

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).26

Терещенко В.І.

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методика фізичного виховання

Полухін Ю.В.

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Коропатов Б.М.

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Ніколенко П.В.

студент ІV курсу кафедри теорії та методики фізичного виховання,

спеціальність «Фізична культура і спорт»

Дегтярьова І.О.

студентка ІІІ курсу кафедри теорії та методики фізичного виховання,

спеціальність «Фізична культура і спорт» Український гуманітарний інститут

## ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СИЛИ ПІД ЧАС МАСАЖУ

У статті досліджується доцільність застосування сили під час масажу та її інтенсивність. Доведено, що кожен пацієнт потребує індивідуального підходу, а також негативний вплив шаблонного підходу. Досліджується питання шкідливості для життя та здоров'я пацієнта від застосування надмірної сили під час проведення масажу. Виявлені наслідки, що очікують на людину після процедури якщо не врахувати її індивідуальні особливості: вік, стать, хронічні захворювання, особливості сприйняття болю і захворювання опорно-рухового апарату. Проаналізовано думку деяких фахівців масажистів, які стверджують, що стільки сильний масаж може принести користь і позитивний результат.

**Ключові слова:** вплив масажу на людину, сила натискання, шкода надмірного впливу, індивідуальний підхід.

**Tereshchenko V.I., Polukhin Yu.V., Koropatov B.M., Nikolenko P.V., Degtyareva I.O. Expedience of force applicationg massage.** The article examines the feasibility of using force during massage and its intensity. It is proved that each patient needs an individual approach, as well as the negative impact of the template approach. The issue of harm to the life and health of the patient from use of excessive force during the massage is being investigated. The consequences that a person after the procedure are revealed if we do not take into account his individual characteristics: age, sex, chronic diseases, peculiarities of pain perception and diseases of the musculoskeletal system. The option of some massage therapists is analyzed, who claim that only a strong massage can bring benefits and a positive result. It was found that people who attended massage, applying a strong influence without taking into account individual characteristics. Such patients show negative consequences. According to the results of theoretical and practical research, it is established that the force use during the massage must be individually selected. To avoid mistakes and negative consequences, masseurs need to research to work on this topic and listen to high-class professionals who use only an individual approach. It is necessary to listen carefully to the patient, communicate with him about his condition, study the general picture of health and use only those methods and manipulations that are affective and not contraindicated. The author concludes that massage is not just pressing with force on a person but the launch of many processes in the body. If the massage is done correctly and the result will be positive, if not, the result will be negative and unpredictable. At best, a person will be disappointed in the massage and will never come again. The author concludes that any qualified massage therapist in his practice should take an individual approach and avoid the most common mistakes.

**Key words:** effect of massage on a person, pressure force, damage of excessive influence, individual approach.

**Актуальність досліджень.** Масаж являє собою науково обґрунтований, випробуваний багаторічною практикою, найбільш адекватний і фізіологічний для організму людини лікувальний метод. Він застосовується у всіх лікувально-профілактичних установах: лікарнях, поліклініках, санаторіях, лікарсько-фізкультурних і інших диспансерах. Роль лікувального масажу зростає особливо за останній час у зв'язку із включенням його до системи засобів медичної реабілітації, спрямованих на відновлення здоров'я хворих, повернення їх до професійно-трудової діяльності й профілактику інвалідності. Ріст матеріального добробуту громадян, всезростаюча увага до вдосконалення фізичної й духовної культури кожної людини зробили масаж необхідною частиною фізичного виховання, надійним засобом гігієни й профілактики професійних захворювань. Сучасний спорт висуває високі вимоги до фізичних можливостей спортсмена. Для подальшого росту спортивних досягнень необхідно постійне вдосконалення тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення фізичної працездатності спортсменів.

Масаж як засіб реабілітації після значних фізичних навантажень, а також після травм, захворювань знаходить широке застосування у всіх випадках спорту. Його тривалість залежить від загального стану спортсмена. Фізіологічний вплив масажу на організм є широким. Він сприяє більш швидкому відновленню, підвищує працездатність м'язів і рухомість суглобів. Під впливом масажу поліпшується кровопостачання тканин, живлення шкіри. Проблема рівня інтенсивності застосування сили під час масажу є актуальною особливо в умовах, коли людина шукає рішення проблеми, пов'язаної з певними порушеннями чи хворобами. В результаті нездорового способу життя недостатньої кількості фізичних вправ або навпаки надмірної праці з'являється багато захворювань опорно-рухового апарату. Зазвичай людина шукає допомоги у кваліфікованого масажиста, щоб позбутися болю. Звертаючись до нього пацієнт довіряє йому покладаючись на його знання та досвід. З якою інтенсивністю і силою впливати на тіло пацієнта під час масажу, це питання є надзвичайно дискусійним та потребує детальнішого дослідження. Думки фахівців розходяться, одні наголошують, що потрібно застосовувати силу і незважаючи на біль, який відчуває пацієнт продовжувати впливати з тиском на больові точки. Вони стверджують, що біль це

і є процес зцілення. Проблемою є ще й те, що деякі пацієнти впевнені у правильності такого підходу і самі просять масажиста щоб, масаж був дуже болючим. Інші фахівці за індивідуальний підхід і стверджують, що потрібно враховувати показання та протипоказання до масажу виходячи із загальної картини захворювань даного пацієнта. До індивідуальності відносять стать людини, вік, статуру, індивідуальне сприйняття болю, хронічні захворювання. Через значні розбіжності у поглядах на дане питання, масажисти-початківці губляться і можуть або нашкодити пацієнту застосовуючи надмірну силу або не досягнути позитивних результатів, побоюючись нашкодити злегка докладаючи зусиль. Вони не знають істинного підходу та не можуть вирішити який з цих двох вірний, що зумовлює актуальність даного дослідження.

**Метою** статті є обґрунтування доцільності застосування сили під час масажу та її впливу на отриманий результат.

**Аналіз наукових джерел.** Питаннями індивідуального підходу й аналізом доцільності використання сили під час масажу займалась значна кількість відчизняних та зарубіжних вчених. Дана проблема називається тактильною чутливістю. Наприклад, М. Погосян у своїй книзі доводить, що щільність розподілу різних видів чутливих точок на окремих ділянках різна і больові відчуття розподілені нерівномірно. Тим самим він наголошує, що сила натискання на окремі ділянки тіла має бути різною. Л.А. Пирогова та В.С. Улацік підтверджують той факт, що інтенсивність і тривалість процедури залежать від характеру та активності патологічного процесу, клінічної форми хвороби, її локалізації, від віку та супутніх захворювань пацієнта [1].

Підтвердження індивідуального підходу до пацієнта доводять у своїй книзі С.В. Москвін та Н.А. Горбані. Вони наголошують на тому, що структура і характер відповідної реакції на масаж кожного разу буває різною [5]. Сарказо-Серказини створив методику спортивного масажу кожного і систематизував його прийоми. Велика енциклопедія масажу професора Васичкіна висвітлює техніку та вплив різних типів масажу та прийомів. Надано рекомендації та вказані показання і протипоказання до застосування в кожному конкретному випадку. Однак згадані вчені слабо акцентували увагу на силі натискання на тіло пацієнта, яку повинен використовувати масажист, щоб досягти позитивного ефекту та уникнення неприємностей. Дана тема вимагає більш детального розгляду і проведення наукових експериментів. Важливо також провести соціальне опитування, яке б підтвердило або заперечило методи грубого впливу під час масажу.

**Основна частина.** Масааж надає різнобічну вплив на організм насамперед на нервову систему. Загальновідомо, що при дії масажу може підвищуватися або знижуватися збудливість нервової системи залежно від функціонального її стану та методики впливу. Зокрема, суб'єктивні відчуття при доторканні зазвичай проявляються позитивними емоціями приємного стану спокою, свіжості і легкості. Однак тут слід пам'ятати про те, що застосовуючи енергійні прийоми масажу, не можна допускати больових відчуттів, так як больові подразники рефлекторно викликають несприятливі вегетативні реакції, які можуть супроводжуватися підвищенням вмісту адреналіну і цукру в крові, підвищенням артеріального тиску і згортання крові. [7]. Механічне подразнення шкіри і м'язів позитивно впливає також на ДІЯЛЬНІСТЬ центральної нервової системи, яка, сприймаючи подразнення від рецепторів шкіри, рефлекторно впливає на всі органи і системи тіла. Тому залежно від прийомів, що використовуються, їх інтенсивності й тривалості масаж: може збуджувати або заспокоювати

На м'язову систему масаж надає загальнозміцнюючу дію. Під впливом масажу підвищується тонус і еластичність м'язів, поліпшується їх скорочувальна функція, зростає сила, підвищується працездатність. Благотворно позначається масажна функції суглобів і сухожильно-зв'язкового апарату. Під впливом масажу збільшується еластичність і рухливість зв'язкового апарату. При відновному лікуванні суглобів прийоми розтирання є найбільшим ефективним методом. Масааж активізує секрецію синовіальної рідини, сприяє розсмоктуванню набряків, випотів і патологічних відхилень у суглобах. Викликаного їм перерозподіл крові і лімфи в організмі сприяє припливу кисню поживних речовин, активізує місцевий кровообіг і підсилює окислювально-відновні процеси.

До якого масажиста слід піти, щоб отримати позитивний результат: поправити здоров'я позбутися болю у м'язах та суглобах, повернути рухливість і багато іншого на що здатний масаж – дивовижний засіб для лікування [4]. Масааж ще існував з часів Гіппократа і до наших днів люди люблять його, вірять в його цілющу силу [4]. Звертаючись до масажиста, пацієнт повністю довіряє йому, тому на ньому лежить велика відповідальність за здоров'я і навіть життя людини [3]. Проблема полягає в тому, що існують думки, що чим сильнішою є сила натискання та більша біль під час масажу, тим краще результат. Дискусії щодо цього питання часто відбуваються серед масажистів-початківців. Зрозуміло, що всі люди є різними за статтю – чоловіки та жінки, віком – діти, юнаки, середній вік, літні люди, будовою тіла – худорляві, середньої статури, повні – це зумовлює необхідність вироблення індивідуальних підходів та відсутності стандарту, як у прийомах, що застосовуються, так і в їх силі. Деякі люди не в змозі терпіти біль, адже є небезпека отримати больовий шок, інші – спокійно його переносять без шкоди для організму. Враховується також стан здоров'я пацієнта – хронічні захворювання, стан шкіри, захворювання внутрішніх органів, серця, судин, статевих органів, остеопороз та ін. Розглянемо детальніше, наслідки застосування шаблонного підходу та неконтрольованої сили до всіх пацієнтів. Іноді жінка після пологів приходять до масажистів, щоб покращити стан розтягнутої шкіри за допомогою банкового масажу. Початківці або прихильники докладання сили під час масажу роблять його настільки інтенсивно, що в жінки погіршується здоров'я, їх може паралізувати або скопити очі. Після неприємних інцидентів, як правило, люди відчувають недовіру до всіх масажистів та бояться. Для того щоб переконати їх у зворотному потрібні неабиякі зусилля. Причина таких ситуацій криється у некваліфікованому підході та шаблонному застосуванні сили без врахування індивідуальних особливостей пацієнтів [7]. Існує шкала болю якою користуються масажисти: від одиниці до десяти, де один – не боляче, а десять – максимальна межа болю. Пацієнт сам розраховує наскільки сильний біль відчуває, а масажист повинен регулювати його, не заходячи приблизно за п'ять, шість. Поширена думка, що сильні натискання та біль є більш дієвими та можуть швидше вирішити проблему, однак на практиці це призводить до ускладнень, а часом до переломів та паралічу. Тож є правила, яких потрібно дотримуватись:

- ▶ не можна задовольняти прохання пацієнтів, щодо посилення натисків незважаючи на біль;
- ▶ якщо є проблеми зі старими переломами чи розтягненнями, перед проведенням масажу потрібно зробити рентгенівський знімок;

▸ не можна застосовувати тиск на проблемні зони

Розглянемо один приклад, у чоловіка 63 років захворіла спина в області грудного відділу. У минулому він переніс операцію з видаленням нирки з підтвердженням онкології. Про свою хворобу чоловік не знав, тільки родичі. З болем у грудному відділі він звернувся до масажиста. Застосовуючи мануальні прийоми, масажист із силою натискала на хребет. Пройшовши курс таких процедур, чоловікові стало гірше. Він став відчувати слабкість у ногах, хода стала хиткою. Незабаром зовсім не зміг ходити. Провівши обстеження, виявилися метастази та зруйновані декілька хребців. Масажисти часто припускаються помилок, коли застосовують жорсткі мануальні прийоми, не маючи уявлення про реальний стан пацієнта та не враховуючи вік. Початківці схильні прислухатися до пацієнтів, таким припускаючись непоправних помилок.

Стреси, нездорове харчування, що включає жирну їжу, гіподинамія, шкідливі умови праці – всі ці фактори призводять до захворювань серця та судин. Вони звужуються, кров погано циркулює. Як результат кісткова система отримує недостатньо крові і починають руйнуватися міжхребцеві диски, з'являються болі у хребті. Одночасно розвивається гіпертонія, в такому стані пацієнт приходиться до масажиста, бажаючи позбутися болю, а той погіршує ситуацію застосовуючи силу. Перше, що повинен зробити масажист у цій ситуації – виміряти пацієнтові тиск до процедури і після. Друге: якщо пацієнт схильний до підвищення тиску, необхідно здійснювати маніпуляції від голови донизу, тим самим, не даючи крові рясно наповнити судини голови. Третє: повідомити пацієнту, що під час проходження курсу масажу не варто займатися важкою фізичною працею та силовими інтенсивними вправами. Це може спровокувати гіпертонічний криз. Розглядаючи проблему гіпертонії глибше і ми бачимо, яким чином масаж, хоча б частково може допомогти людині позбутися від цього захворювання. Провідні дослідники доводять, що тепло призводить до утворення у тканинах біологічно активних речовин гістаміну та ацетилхоліну. Ці речовини беруть участь в розширенні судин і сприяють зниженню тиску. Відомо, що гіпертоніки важко переносять спеку, адже таким чином в них підвищується тиск. Тиск підвищується і при застосуванні гарячих ванн, перебування на сонці, вживання міцних напоїв. Таким чином, тепло навпаки звужує судини. Який же масаж, які прийоми і яку силу впливу на тіло пацієнта-гіпертоніка допускається застосовувати? Спробуємо розробити методику масажу для гіпертоніків. По-перше, таким пацієнтам протипоказано робити припарки, особливо на область шийно-грудного відділу. По-друге, не можна доводити до гіперемії, тому що гіперемія викликає сильне нагрівання і відповідно звуження глибоких судин, приводячи до підвищення тиску. По-третє, масаж не повинен бути швидким – це збільшує кровообіг, а нам потрібно його уповільнити. По-четверте, пацієнт, схильний до підвищеного артеріального тиску, спершу повинен зробити УЗД судин шийного відділу. Якщо виявиться стиснення артерій або вени зміщеним хребцем, то перед сеансами масажу необхідно провести маніпуляцію мануальної терапії, поставивши хребці на місце.

**Висновки.** Підводячи підсумки даного дослідження слід зазначити, що проблема індивідуального підходу є складною для розв'язання в умовах 21 століття. Засобом її вирішення у першу чергу є усвідомлення масажистами реабілітологами, що, застосовуючи силу під час масажу, не враховуючи індивідуальних особливостей, можна не тільки завдати шкоди здоров'ю пацієнта, а й привести до смертельного результату. Індивідуальний підхід має бути обов'язковою умовою для кваліфікованого фахівця. Врахувати такі особливості як вік, стать, статура, та захворювання. Особливо слід звернути увагу на пацієнтів з гіпертонією: УЗД судин шиї, застосувати маніпуляцію, здатну відновити правильне положення шийних хребців, звільняючи артерію від здавлювання. Не допускати гіперемію під час масажу, тому що тепло звужує судини. Робити масаж від голови плавно опускаючись вниз.

Усі рухи виконуються за ходом лімфатичних шляхів від периферії до центру, місця розташування лімфатичних вузлів та залоз не масажують. Положення тіла обирають так, щоб максимально розслабити м'язи. Є дієвим засобом для лікування, а маючи знання та застосовуючи індивідуальний підхід, масажист може досягти значних позитивних результатів.

#### Література:

1. Бирюков А.А. Массаж: учебник для вузов / А.А. Бирюков. – М. ФиС, 2003.
2. Висичкин В.И. Большая энциклопедия массажа. Москва. Издательство АСТ, 2015г. 656с.
3. Лисенко В.П. Медична реабілітація: сучасні стандарти, тести, шкали та критерії ефективності. Посібник / В.П. Лисенко, І.З. Самосюк, Л.І. Фесенко, та ін. // - К.: Видавничо-поліграфіч. Центр «Київський університет», 2007. – 264с.
4. Массаж на каждый день / сост. О.В. Таглина ; худож.-оформитель А.С. Ленчук. – Ростов н/Д; Дефикс, Харьков: Фолио – 2006. – 320с.
5. Москвин С.В., Горбанин Н.А. Лазерно вакуумный массаж. Тверь. Издательство «Триада», 2010г. 26с.
6. Пшетаковский И.Л. Остеохондрозы позвоночника. Клиника, лечение и реабилитация / И.Л. Пшетаковский, А.А. Владимиров. – К.: КИМ, 2008. – 224с.
7. Терещенко О.В. Основы лечебного массажа: (навч. посіб.). / О.В. Терещенко, В.І. Терещенко, Л.Є. Лівак. – Київ: Міленіум, 2019. – 122с.

#### Reference:

1. Biryukov A.A. Massage: a textbook for universities / A.A. Biryukov. - M. FiS, 2003.
2. Visichkin V.I. Great encyclopedia of massage. Moscow. Publishing house AST, 2015. - 656s.
3. Lysenok V.P. Medical rehabilitation: modern standards, tests, scales and performance criteria. Manual / V.P. Lysenok, I.Z. Samosyuk, L.I. Fesenko, and others. // - K.: Publishing and printing. Center "Kyiv University", 2007. – 264s.
4. Massage for every day / comp. O.V. Taglina; artist-designer A.S. Lenchuk. - Rostov n / D; Defix, Kharkiv: Folio - 2006. – 320s.
5. Moskvina S.V., Gorbanin N.A. Laser vacuum massage. Tver. Triada Publishing House, 2010. – 26s.
6. Pshetakovskiy I.L. Osteochondrosis of the spine. Clinic, treatment and rehabilitation / J.L. Pshetakovskiy, A.A. Vladimirov. - K.: KIM, 2008.- 224s.
7. Tereshchenko O.V. Basics of therapeutic massage: (textbook.). / O.V. Tereshchenko, V.I. Tereshchenko, L.Ye. Left. - Kyiv: Millennium, 2019. - 122p.