

Učinki klasične ročne masaža



Kaj je to učinek masaže?

Masažni učinki so določeni z refleksnim in mehničnim rezultatom ali v kombinaciji obeh.

Refleksni odgovor je rezultat spodbujanja živčnega sistema za aktivno »povratno zanko« z terapevtskim namenom, ki uravnava nevro-muskularne, nevrotransmitterske mehanizme, mehanizem žlez z notranjim izločanjem ali mehanizem homeostaze.

Mehanične metode sprožijo različne sile kot so napetost, kompresija- pritisk, rotacija ali vrtenje, upogibanje, delitev ali kombinacija vseh navedenih sil z namenom spremeniti funkcijo ali strukturo telesa.

Tehnike masaže in pritiski, ki se uporabljajo učinkujejo na mehko tkivo kot tudi na tekočine (kri in limfa). Masaža ima **direkten** ali **indirekten učinek**. V postopku masaže, ki uporablja posebne tehnike za zmanjšanje znakov ali simptomov motnje je to direkten učinek (bolečina, vnetje). Kadar ima masaža vpliv na zaznavanje dobrega počutja, razpoloženja ali kvalitete življenja je to indirekten učinek.

Masaža vpliva:

- ✔ **izboljšuje, vzdržuje, rehabilitira ali poveča fizične funkcije** (*masaža del športnikovega vsakdanja, prekomerno delo v službi...*),
- ✔ kot **preventiva za poškodbe**,
- ✔ **sprosti ali je preventivna** za telesna disfunkcije in bolečine (*nekatero masažne tehnike se priporočajo za vneta mišična tkiva*)
- ✔ **sprosti napetost in napete mišice** (*napete mišice-porušeno ravnotežje telesa; kompenzacija drugih delov telesa*)
- ✔ **izboljšanje cirkulacije**,
- ✔ **izboljšanje funkcije imunskega sistema**,
- ✔ **izboljšanje časa za okrevanje** (*gibanja pri masaži sprožijo, da kri teče v in iz mišic in sklepe; ta proces pretoka krvi poveča cirkulacijo v tiste poškodovane dele in lahko pomaga pri hitrejšem okrevanju po poškodbi*)
- ✔ **zmanjšuje splošni stres** (*stres lahko povzroča in zvišuje riziko za srčne bolezni*)



Masaža prav tako učinkovito vpliva na kontrolo bolečin (kronične ali akutne), **zmanjšuje stres in ustvari občutek relaksacije in dobrega počutja.**

Osnovne koristi masaže:

- ✔ zmanjšuje bolečino
- ✔ zmanjšuje edem
- ✔ spodbudi ravnotežje aktivnosti med simpatičnim in parasimpatičnim živčni sistemom
- ✔ zmanjša adhezijo znotraj vezivnega tkiva in ovojnic (fascia), ter obkrožajočih mišic
- ✔ obnavlja gibanje in cirkulacijo do mehkih tkiv
- ✔ zmanjšuje stres in stresne hormone



Kateri so učinki masaže?

Masaža pospešuje fizične, psihične in fiziološke zmogljivosti posameznika, stranke oz. športnika.

Fiziološki učinki masaže:

- ✔ povečana cirkulacija krvi,
- ✔ pospešen pretok limfe,
- ✔ mišična relaksacija,
- ✔ izboljššan obseg sklepne gibljivosti,
- ✔ osveži mišice,
- ✔ boljše celjenje tkiv,
- ✔ pospešeno odstranjevanje metaboličnih produktov,
- ✔ zmanjšanje bolečine.



Mehanični (fizični) učinki masaže:

- ✔ mobilizacija mišičnih vlaken,
- ✔ raztezanje mehkih tkiv,
- ✔ zmanjšanje adhezij,
- ✔ izboljššana cirkulacija krvi in limfe,
- ✔ izboljššana gibljivost,
- ✔ zmanjšanje otekanja,
- ✔ znižanje mišičnega tonusa.

Psihični učinki masaže:

- ✔ zmanjšanje napetosti,
- ✔ zmanjšanje bolečine,
- ✔ stimulacija,
- ✔ psihična sprostitvev,
- ✔ priprava športnika na izzive,
- ✔ zmanjšanje anksioznosti.

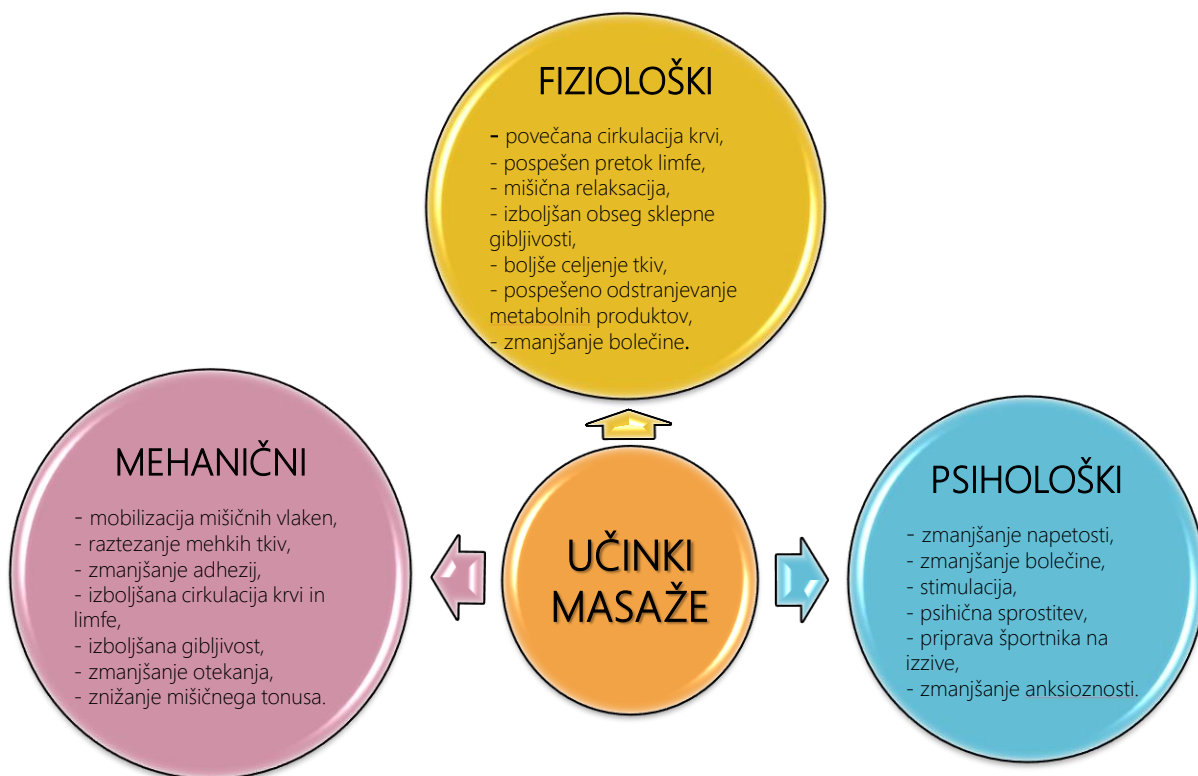


Diagram 1 UČINKI MASAŽE

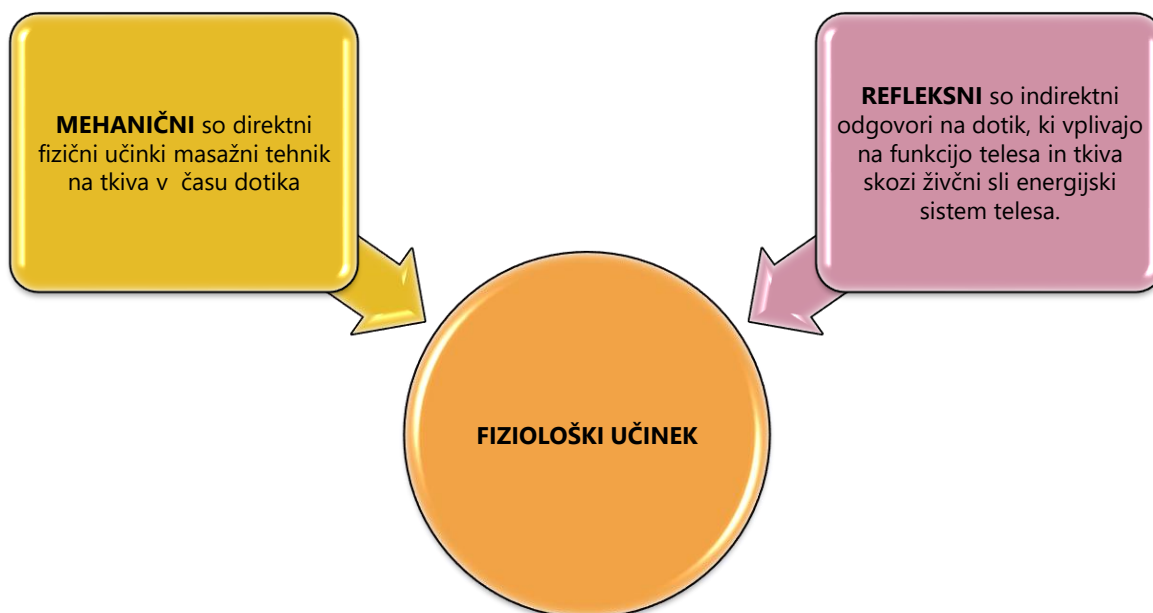


Diagram 2 UČINKI

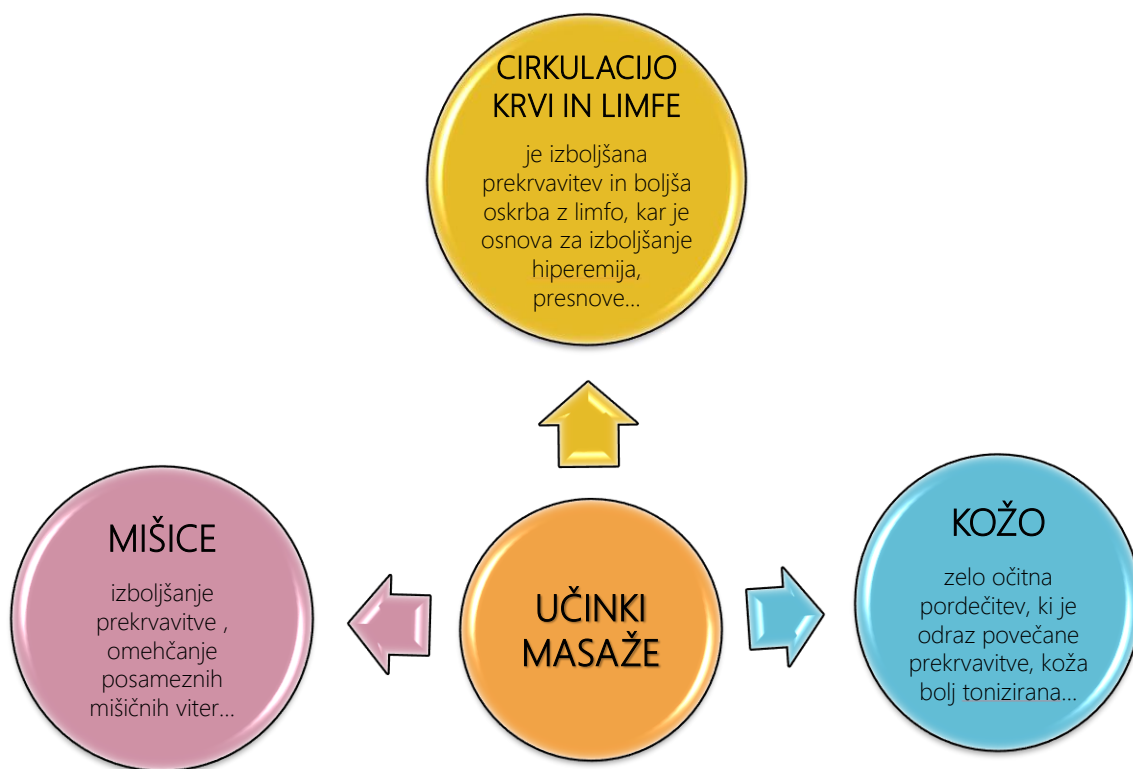


Diagram 3 MASAŽE NA TELESNE SISTEME



Diagram 4 Učinki masaže mišični sistem

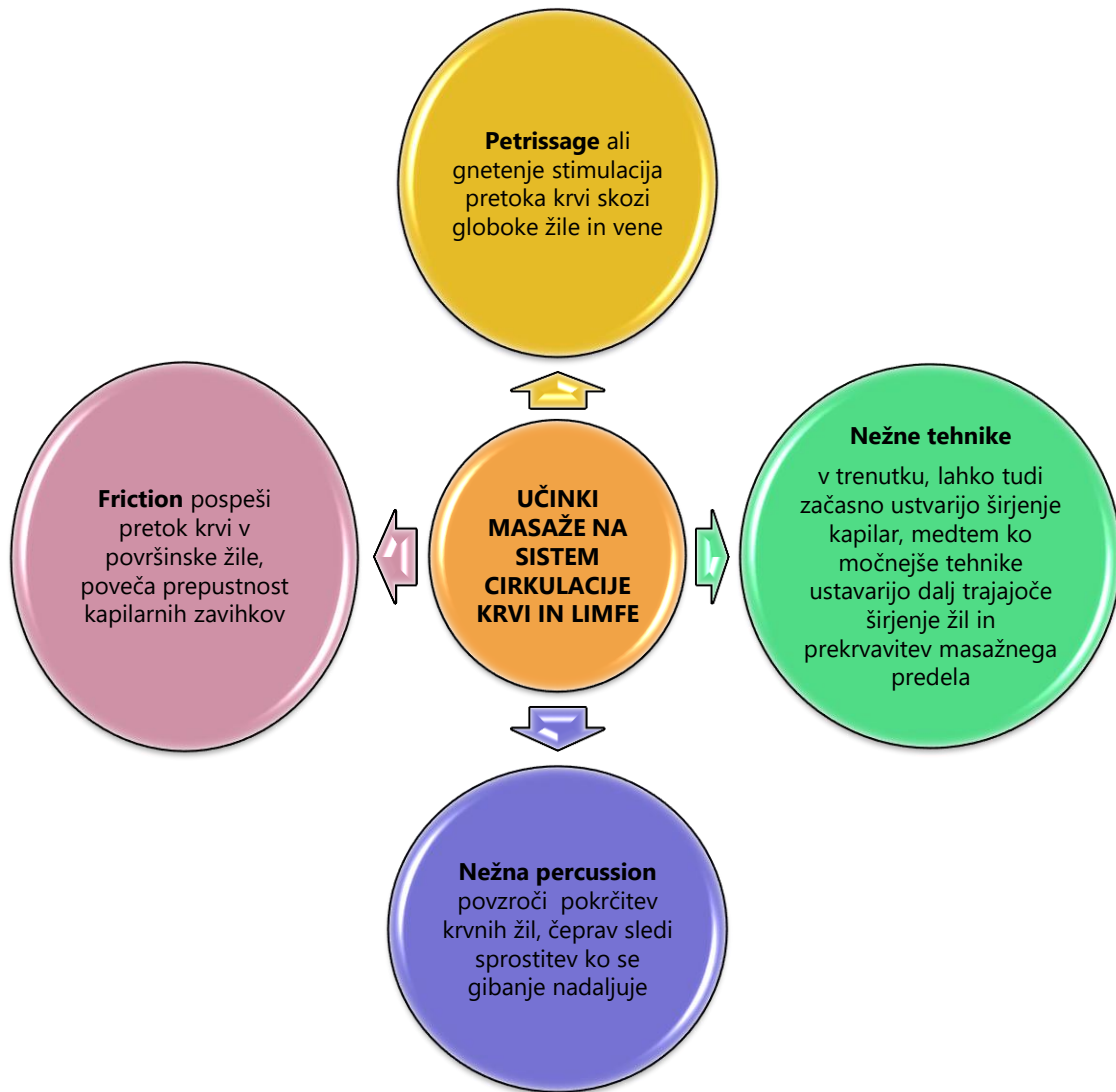


Diagram 5 Učinki masaže na sistem cirkulacije krvi in limfe



Diagram 6 UČINEK MASAŽE NA ŽIVČNI SISTEM



Diagram 7 UČINEK MASAŽE NA AVTONOMNI ŽIVČNI SISTEM

Table 1-1

General Therapeutic Effects of **Massage Techniques**⁶⁻¹¹

Effect*	Description	Example Outcome
Mechanical ^b	<ul style="list-style-type: none"> Effects are caused by physically moving the tissues by compression, tension (stretch), shearing, bending, or twisting 	<ul style="list-style-type: none"> Increased lymphatic return Mobilized bronchial secretions
Reflex ^a	<ul style="list-style-type: none"> Functional change is mediated by the nervous system 	<ul style="list-style-type: none"> Sedation or arousal Facilitation of skeletal muscle contraction
Physiologic ^a	<ul style="list-style-type: none"> Involves a change in biochemical body processes 	<ul style="list-style-type: none"> Improved modeling of connective tissue Reduced muscle spasm
Psychological	<ul style="list-style-type: none"> Effect occurs in the mind, emotions, or behavior 	<ul style="list-style-type: none"> Improved social interaction Improved physical self-image
Psychoneuroimmunological	<ul style="list-style-type: none"> Altered feeling state is accompanied by changes in hormone levels or immune function; this term emphasizes that "mere" feeling states like relaxation represent complex multisystem phenomena 	<ul style="list-style-type: none"> Decreased anxiety and cortisol levels Improved T-cell function
Energetic	<ul style="list-style-type: none"> Direct effects on the client's biomagnetic field and possible secondary effects on client's body structures and functions 	<ul style="list-style-type: none"> Improved biomagnetic field pattern Improved energy flow

*Any given **massage** technique produces multiple effects, and outcomes are usually achieved through several mechanisms operating simultaneously.

^bEffects may be local, occurring only on the site of manipulation, or general, occurring throughout the body.

Tabela 1 Glavni terapijski učinci masažnih tehnika

Table 1-6

Domains, Definitions, and Sample Outcomes for Wellness and Whole Systems

Domain	Definition	Sample Outcomes
Physical	Related to the body	<ul style="list-style-type: none"> Increased energy Improved sleep Enhanced postural awareness Improved functional status Enhanced immune function
Social	Related to the life and relations of humans in their community	<ul style="list-style-type: none"> Improved social functioning Increased social support Improved family relationships
Psychological	Related to the mind, emotions, or other mental phenomena	<ul style="list-style-type: none"> Increased general well-being Positive mood Increased relaxation Improved coping skills
Spiritual	Related to the spirit or soul, as distinguished from the physical self	<ul style="list-style-type: none"> Enhanced spiritual well-being Improved mindfulness
Health-related quality of life	Related to ability to function in and derive satisfaction from a variety of roles in the presence of impaired health status	<ul style="list-style-type: none"> Improved quality of life Improved functional status
Holistic	Related to outcomes on a global level	<ul style="list-style-type: none"> Enhanced well-being Improved wellness Increased life satisfaction
Context	The set of circumstances encompassing the intervention or healing experience, such as the client-provider relationship	<ul style="list-style-type: none"> Increased empathy Increased positive attitudes to therapy Increased trust in health-care provider
Process	Related to the process of healing and personal transformation, such as learning	<ul style="list-style-type: none"> Enhanced capacity for transformation Enhanced personal growth
Individualized	Important to, and as identified by, the individual client or research participant	<ul style="list-style-type: none"> Various

Adapted with permission from Dryden T, Moyer CA, eds. *Massage Therapy: Integrating Research and Practice*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2012.

Tabela 2 Področja vplivov za Wellness

Termin

- *Učinek*
- *Koristi*
- *Kapilara*
- *Vena*
- *Arterija*
- *Edem*
- *Adhezija*
- *Fascija*

Razlaga terminov

Učinek – pojav, ki nastane zaradi učinkovanja česa na kaj:

Koristi – kar daje, prinaša ugodne, pozitivne posledice:

Kapilara – najtanjša krvna žila med prekapilarno arteriolo in postkapilarno venulo, zgrajena iz endotelijske cevi, njene bazalne lamine in posameznih pericitov; sin. krvna lasnica, lasnica:

Vena – krvna žila, po kateri teče kri v smeri proti srcu in ima praviloma tanjšo steno kot ustrezna arterija; sin. dovodnica, v., vena -ae: kapaciteta ven; sindrom ovarijske ~e, sindrom zgornje ~e kave, utripanje ven, zaklopka spodnje votle ~e;

Arterija – žila, ki vodi kri od srca; sin. a., arteria, odvodnica, utripalnica: aberantna ~;

Edém – nakopičenje tekočine v medceličnem prostoru (navadno zaradi trajnejše ali nenadne večje spremembe koloidnoosmotskega ali hidrostatskega tlaka krvi v kapilarah in venulah); oteklina, vodenica:

Adhezija – tkivna tvorba, ki veže dve strukturi, pogosto kot posledica reparativnega procesa; sin. adhaesio, prirastlina, zaraslina, zarastlina, zrastlina

Fascija – vezivo, ki ovija del telesa, mišico ali skupino mišic; sin. fascia (1), mišična ovojnica:

Razloži in utemelji

Glavni fiziološki učinki masaže?

Glavni psihološki učinki masaže?

Naštej oba fiziološka učinka masaže na telo?

Osnovne koristi masaže?

Na katere telesne sisteme vpliva masaža? Kako se ti vplivi kažejo na posameznem sistemu?

Kakšen je učinek na mišični sistem?

Kakšen je učinek na sistem cirkulacije krvi in limfe?

Kakšen je učinek na živčni sistem? Avtonomni živčni sistem ?

Kakšen je vpliv masaže v Wellnesu?

