POLIROM, 2001
- Corneliu Cârstea – „CURS DE MASAJ”
Școala de masaj OR-CO, 2001