

UNIVERSITATEA ECOLOGICĂ BUCUREȘTI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CURS DE SINTEZĂ
MASAJUL SOMATIC

TITULAR CURS:

Lect.univ.drd. **CHERAN COSMINA**

MASAJUL SOMATIC

MASAJUL este definit ca un ansamblu de procedee manuale sau mecanice, aplicate asupra țesuturilor moi ale corpului omenesc în vederea obținerii unor efecte morfologice și fiziologice. Cunoscut și practicat din cele mai îndepărtate timpuri, masajul a fost întotdeauna considerat unul din mijloacele naturale de îngrijire a sănătății atât a persoanelor tinere cât și a adulților sau vârstnicilor.

Forme de masaj

Masajul manual este forma cea mai folosită. Mâna omului se poate adapta perfect la toate regiunile corpului, poate simți modificările de tonus în timpul efectuării masajului, schimbând intensitatea procedurii sau chiar respectivul procedeu. Datorită structurii osteoarticulare complexe precum și țesuturilor musculare și clasice, bogate în vase sanguine și terminațiuni nervoase senzitive, mâna se poate perfecționa prin practicarea îndelungată a acestei tehnici, devenind cel mai valoros „aparat” de masaj.

Masajul manual poate fi aplicat asupra țesuturilor moi ale aparatului locomotor și se numește masaj somatic sau periferic.

Masajul reflexogen este un masaj care se aplică pe zonele reflexe de la nivelul extremităților: picior, mână sau cap.

Unele procedee de masaj se fac pentru a stimula circulația limfatică din ganglionii limfatici și vasele limfatice, numindu-se drenaj limfatic.

Aplicarea masajului după anumite tehnici care să stimuleze refacerea organismului după anumite tulburări și îmbolnăviri a căpătat denumirea de masaj terapeutic.

La toate aceste forme de masaj se adaugă tehnicile orientale de masaj ca: presopunctura, metoda Shaity, etc.

În această lucrare dorim să prezentăm numai masajul somatic – adică să analizăm efectele masajului asupra organismului și tehnica procedeeleor de masaj a fiecărei regiuni. În acest fel venim în sprijinul celor care doresc să-și însușească nu numai procedeele tehnice dar și scopul în care se aplică acestea, precum și efectele asupra țesuturilor și organelor corpului omenesc apărute în urma aplicării procedeeleor de masaj. Un bun masor trebuie să aibă noțiuni elementare de anatomie și fiziologie nu numai a aparatului locomotor dar și a sistemului nervos, aparatului cardiovascular și respirator. Prelucrând pe îndelete părțile moi de la periferia corpului, efectuăm un masaj somatic general; prelucrând mai repede numai părțile moi dintr-o anumită parte a corpului, ori limitând acțiunea noastră numai la un anumit țesut sau organ, executăm un masaj parțial.

Masajul general poate constitui o prelucrare integrală a țesuturilor moi de la suprafața corpului și se cheamă masaj somatic extins, sau poate fi limitat la părțile mai bogate în țesuturi moi, devenind masaj somatic restrâns. La rândul său, masajul parțial devine regional, segmentar sau local, regional numindu-se cel care se aplică pe o parte importantă și bine delimitată a corpului, ca spatele, toracele, abdomenul, fața etc. Segmentar este masajul aplicat pe porțiuni anatomice distincte, mai ales la membre: umeri, antebrațe și mâini, la membrele superioare și pe șolduri, coapse, gambe, picioare, la membrele inferioare. Local este masajul aplicat pe porțiuni mici de piele și țesuturi subcutane, pe grupe de mușchi, articulații, degete.

Numeroasele și variatele mișcări care stau la baza procedeeleor de masaj impresionează la prima vedere prin diversitatea și complexitatea lor. Aceasta pentru că unii tehnicieni nu se mulțumesc să repete procedeele clasice, ci le combină sau le modifică,

încercând să creeze altele noi. Aceste mișcări sunt greu de diferențiat și de urmărit la început, dar comparând elemente comune care se repetă, le putem identifica cu ușurință și grupa în categorii distincte.

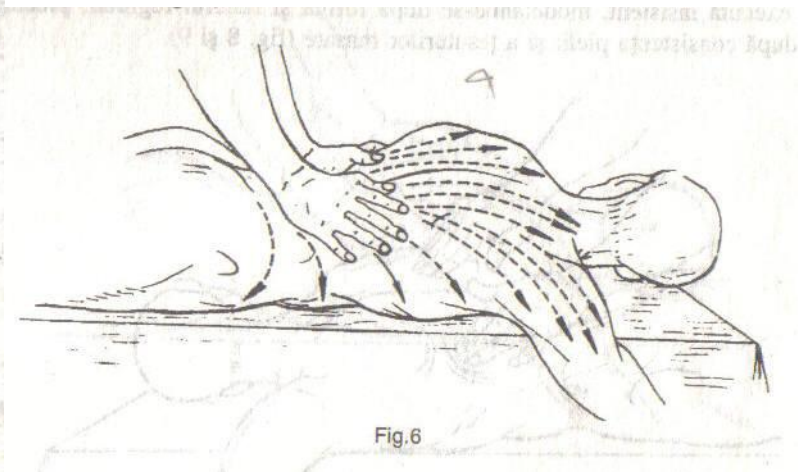
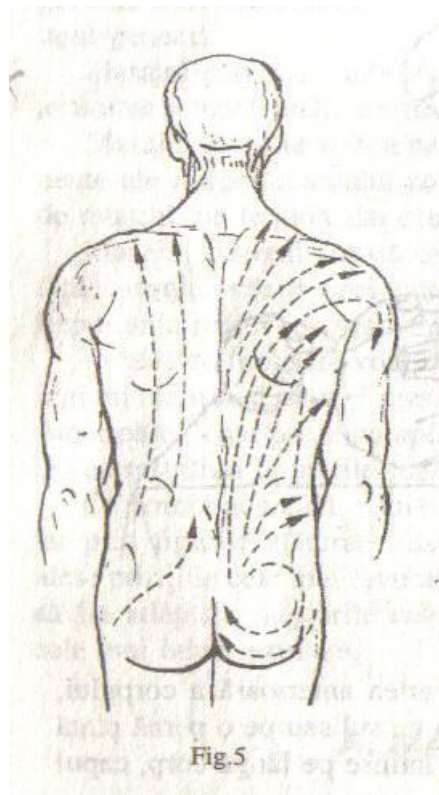
Procedeele de masaj au căpătat denumiri sugestive, după felul mișcării executate sau după influențele acestora asupra țesuturilor. Multă vreme s-au menținut la noi denumirile procedeele de masaj în limba franceză, dar cu timpul, prin traduceri adaptări și înlocuiri de cuvinte, am ajuns să avem o terminologie românească. Ținând seama de efectele lor asupra organismului procedeele de masaj au fost de la început împărțite în două grupe mari: procedee principale sau fundamentale și procedee secundare sau ajutătoare. Putem, de asemenea, vorbi de procedee introductive de masaj, care au rol de pregătire a organismului și despre procedee de încheiere ale ședințelor de masaj, care au în general un efect calmant.

Din punct de vedere al mijloacelor folosite pentru a facilita executarea masajului, putem vorbi de așa – numitul masaj pe pielea umedă, în care se aplică diferite soluții, apă de săpun, uleiuri, creme, sau masajul pe pielea uscată, în care se folosesc diferite pulberi alunecoase ca praful de talc, pudra de amidon sau nu se aplică nici un fel de ingrediente. În grăsimile, lichidele sau pulberile folosite în mod curent în masaj pot fi încorporate substanțe chimice cu proprietăți farmacodinamice care pătrund prin piele în organism exercită anumite acțiuni terapeutice. În legătură cu aceasta putem vorbi de forme de masaj simple aplicate în scop fiziologic și igienic și de forme de masaj asociate cu alte mijloace, aplicate întotdeauna în scop terapeuți. Asocierile cele mai folosite se fac cu gimnastica analitică, masajul precedând sau urmând după exercițiile de mobilizare articulară cu exercitarea grupelor și lanțurilor de mușchi, cu procedeele de reeducare neuromotorie, cu metodele de gimnastică respiratorie cardiovasculară, abdominală. Cele mai importante asocieri se întâlnesc în cadrul balneo și fizioterapiei, când acțiunea masajului se combină cu cea a hidroterapiei, termoterapiei sau a electroterapiei.

Procedeele principale de masaj, care de regulă nu pot lipsi din aplicațiile mai importante al masajului au fost împărțite în cinci grupe:

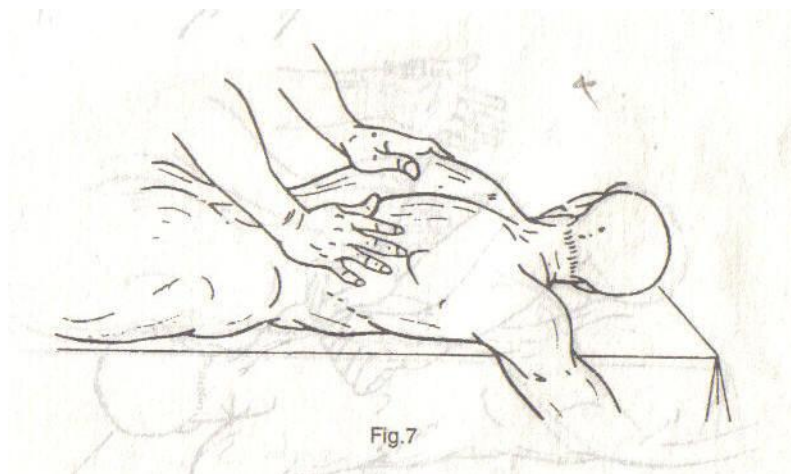
1. Eflourajul, netezirea sau alunecările – aplicate la suprafața corpului
2. Fricțiunile
3. Petrisajul, frământatul sau stoarcerea țesuturilor
4. Tapotamentul, baterea sau loviturile ușoare și ritmice aplicate pe regiunile cărnoase
5. Vibrațiile

EFLEURAJUL



Primele procedee de masaj constau din neteziri sau alunecări ușoare și ritmice aplicate cu mâinile pe suprafața corpului. Mișcările alunecate seamănă cu mângâierea sau netezirea; în realitate ele sunt acțiuni de împingerea sau tragere a mâinilor pe suprafețe mai mult sau mai puțin întinse ale pielii, cu o anumită apăsare, cu sens bine determinat și cu un ritm variabil, după necesități.

Tehnica acestor manevre este destul de simplă. Netezirea se poate executa cu fața palmară sau dorsală a mâinilor, cu palmele sau cu degetele apropiate sau depărtate între ele. Se mai poate executa cu o mână pe suprafețe foarte mici, și cu amândouă mâinile pe suprafețe foarte mari. Pe membre, alunecările se fac cu mâinile așezate în cerc la același nivel, dacă segmentul este destul de gros, iar dacă este mai subțire se face cu o mână deasupra celeilalte. Mâinile execută mișcările simultan sau alternativ (mâna după mână). Pe suprafețele foarte mici și rotunjite, eflurajul se face cu degetele, cuprinzând regiunea între degetul mare și celelalte degete. Pe suprafețele plante întinse, cum este spatele, eflurajul se face cu palma întreaga și la nevoie cu degetele întinse și depărtate între ele sau cu partea dorsală a mâinii sau chiar cu pumnul închis. În ceea ce privește presiunea procedeeleor, pentru a acționa numai asupra pielii folosim alunecări ușoare și superficiale pentru a influența țesuturile subcutanate, alunecările se fac apăsat și la nevoie cu o mână aplicată peste cealaltă. Pentru țesuturile mai profunde folosim manevre mai puternice, executate cu rădăcina mâinilor, cu marginea cubitală a palmelor sau chiar cu pumnii închiși.



Alunecările executate cu dosul mâinilor întinse sau având degetele strânse în pumn sunt mai pîtrunzătoare decât cele executate cu fața palmară a mâinilor și degetelor. Cu nodozitățile articulare ale degetelor flexate, pumnul fiind închis, se execută alunecări pătrunzătoare „în pieptene” mai ales pe părțile cărnoase ale corpului. În procedeele lungi

de netezire pe măsura ce palmele alunecă, apăsarea crește astfel încât, cam la mijlocul distantei parcurse, presiunea ajunge la maximum, pentru ca poi să scadă din nou spre sfârșitul ei. Presiunea manevrei poate fi însă menținută uniform pe toată întinderea porțiunii masate. Apăsarea, în manevrele de netezire, se adaptează la natura și consistența țesuturilor și mai ales la necesități. Dacă vrem să influențăm nervii și masele pielii, apăsarea este redusă; circulația sângelui prin vasele situate în straturile de țesuturi subcutanate este activată prin presiuni de intensitate medie; circulația în țesuturile profunde și mai ales în mușchi este influențată de procedeele viguroase. În vasele limfatice, circulația lichidelor este activată prin alunecări lente și destul de apăstate. Pentru a nu stânjeni însă circulația în artere, care are un sens opus alunecărilor noastre, procedeele se execută sacadat. Aceasta înseamnă că în timp ce se execută netezirea presiunea se întrerupe ritmic și la distanțe egale. Eflourajul, mai ales cel apăsat, poate fi însoțit de vibrații. Vibrațiile întăresc foarte mult acțiunea relaxatoare a netezirii. Sensul netezirilor este determinat de circulația superficială sau de întoarcere a sângelui în capilare și vene, precum și de scurgerea limfei în spațiile și vasele limfatice. Alunecările pe membre se îndreaptă de la extremități spre rădăcina lor. Pe trunchi, netezirea urmează sensul circulației de întoarcere spre inimă; pe gât și pe ceafă alunecările se îndreaptă de la cap spre umeri și omoplați.

Viteza alunecărilor trebuie să depășească cu puțin iuțea scurgerii sângelui prin vene. Acest fenomen se poate observa aplicând netezirea cu presiunea și viteza potrivită, pe fața anterioară a antebrațului, la persoanele slabe și cu venele superficiale largi și evidente. Sub acțiunea acestor manevre, lichidul din vase este împins în direcția de scurgere și la fiecare mișcare repetată se vede unda de sânge urcând în sus. Această acțiune este deosebit de demonstrativă pentru acțiune maniacă a masajului asupra circulației superficiale de întoarcere a sângelui prin vene.

Ca întindere, alunecările se aplică de preferință segmentar, adică pe porțiuni anatomice bine delimitate, ca antebrațul, brațul, gamba și coapsa. Putem însă executa manevrele lungi și foarte lungi, pe toată întinderea regiunii spatelui, de la regiunea fesieră

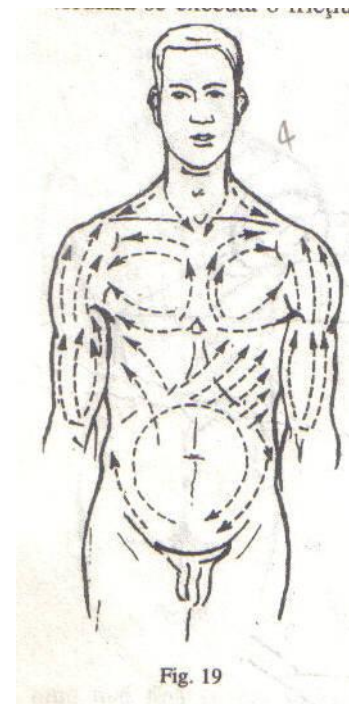
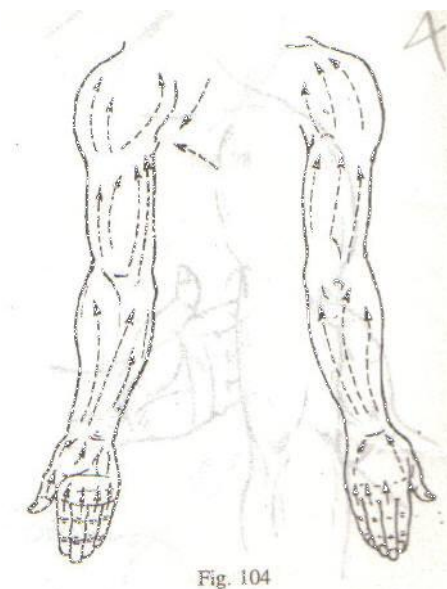
până la regiunea cefei sau pe toată întinderea mambrelor superioare și inferioare. Putem executa manevre de lungime medie, pe segmentele memrelor, pe torace și abdomen; scurta și foarte scurta, ca cele de pe articulații sau de pe degete.

Alunecările lungi pierd din viteză și presiune și devin mai lente, în schimb cele scurte devin rezezi și se execută cu un ritm mai viu și cu o presiune mai mare.

Putem executa o manevră foarte scurtă și foarte apăsată, atunci când tratăm îndurațiile și nodozitățile fibro-scleroase, sau când vrem să dezagregăm și să împrăștiem infiltratele din țesuturile profunde.

Ritmul manevrelor de netezire cu scop circulatoriu este deci determinat de timpul de umplere și golire a vaselor cu sânge sau limfă.

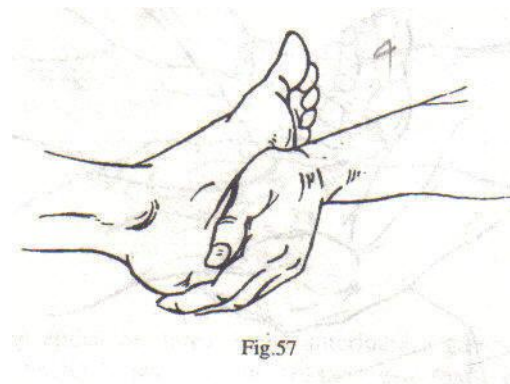
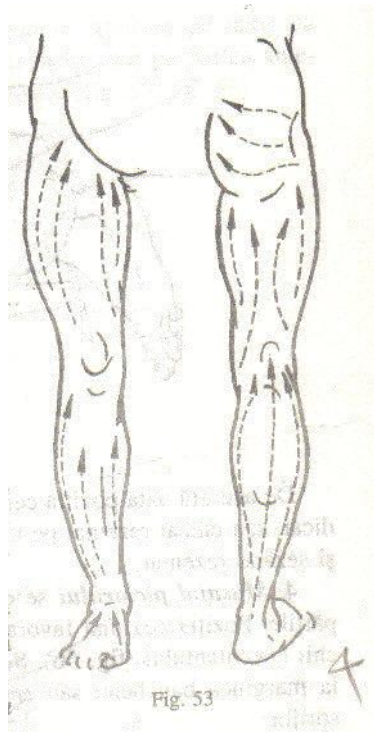
Alunecările se execută în general în linie dreaptă, în lungul mambrelor, al grupelor de mușchi sau al vaselor cu sânge, dar ele pot fi executate și în sens transversal, în cerc, serpuit sau în zigzag, acolo unde configurația anatomică sau structura țesuturilor determină sensul, forma și întinderea manevrelor.

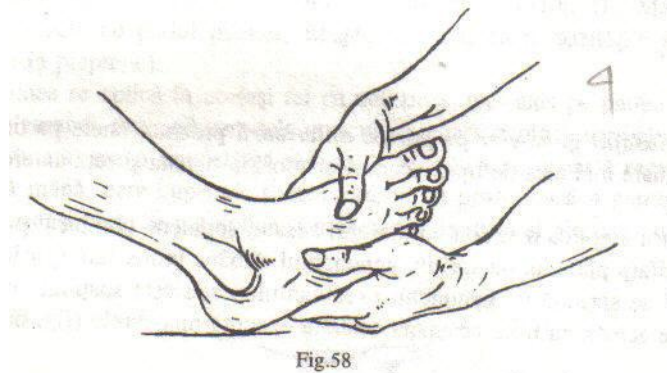


Principiul și cel mai important efect al eflourajului este desigur activarea circulației sângelui în capilare și venele superficiale și accelerarea limfei în spațiile intercelulare sau pe

căile limfatice. Acest efect de stimulare a circulației rezultă în primul rând din acțiunea mecanică directă a manevrelor de alunecare, care presează și împing lichidele în sensul scurgerii lor normale sau care umplu și golesc succesiv și mai accelerat vasele masate.

Manevrele de netezire influențează însă circulația sângelui și a limfei mai ales pe cale reflexă. Alunecările acționează asupra terminațiilor receptoare ale nervilor periferici, determinând modificări importante ale reacțiilor vasomotoare – umorale și nervoase, care reglează de fapt circulația în întregul organism. În acest fel efectele circulatorii ale masajului sunt mai persistente, păstrându-se chiar după ce acțiunea mecanică de alunecare și presiune a manevrelor de netezire a început. Această vasodilatație locală de durată este cunoscută sub numele de hiperemie.





Netezirea influențează direct și alți nervi periferici, senzitivi, motori și trofici.

Alunecările lungi și ușoare executate lent și ritmic, sau însoțite de vibrații, pot să liniștească iritabilitatea nervoasă, să scadă durerile și contractura musculară pe regiunea sau segmentul masat. Pe aceste efecte calmante se bazează acțiunea și indicațiile netezirii, ca manevra pregătitoare în masaj. Aplicând netezirea înaintea altor manevre mai puternice obținem o adaptare mai bună a organismului la procedeele care urmează, masajul fiind astfel mai bine tolerant și mai eficace.

Odată cu reducerea sensibilității se produce și o scădere a încordării psihice, pe care o simțim uneori la începutul ședințelor de masaj, la persoanele emotive, la cei neobișnuiți și mai ales la copiii fricoși sau speriați. Aceste efecte se răsfrâng îndeosebi asupra funcțiilor pielii și țesuturilor subtegumentare, netezirea fiind socotită ca un procedeu specific de suprafață. Simulând circulația și funcțiile nervilor trofici, se activează schimburile nutritive și sunt favorizate funcțiunile multiple ale pielii și țesuturilor superficiale. Alunecările lente, ritmice și profunde acționează asupra musculaturii în sens relaxator. Manevrelor de alunecare scurte și vii, executate cu energie, excită nervii și stimulează întregul organism.

Sintetizând tehnica eflourajului putem concluda astfel:

- eflouraj – forma - lungă
 - medie care se poate executa simultan sau alternativ

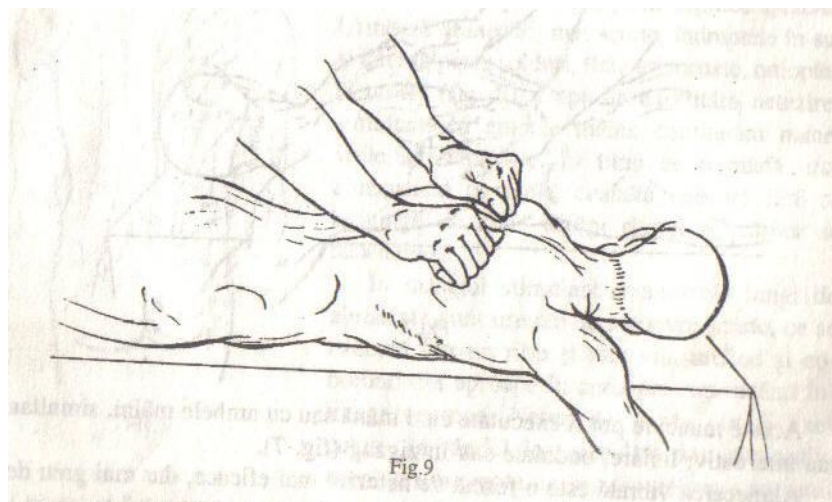
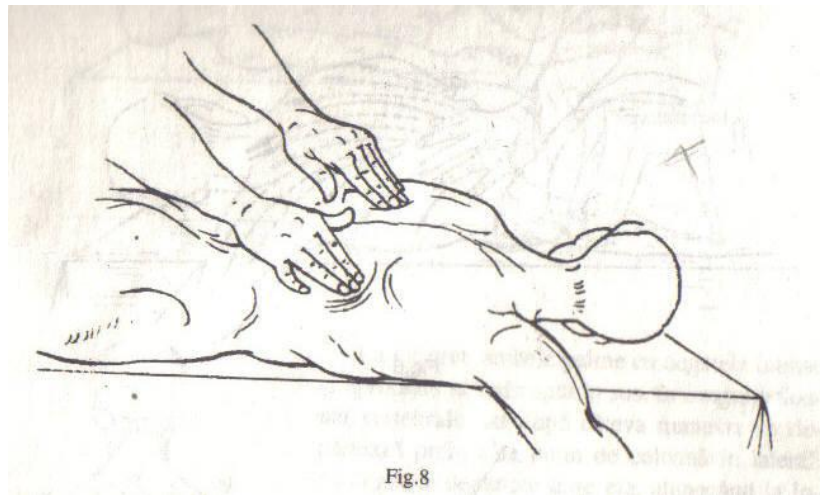
- scurtă

Forma „mână după mână”

Forma sacadată (pe membrele inf. și sup.)

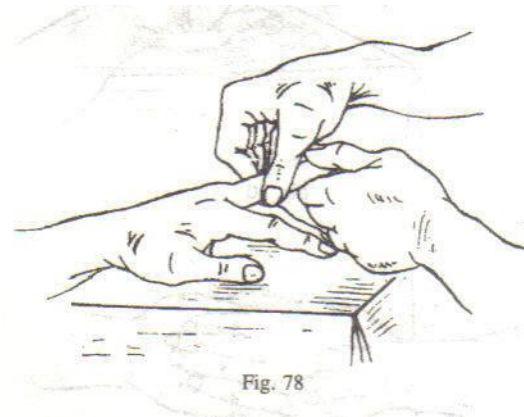
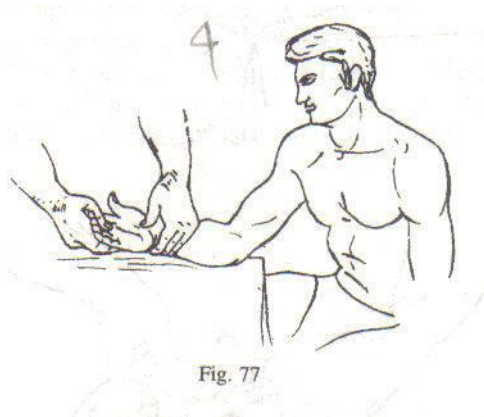
Forma vibrată

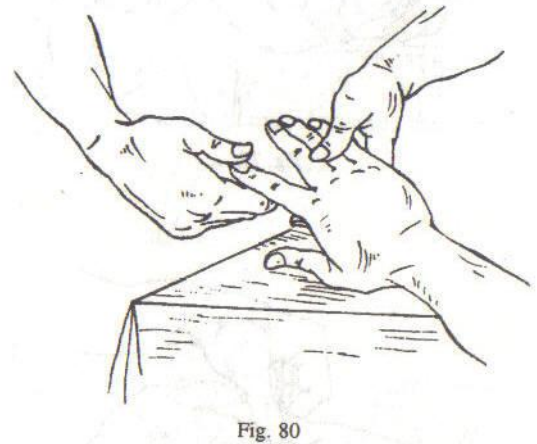
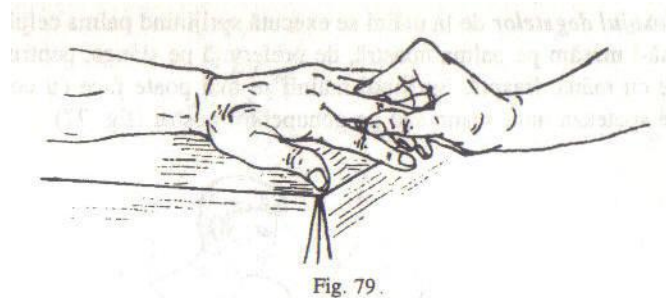
FRICȚIUNILE



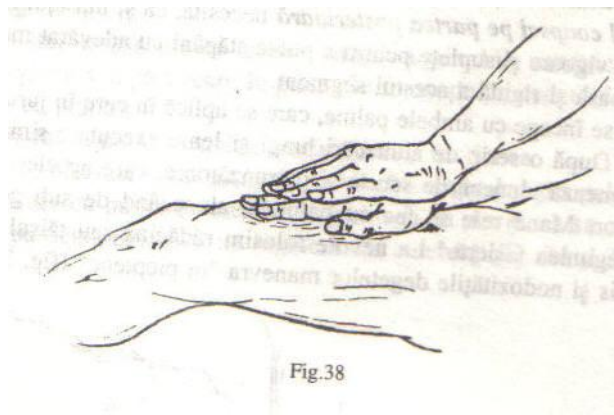
Acest procedeu constă din apăsarea pielii și a țesuturilor moi subcutanate pe țesuturile profunde sau pe un plan dur osos, precum și din deplasarea lor în sens circular sau liniar, atât cât le permite elasticitatea proprie. Această mobilizare a țesuturilor nu trebuie să depășească niciodată limita normală, iar presiunea să nu lezeze țesuturilor fine și puțin rezistente. Nu trebuie să înțelegem niciodată prin fricțiune o acțiune de frecarea a pielii și nici nu trebuie să folosim cuvântul respectiv, pentru că în masaj nu avem voie să frecăm niciodată pielea sau alte țesuturi.

Fricțiunea se execută pe porțiuni mici cu fața palmară a degetelor sau cu vârfurile lor. Pe porțiuni foarte mici se aplică vârfurile celor trei degete mijlocii, iar pe porțiuni mai mari se aplică palma întregă, marginile și rădăcina mâinii sau cu pumnul închis. Pe regiunile foarte mari se lucrează cu palma și degetele întinse. Pe porțiunile mai sensibile fricționăm cu partea cărnoasă a palmei, de la baza degetului mare (mușchii tenari) sau de la baza degetului mic (mușchii hipotenari). Pe regiunile mai cărnoase și mai puțin sensibile fricționăm cu fața dorsală a mâinilor sau cu nodozitățile degetelor, pumnul fiind închis.





Pe suprafețele reduse ale corpului, fricțiune ase execută cu o singură mână, iar pe cele întinse, cu ambele mâini. Când lucrăm cu două mâini, fricțiunea se execută cu o simultan și simetric, orientând mișcările fie în sens concentric, fie excentric. Pentru evitarea oboselii, vom alterna mâinile, relaxând mâna care stă în repaus.



După intensitatea presiunii fricțiunea poate fi superficială, medie sau profundă. După forța de pătrundere pe care vrem să o dăm manevrelor, degetele sau mâinile se aplică pe piele sub un unghi variind între 30° și $70^{\circ} - 80^{\circ}$. se execută mișcări circulare într-un sens și apoi în sens opus. Mâinile efectuează întotdeauna aceleași mișcări, mai ales când se masează părți simetrice ale corpului.

Pe regiunile sărace în țesuturi moi și mai puțin suple, ca în jurul articulațiilor, în lungul ligamentelor și tendoanelor, al spațiilor interosoase și intermusculare, se execută o fricțiune liniară, constând din mișcări scurte și ritmice.

Cutele de pile și țesuturile se fricționează prin manevra „în clește” fiind cuprinse și comprimate între degetul mare și celelalte degete sau între marginile cubitale ale palmelor.

Pe spate, în lungul coloanei vertebrale se poate aplica în ritm viu o fricțiune ondulată sau în zigzag mai ales în sens descendent, adică de la ceafă spre regiunea fesieră.

Fricțiunea se poate aplica pe orice regiune a corpului modificându-se după întinderea, grosimea și consistența țesuturilor. După un număr oarecare de mișcări executate pe loc, mâna se deplasează încet în vecinătatea imediată a locului masat și continuă să prelucreze metodic întreaga regiune sau întregul segment. Nu sunt permise mișcări pe sărite sau din loc în loc, întrucât nu pot lega între ele manevrele și efectele fricțiunii.

Presiunea în fricțiune variază de la un moment la altul și se poate mări sau micșora după necesități în orice moment. O astfel de manevră nu poate deveni excesivă și nu vatamă pielea sau țesuturile masate.

Când dorim să acționăm puternic și asupra țesuturilor mai profunde, accentuăm presiunea manevrei, micșorând înclinarea degetelor și a mâinii față de planul regiunii, sau aplicând a doua mână peste cea care lucrează.

Presiunea și amplitudinea mișcărilor de fricțiune vor fi la început reduse, iar durata lor mai scurtă. Pe măsura necesităților putem accentua apăsarea și întinderea manevrelor. Este prudent să potrivim intensitatea manevrelor după sensibilitatea pielii și a țesuturilor masate. Regiunile sensibile vor fi masate mai cu blândețe, cele mai puțin sensibile, cu mai multă vigoare.

Regiunile trunchiului se fricționează de preferință în poziția culcat, pe membre se execută mai bine dacă sprijinim segmentul pe care vrem să-l masăm pe plan rezistent, la o înălțime potrivită.

Pentru executarea fricțiunii nu este nevoie să folosim mijloace care se mărescă alunecarea mâinilor. În unele cazuri, fricțiunea se folosește totuși pentru a favoriza pătrunderea prin piele a unor substanțe medicamentoase indicate de către medic.

Efectele fricțiunii pot fi explicate în parte prin acțiunea mecanică a manevrei, dar se produc de fapt mai mult pe cale reflexă. În mod mecanic mobilizăm țesuturile moi masându-le elasticitatea și suplețea se dezagreghează formațiile fibroase și grasoase din țesuturi, se disloacă infiltratele și depozitele patologice, se îndepărtează reziduurile seroase rămase după hemoragii (hematoame sau echimoze) și procese inflamatorii, se desfac aderențele cicatriciale favorizând dezvoltarea țesuturilor în mod fiziologic, pe cale reflexă obținem o activare a circulației locale, stimularea schimburilor nutritive, încălzirea și uneori înroșirea pielii, scăderea sensibilității locale, reducerea contracturii și diminuarea încordării nervoase generale. Sintetizând tehnica fricțiunii putem concluziona astfel:

Fricțiune – circular

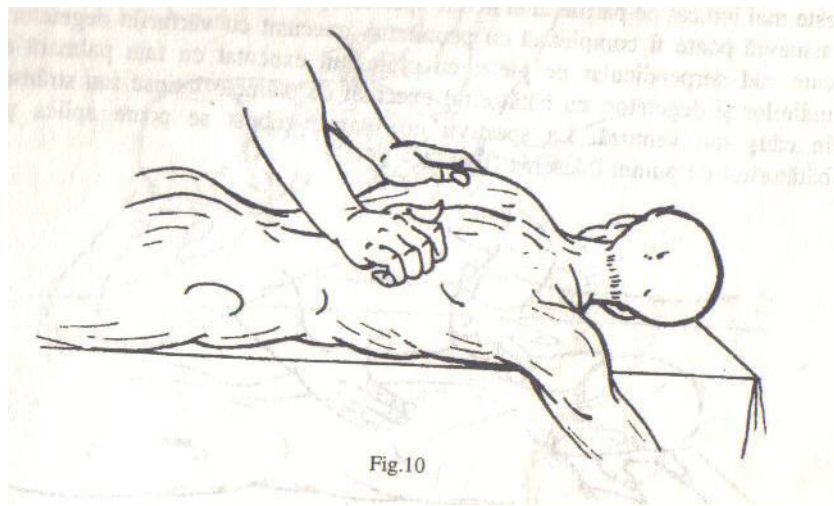
- liniar executate simultan

Se execută:

- cu vârful degetelor;
- cu partea cubitală a palmei;
- cu toată palma;
- cu mușchii tenari și hipotenari ai mâinii;
- cu nodozitățile degetelor.

Intensitatea este dependentă de sensibilitatea țesuturilor ca putând fi superficială, medie sau profundă. Forța de pătrundere depinde de unghiul pe care îl face mâna cu suprafața pielii.

FRĂMÂNTATUL



Acest procedeu constă din prinderea sub formă de cută a mușchilor și altor țesuturi profunde, ridicarea lor atât cât le permite elasticitatea proprie și stoarcerea prin comprimare între degete și palmă sau prin presiune pe planul profund.

Frământatul se poate executa cu o mână sau cu ambele mâini, prin mișcări ondulatorii, ritmice și legate între ele. Tehnica acestor manevre variază după regiunea sau segmentul tratat și după scopul urmărit.

Pe regiunile întinse și plane ca, de exemplu, pe spate și pe piept, se efectuează un frământat care constă din ridicarea și prinderea între degete și rădăcina mâinii a unei cute de țesuturi, care este apoi stoarsă prin ducerea mâinii înainte și prin comprimarea cutei cu partea carnoasă a rășăcinii palmei, precum și prin apăsarea ei pe planul său profund. Mișcarea se repetă de mai multe ori pe același loc, apoi mâinile se deplasează din aproape în aproape, în lungul și în latul regiunii ce trebuie să fie masată.

Pe membre, frământatul se execută fie cu ambele mâini în cerc sau în brățară, la același nivel, dacă segmentele sunt voluminoase, sau aplicate etajat una deasupra celeilalte, fie cu o singură mână care frământă separat fiecare grupare de mușchi. Mușchii sunt prinși și strânși între degete și palme și apoi presați pe planul dur; după fiecare mișcare presiune se slăbește și mușchii se relaxează. Forța de presiune poate fi mijlocie și mică după volumul și rezistența mușchilor.



Fig.39

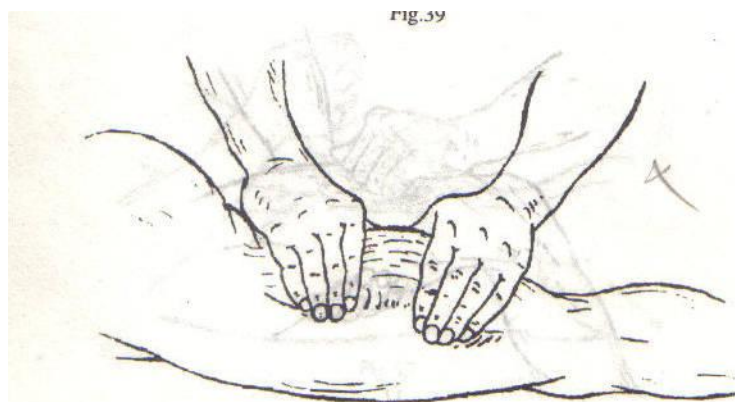


Fig. 40

Procedeele se execută pe regiunile plane în lungimea în lungimea mușchilor, dar pe membre se preferă sensul de la rădăcina lor spre extremitate. Se urmărește totuși ca presiunile să se orienteze în sensul circulației de întoarcere a sângelui și limfei.

Presiunile se fac strângând țesuturile cu ambele mâini deodată, ca în frământatul circular sau în cută, ori presând țesuturile alternativ ca în frământatul șerpuit. Pe marile mase cărnoase, ca cele de pe coapse, frământatul se execută formând o cută lungă de mușchi, care este prinsă între degete și podul palmei și strânsă ca într-un clește, ridicată și apoi presată pe planul profund, fără a o scăpa din mâini și fără a desprinde palmele de piele. După ce se prelucrează astfel o porțiune, mâinile se deplasează încet din aproape în aproape pe toată regiunea sau segmentul ce trebuie să fie masat.

Ridicarea simplă a mușchilor, fără stoarcere sau apăsare, este un procedeu mai vechi de masaj, care se aplică de preferință pe regiunea spatelui.

În regiunea abdominală frământatul se aplică numai dacă sunt prezente țesuturi grave destul de abundente. Se execută un frământat în cută sau în val, care constă dintr-o

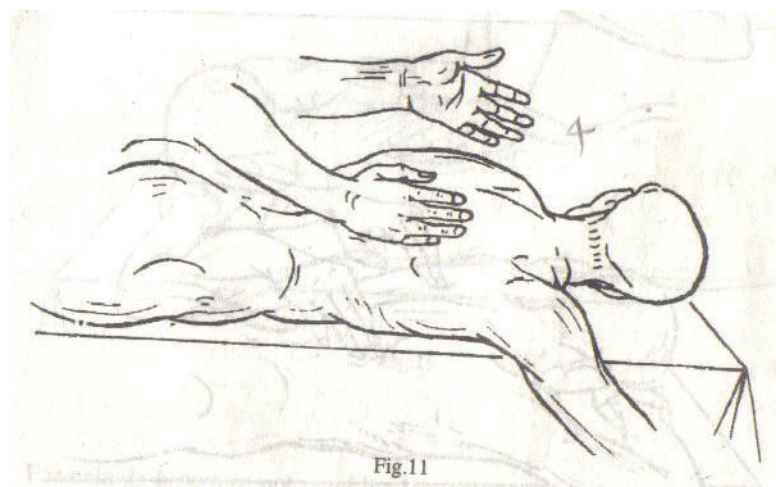
mișcare de ridicare și stoarcere a țesuturilor, ori de ducere înainte și înapoi a cutei din țesuturi grase prinse între degete și palme („spălatul rufelor”).

Efectele frământatului sunt mai ales mecanice. Astfel ridicarea și strângerea țesuturilor cămoase sunt acțiuni mecanice, care stimulează troficitatea țesuturilor profunde și favorizează circulația sanguină de la aceste nivel, întrebuițând schimbările nutritive și ușurând eliminarea produselor de uzură. Stoarcerea și presarea mușchilor dezvoltă elasticitatea musculară; din punct de vedere fiziologic acest procedeu acționează asupra contractilității, excitabilității și conductibilității fibrelor musculare. De aceea frământatul se folosește pentru combaterea instalării oboselii musculare, dar și menținerea calităților fizice ale țesutului muscular. Vor fi evitate procedeele de frământat după instalarea „febrei musculare” ca și în întinderile musculare.

Aplicarea frământatului se va face cu prudență în atrofii și atonii musculare. În concluzie din punct de vedere tehnic frământatul se face:

- a) în cută – pe spate, pe abdomen și pe membre;
- b) circular, șerpuit – pe membre și ceafă.

TAPOTAMENTUL



Tapotamentul, baterea sau lovirile ușoare și ritmice, aplicate pe piele și pe țesuturile moi ale corpului, sunt cele mai intense și mai exercitate procedee de masaj. Ele derivă din biciurile cu mănunchi de crenguțe, folosite din cele mai vechi timpuri, aplicate în legătură cu băile de aburi în masajul empiric.

Aceste procedee se execută în diferite feluri – cu degetele, cu palmele și cu pumnii. Există și unele aparate mici de lovire ritmică, acționate cu mâna sau cu un motor electric. Procedeele manuale sunt perfecte, pentru că se pot adapta mai bine și se pot doza mai ușor decât cele mecanice. În practică se aplică numeroase și variate forme de batere, descrise sub numele comun de tapotament.

Cea mai cunoscută și cea mai folosită formă este tocatul, care se execută cu degetele de la ambele mâini. Pentru a se efectua corect și repede, mâinile sunt ținute în ușoară extensie, cu palmele față în față, destul de apropiate; coatele puțin depărtate de corp, degetele ușor flexate și depărtate între ele, cad pe piele, de la o distanță mică, într-un ritm foarte viu, lovind fie cu partea lor latero-dorsală, fie cu cea latero-palmară. Lovindu-se între ele și atingând pielea, degetele produc un sunet caracteristic, asemănător lovirii cu un mănunchi de nuiele, dacă lovim cu partea latero-dorsală, iar dacă lovim cu partea lor latero-palmară, cu picăturile mari de ploaie.

Pe porțiunile mai cărnoase, lovirile cresc în intensitate și pot fi executate și cu marginea cubitală a palmelor. Intensitatea loviturilor rezultă mai mult din greutatea degetelor și a mâinilor, decât din contracția activă a mușchilor. Mâinile cad moi, pasiv, mișcându-se mai mult din articulația pumnului. Pentru a amplifica mișcările, adăugăm la înclinarea laterală a mâinilor și o mișcare de răsucire a antebrățelor, în sensul trecerii din pronție în supinație. Dacă manevra se execută din coate sau din umeri, lovirile devin prea puternice și chiar dureroase, iar mișcările se fac mai greu și devin mai obositoare. Intensitatea va fi mai mică, dacă aplicăm baterea pe regiuni sau țesuturi sensibile, medie sau mare, dacă le aplicăm pe mase mari de mușchi sau pe straturi groase de țesuturi.

Pe regiunile foarte sensibile, de exemplu pe abdomen, folosim o formă specială de tocat tangențial, alunecând pe suprafața regiunii, fără a pătrunde în profunzime. Această manevră necesită o mare mobilitate și suplețe a mâinilor executantului.

Tocatul în general se execută într-un ritm foarte viu, dar în anumite cazuri, ca în masajul regiunii precordiale și a capului, se poate aplica și mai lent.

O altă formă de batere constă din percutatul cu vârful degetelor ușor îndoite, care cad perpendicular pe regiunea masată. Manevra se execută cu ambele mâini, mișcându-se din articulația pumnului simultan, dar mai ales alternativ cu maximum după lovire, o alunecare ușoară, sub forma de periat. Percutatul obișnuit se aplică mai mult pe spate și pe torace, cel cu alunecare este destinat peretelui abdominal.

Caracteristica dominantă a percutatului este ritmul rapid și suplețea mare a mișcării și nu intensitatea sau durata manevrei.

Din manevra de percutat derivă plescăind cu fața palmară a degetelor sau chiar cu palmele. Această formă de batere este indicată în masajul simulator și se aplică pe regiuni întinse și puțin sensibile, ca patele coapsele și gambele, pe fața lor posterioară.

Plescăitul se face cu mâinile moi și ușoare, prin mișcări suple și repezi. Loviturile produc un sunet clar, specific, care i-a dat și numele acestei manevre. Mișcările se execută activ, din coate, antebrățele se ridică la înălțime potrivită, iar mâinile cad pasiv, alternativ sau simultan, pe regiunea respectivă. Intensitatea loviturilor depinde numai de greutatea mâinilor și de înălțimea de la care cad.

Pot fi executate și manevre active, dar dacă sunt prea puternice, devin dureroase. Dacă vrem să reducem efectul lor excitant, manevrele vor fi executate mai de aproape, alunecând sau tangențial.

Bătătoritul se deosebește de plescăit numai prin faptul de a ține palmele și degetele întise și foarte apropiate de suprafața corpului. Lovirile sunt scurte și dese, iar dacă sunt bine executate produc un sunet deschis, caracteristic.

Dacă executăm această manevră cu palmele și degetele strânse în așa fel încât să formeze o adâncitură (caus), bătătoritul devine mai puțin aspru, iar lovirile produc un sunet

surd, deosebit de cel al plescăitului sau bătătoritului cu palmele și degetele întinse din cauza pernei de aer cuprins între mâini și pielea masată.

Bătătoritul cu pumnul este o manevră puternică, indicată mai rar, numai pentru masajul regiunilor foarte musculoase și puțin sesibile. Lovirile se produc fie cu pumnul incomplet închis, lăsând între degete și podul palmei un mic spațiu, care asigură elasticitatea manevrei, fie cu pumnul închis și degetele stânse în palmă, mărinđ fermitatea manevrei. În primul caz, lovirile sunt mai bine tolerate, în al doilea caz, manevra se aplică numai pe regiunile voluminoase, la persoanele robuste. Uneori se aplică și un bătătorit cu marginea cubitală a pumnului, la care poate participa și cu un mic segment de antebraț. Această ultimă manevră se aplică numai pe regiunea fesieră.

Manevrele de batere pot fi aplicate direct pe piele, ca și celelalte procedee de masaj, dar pot fi aplicate și peste îmbrăcăminte, în masajul de încălzire.

Efectele acestor manevre variază în raport cu intensitatea și ritmul loviturilor, cu suplețea sau rigiditatea mâinilor și cu sensibilitatea pielii sau a țesuturilor masate. Se înțelege că acțiunea lor specifică este excitantă, motiv pentru se execută după ce corpul a fost pregătit prin manevrele precedente. Este de reținut însă faptul că acțiunea îndelungată, ritmică și uniformă a acestei manevre, influențează ramurile periferice ale nervilor senzitivi în sensul reducerii sensibilității.

Prin excitarea firisoarelor nervoase motoare se produce o creștere a tonusului muscular și chiar o contracție locală a miofibrilelor. Dacă acestea sunt lovite ușor, contracția se face parțial, fără a produce un efect mecanic. Dacă lovirile sunt mai puternice și interesează un număr mai mare de fibre musculare, se produce o contracție mai amplă, dar tot fără efect mecanic. Lovirile ușoare și ritmice, aplicate asupra mușchilor, le stimulează proprietățile fiziologice specifice și le sporește funcționalitatea.

Executate în ritm mai rapid, cu intensitate mai mare și pe o durată de timp mai lungă, baterea acționează asupra nervilor vasomotori și provoacă un aflux crescut de sânge în regiunea masată. Pielea din această regiune se încălzește și se înroșește vizibil. Prin activarea circulației sunt stimulate și funcțiunile nutritive locale.

VIBRAȚIILE

Vibrațiile constau din mișcări oscilatorii ritmiceși din presiuni intermitente, executate foarte frecvent și uniform, cu ajutorul mâinii sau al unor aparate numite vibratoare. Aceste mișcări realizează deplasări mici ale pielii, țesuturilor și presiuni ondulatorii foarte variate.

Vibrațiile manuale se execută cu vârful degetelor sau cu fața palmară, cu podul palmei sau cu rădăcina mâinii, cu degetele întinse sau cu pumnul închis/deschis. Vom folosi aceste procedee în raport cu întinderea regiunii, cu grosimea și sensibilitatea țesuturilor masate și cu scopul urmărit.

Mișcărilor vibratorii sunt asemănătoare unui tremurat continuu, care rezultă din contracțiile rapide ale mușchilor antagoniști ai degetelor și mâinii, antebrațului și brațului. Din această cauză, vibrațiile manuale sunt greu de executat și destul de obositoare. Uneori se execută bine și cu ușurință, de la prima încercare, de către cei care au aptitudini native pentru astfel de mișcări.

Tehnica de aplicare a vibrațiilor depinde de regiune și de necesități. Pot fi folosite vibrații pe porțiuni limitate sau mai întinse ale corpului, executate pe o durată scurtă, medie sau lungă. Pentru aceasta, mâna sau piesa vibratoare acționează pe loc sau este deplasată în sensul dorit.

O formă obișnuită a acestei manevre poate fi socotită presiunea vibratorie, care se aplică într-un singur punct sau se deplasează în sens liniar, pe întinderi foarte variate. Această manevră este executată cu vârful unui singur deget sau al celor trei degete: indicator, mijlociu și inelar. Procedeeul se aplică la rădăcină sau pe traiectul unui nerv, pe inserția unui tendon sau mușchi, în jurul unei articulații sau în lungul unei vene.

Vibrațiile se combină în masajul comun cu manevrele de alunecare, cu fricțiunile sau chiar cu frământatul.

Efectele vibrațiilor se aplică prin acțiunea lor mecanică și reflexă. Manevrelle fine, uniforme și prelungite sunt întotdeauna liniștitoare. Ele reduc sensibilitatea nervilor din piele și din țesuturile superficiale, producând senzația de încălzire și relaxare. Manevrelle ample și intense produc, pe lângă efectele de mai sus, și o activare a circulației locale. Aplicate pe regiuni întinse, ori însoțind manevrelle de netezire, fricțiunile și frământatul din masajul somatic, ele produc o acțiune calmantă, relaxatoare și desconggestionantă, pentru întregul corp. Vibrațiile sunt indicate, în general, în tratamentul afecțiunilor dureroase congestive, sau în cele însoțite de contracturi musculare și încordări psihice.

PROCEDEELE AJUTĂTOARE DE MASAJ

CERNUTUL ȘI RULATUL

Aceste manevre se aplică îndeosebi pe membrele superioare și inferioare, după procedeele mai puternice de frământare și batere a țesuturilor.

Cernutul se execută cu ambele mâini, aplicate de o parte și de alta a segmentului masat; cu degetele flexate se prinde de jos în sus masa cărnosă de pe membrul respectiv și se mișcă în sens lateral și de jos în sus, prin ridicări și presiuni alternative asemănătoare cernutului cu o sită. Manevra se execută în ritm viu și insistent, deplasând mâinile din aproape în aproape, în sus și în jos, în lungul segmentului respectiv. Bine executat, cernutul exercită acțiuni relaxatoare, asupra maselor de mușchi, mărește suplețea țesuturilor și activează funcțiunile locale circulatorii și trofice. Pentru ca manevra să reușească bine, se recomandă celui masat să-și micșoreze pe cât posibil încordarea musculară și nervoasă.

Rulatul se execută într-un fel asemănător cu cernutul, dar cu degetele întinse și cu palmele apăsând pe țesuturi mai tare decât în manevra precedentă. Masa de țesuturi moi se

prinde între palme, sub diverse unghiuri și se rulează într-un ritm foarte viu, în toate sensurile. Prin rulat reușim să acționăm egal asupra tuturor țesuturilor moi de jur împrejurul segmentelor. Efectele rulatului sunt analoage cu ale cernutului, aceste manevre putând fi de altfel combinate între ele.



Fig. 95

PRESIUNILE

Presiunile întăresc acțiunea procedurilor obișnuite de netezire, fricțiune, frământat și tapotament. Cele mai folosite sunt presiunile aplicate pe spate, în lungul coloanei vertebrale, la sfârșitul regional. Manevra se folosește mai mult pentru tinerii și adulții sănătoși și robuști, fiind contraindicată la femei și copii. Pentru executarea acestei manevre, aplicăm palmele cu degetele întinse, de o parte și de alta a coloanei vertebrale și apăsăm o dată sau de mai multe ori și apoi mutăm palmele mai sus sau mai jos repetând mișcarea pe toată întinderea regiunii. Presiunile sunt ferme, dar se execută fără exagerare. Pentru a realiza o presiune puternică și totuși economică, adăugăm la fiecare apăsare greutatea trunchiului nostru, care prin aplecare înainte se transmite la mâini prin brațele bine întinse.

Manevrele trebuie să se execute cu multă precauție și fără schimbări bruște de intensitate astfel încât să producă o senzație de destindere plăcută. În cazul când provoacă o jună, durere sau alte senzații neplăcute se încetează efectuarea ei. Efectele obținute se explică pe cale reflexă, locală saupătrunzând în pofunzimea corpului. După o ușoară creștere a sensibilității și o ischemie trecătoare, urmează o scădere a sensibilității până la anestezie și o hiperemie locală de lungă durată. Ca urmare se prodece o relaxare secundară a mușchilor și o liniștire a întregului organism.

SCUTURĂRILE

Scuturările sunt manevre înrudite cu tracțiunile și trepidațiile. Ele constau din mișcări oscilatorii mai ample, executate ritmic, cu segmentele de membre, cu membrele în întregime sau cu întreg corpul.

Tehnica acestor manevre variază în funcție de regiunea asupra căreia se acționează. Scuturatul spațiilor rinterosoase de la mâini și picioare este o manevră folosită în masajul segmentar și se execută cu scopul de a înlocui frământatul, care la acest nivel nu se poate executa. Manevra se execută aplicând degetele mari și porțiunea corespunzătoare a palmelor să cuprindă marginile mâinii sau ale piciorului pe care dorim să-l masăm imprimăm apoi mâinilor noastre mișcări ritmice alternative, dinainte înapoi, realizând astfel un fel de fământat.

Scuturatul mâinii sau a piciorului în întregime se face asemănător cu cernutul sau rulatul, aplicând mâinile noastre pe marginile laterale ale segmentului, executând o mișcare vie, activă, îndreptată dinainte înapoi și invers. În timpul executării manevrelor de scuturat musculatura membrelor trebuie să rămână relaxată.

Scuturatul toracelui se execută în legătură cu respirațiile. Mișcarea se repetă de câteva ori, după care se recomandă o scurtă pauză pentru odihnă.

Scuturatul întregului corp se execută de obicei la sfârșitul ședinței de masaj cu caracter stimulator. Scuturările au în general efecte relaxatoare, dacă sunt efectuate cu grijă și blândețe sau de înviorare și stimulare generală, dacă sunt executate într-un ritm mai viu.

TRACȚIUNILE ȘI TENSIUNILE

Tracțiunile și tensiunile sunt procedee de masaj care acționează îndeosebi asupra articulațiilor și a țesuturilor periarticulare. Pentru a executa o tracțiune, se apucă deasupra și sub o articulație și se trage segmentul respectiv în sensul axei lunci a membrului masat. Apucarea se face cu o mână sau cu ambele mâini după ce s-a precizat poziția cea mai favorabilă pentru tracțiune. Prin această manevră urmărim să obținem o întindere și o alungire în limite fiziologice, a elementelor articulare și periarticulare, precum și o degajare de sub presiune a elementelor intraarticulare. Se urmărește prevenirea și combaterea redorilor, a îngroșărilor patologice în țesuturile periarticulare, a modificărilor artrozice și a altor procese articulare, degenerative sau proliferative.

Tracțiunea membrelor se face la sfârșit, asociată sau nu cu scuturările. Coloana vertebrală se întinde prin ridicarea capului în sus, cu ajutorul mâinilor aplicate pe tâmpile sau pe frunte și ceafă.

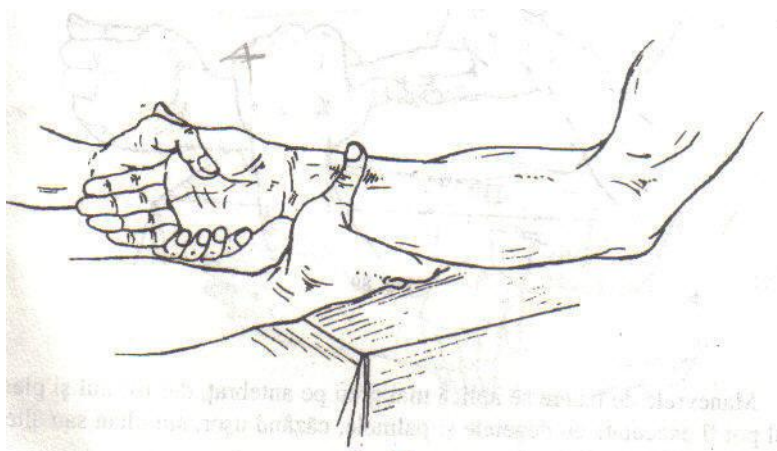


Fig. 87

Întinderea trunchiului se face din poziția șezând, prin apucarea peste brațe, ridicarea în sus și scuturarea energetică a întregului corp.

Tensiunile sunt mișcări active sau pasive care întregesc mișcările metodice ale unei articulații, în sensul cercetării și exercitării mobilității și stabilității normale. Corect executate, aceste manevre lasă după ele o senzație de căldură locală, de suplețe a mușchilor și de ușurință funcțională. Tracțiunile și tensiunile sunt procedee indicate în ameliorarea tulburărilor articulare sau musculare.



Fig. 80