

MASAJSI KINETO- TERAPIE

VASILE MARCU



 **editura
sport-turism**

București, 1983

Coperta : DAN G. ANDREI

Masajul

Progresele uimitoare ale activității sportive, volumul uriaș de muncă la antrenamente și în competiții, intensitatea crescută a efortului impune căutarea de noi soluții pentru refacerea și recuperarea medicală cât mai rapidă a sportivilor de înaltă performanță. Fără a fi complet refăcut, organismul sportivilor nu poate rezista la două sau mai multe antrenamente pe zi, deoarece această suprasolicitare duce la oboseală patologică, la supraantrenament, deci la îmbolnăvire.

Unul dintre principalele mijloace pentru scurtarea timpului de refacere și pentru creșterea eficienței acesteia este și masajul. Iată deci că masajul s-a dezvoltat ca adjuvant al sportului de performanță, și este folosit în cadrul lecțiilor de antrenament, în competiții sportive și chiar în tratamentul eventualelor îmbolnăviri sau accidente specifice activității sportive. Scopul igienic al masajului, vizează menținerea stării de sănătate a sportivilor, mărirea capacității funcționale a organismului, prevenirea și tratarea oboselii funcționale și patologice etc.

După A. N. Ionescu, „masajul este o prelucrare metodică a părților moi ale corpului, prin acțiuni manuale sau mecanice, în scop fiziologic sau curativo-profilactic”. Spunem că masajul este o „prelucrare”, deoarece se acționează din afară asupra corpului, subiectul masat nu cheltuiește energie și nu i se cere o participare activă la

efectuarea lui. Această prelucrare este „*metodică*” deoarece este bine sistematizată, se desfășoară după anumite principii și reguli, are un început, o desfășurare prestabilită, un sfârșit. Toate manevrele efectuate sînt metodice selecționate și aplicate.

Se prelucurează *metodic* „*părțile moi ale corpului*”, care, dinspre periferie spre interior sînt: tegumentele (pielea, mucoasele); țesuturile conjunctive subcutanate; mușchii, tendoanele; vasele și nervii; organele interne. Se mai pot adăuga sîngele, limfa și celelalte lichide, precum și elementele articulare etc. Prelucrarea părților moi superficiale se mai numește și *masaj somatic*, iar prelucrarea organelor profunde — *masaj profund*. Această prelucrare se realizează „prin acțiuni manuale sau mecanice”, acțiuni ce se mai numesc manevre sau proceduri. Cele mai frecvente și mai utile manevre de masaj sînt cele manuale, care prezintă unele avantaje: mîna se mulează perfect pe toate regiunile masate, are aproximativ aceeași temperatură ca a tegumentelor de masat, „simte” exact gradarea și dozarea manevrelor, nu necesită decît o inițiere prealabilă în tehnica de aplicare a masajului etc. Procedeele mecanice mai eficiente sînt vibrațiile, mîna neavînd posibilitatea funcțională de a realiza timp îndelungat aceste manevre. Prin aplicarea manevrelor de masaj se urmărește îmbunătățirea funcțiilor organelor, aparatelor și sistemelor organismului, în scop funcțional, dar și pentru tratarea ori prevenirea eventualelor afecțiuni sau îmbolnăviri, deci cu scop „*curativo-profilactic*” și terapeutic. De altfel, masajul nu se aplică decît acolo unde și cînd este nevoie. Există *forme comune* de masaj, efectuate pe piele prin toate manevrele și *formele speciale* de masaj, aplicate atunci și acolo unde necesitățile o cer (masajul țesuturilor, al conținutului cutiei abdominale) etc.

Pentru efectuarea masajului nu este nevoie de condiții deosebite, subiectul plasîndu-se în culcat chiar pe gazon (între probele sportive, de exemplu), sau pe o bancă. În condiții normale însă, este nevoie de o banchetă specială de masaj (recomandată de altfel la toate cluburile și asociațiile sportive) și de un taburet pe care să se așeze masorul. Întîlnim forme de masaj uscat, cînd pe piele nu

se întinde nici o substanță, eventual doar praf de talc (pudră) care facilitează alunecarea. De asemenea, pot exista și forme de masaj umed, cu apă, apă cu săpun, diferite ingrediente farmacodinamice, uleiuri, pomezi etc. Bineînțeles, condiția de bază pentru un masaj eficient este competența. Intenția noastră este de a-i pregăti pe viitorii specialiști în domeniul educației fizice pentru a deveni și buni masori. Sperăm că vor fi înțelese unele interpretări didactice, făcute cu scopul unei mai largi și operative însușiri a materialului de specialitate.

Așa după cum spuneam, masajul se aplică cu un scop bine stabilit, datorită efectelor sale binefăcătoare asupra țesuturilor, organelor, aparatelor, sistemelor. *Influențele masajului* asupra organismului sînt multiple și, de aceea, greu de localizat. Există mai multe criterii de împărțire a acestora, în continuare le vom prezenta pe cele mai importante. Alunecările și lovirile ușoare au efecte mecanice *directe* asupra țesuturilor. Acestea măresc suplețea și elasticitatea tegumentelor și a țesuturilor subcutanate și musculare, activează circulația și cele mai importante funcții ale pielii (inclusiv calitățile ei fizice cum sînt: elasticitatea, mobilitatea, consistența etc.). Manevrelor de masaj ajută la descuamarea pielii și la creșterea celulelor tinere, la deschiderea canalelor de excreție și a porilor. Nu este de neglijat nici menținerea echilibrului dintre circulația periferică și cea profundă, echilibru ce se realizează cu ajutorul manevrelor de masaj. Activarea circulației determină, evident, și îmbunătățirea schimburilor nutritive. Acțiunile directe, mecanice ale masajului influențează țesuturile subcutanate conjunctive și grăsoase, favorizînd schimburile nutritive, prin sporirea aportului de sînge, o evacuare a reziduurilor mai eficientă. Masajul îmbunătățește și proprietățile funcționale ale mușchilor (excitabilitatea, contractibilitatea) și ale nervilor motori, făcînd să crească impulsul motor și capacitatea de contracție a mușchilor.

Dar cele mai importante efecte ale masajului sînt obținute pe căi reflexe, umorale sau nervoase — *efectele indirecte*. Acestea pot fi profunde, pînă la cele mai îndepăr-

tate organe interne. Astfel, se poate vorbi de masajul special al conținutului toracic, abdominal etc., știind că există o sinergie funcțională între mușchii striati ai corpului și cei netezi ai organelor interne. Efectele indirecte se manifestă și simetric, pe membrul opus (de exemplu). Când pe unul dintre membre nu se poate acționa direct, din cauze foarte diferite (accidentări, aparat ghipsat etc.), se efectuează manevre de masaj pe membrul opus, efectele resimțindu-se și pe membrul bolnav. Efectele la distanță ale masajului constau în : îmbunătățirea circulației de întoarcere, în creșterea cantității de hemoglobină din sânge, sporirea numărului de hematii și de leucocite etc.

În ultimul timp, tot mai mulți specialiști pun accentul pe influențele reflexogene ale masajului, acesta fiind numit chiar „arta de a produce reflexe de intensitate dorită, într-o anumită zonă, bine delimitată, a corpului” (Adrian N. Ionescu). Masajul influențează diferențiat terminațiunile nervoase periferice, cu aceleași manevre (doar modificând tehnica și metodică aplicării lor) obținându-se efecte stimulante, excitante, sau efecte calmante, liniștitoare. De altfel, efectele determinate de masaj sînt nu numai senzitive ci și de ordin motor și trofic.

După alte criterii, efectele masajului pot fi *parțiale* (locale) sau *generale*, pe zone reduse ca dimensiuni și, respectiv, pe zone întinse ori în profunzime. De asemenea, pot fi *imEDIATE* sau *tardive*, bineînțeles, aplicînd astfel manevrele încît efectele lor să se prelungească în timp, să se cumuleze, pentru a fi cît mai utile organismului.

Unii specialiști mai descriu efecte *obiective* și *subiective*. Cele obiective depind în principal de influențele directe, mecanice ale aplicării manevrelor de masaj, iar cele subiective se manifestă asupra sferei psihice și nervoase a individului. Astfel, la suprafața pielii apare obiectiv o hiperemie locală, dar aceasta difuzează ca o stare de liniștire, de mulțumire, sau dimpotrivă ca o supraexcitare la nivelul sistemului nervos (aceasta în funcție de scopul urmărit).

În general, masajul prezintă o gamă largă de indicații, dar are și unele *contraindicații*, fie totale și definitive, fie

parțiale și temporare, grupate și în funcție de localizarea lor pe țesuturi și organe. Contraindicațiile totale și definitive sînt relativ puține, acestea fiind dictate de eventuale îmbolnăviri maligne, grave, care s-ar putea înrăutăți prin masaj. Mai frecvente sînt însă contraindicațiile temporare, care sînt determinate de unele îmbolnăviri sau tulburări ușoare și trecătoare, masajul fiind indicat după vindecarea clinică a acestora. Dacă pornim de la țesuturile superficiale, primele contraindicații ale aplicării manevrelor de masaj sînt bolile pielii (de natură parazitară, inflamatorie, eczeme, erupții, arsuri și plăgi, tumori maligne etc.). Nici în cazurile unor inflamații ale organelor interne nu se aplică masajul. În cazurile bolilor infecto-contagioase, în hemoragii cerebrale etc. contraindicațiile sînt totale. În hemoragii, boli de cord și de vase (cu caracter acut), boli acute ale sistemului respirator, ale abdomenului, sistemului endocrin, contraindicațiile sînt definitive sau temporare, în funcție de particularitățile individuale ale bolnavului și ale bolii.

Bineînțeles, indicarea sau contraindicarea unor manevre de masaj se face de către medicul specialist, în strînsă colaborare cu antrenorul și chiar cu sportivul.

Procedee de masaj

Manevrele (procedeele) manuale (sau mecanice) de masaj au cunoscut de-a lungul timpului o evoluție și o adaptare deosebite, astfel că în zilele noastre putem stabili o clasificare a acestora după tehnica și metoda de execuție, după efecte, după importanța lor în aplicare. Unele manevre sînt cuprinse în toate formele de masaj, asupra tuturor țesuturilor și segmentelor, corpului. Acestea se numesc *manevre principale* sau fundamentale. Altele se folosesc numai asupra anumitor regiuni sau segmente, ori țesuturi; acestea se numesc procedee sau *manevre ajutătoare*, ori secundare.

A. PROCEDEELE PRINCIPALE DE MASAJ

1. Eflaurajul sau netezirea este o alunecare ușoară și ritmică, efectuată asupra tegumentelor, în sensul circulației de întoarcere (venoasă și limfatică) (fig. 4).

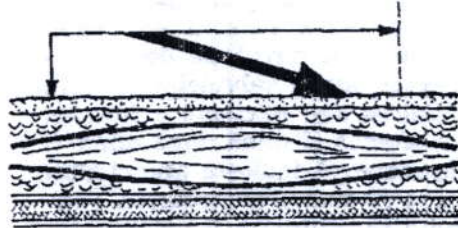


Fig. 4 — Principiul de acțiune al netezirii (după G. Mollon și P. Dotte)

După cum reiese, de altfel, și din fig. 4, eflaurajul se adresează în primul rând pielii, nervilor periferici și țesutului conjunctiv. Efectele cele mai importante ale manevrei sînt de activare a circulației superficiale (capilare și limfatice), pe baza stimulării mecanice directe, dar mai ales pe baze reflexe, producînd o hiperemie locală prin modificările vaso-motoare, umorale și nervoase. Astfel, se îmbunătățește, întreaga circulație. După tehnica și metoda de execuție, netezirile pot avea efecte generale stimulatoare, excitante sau calmante asupra nervilor și relaxante asupra mușchilor periferici. Datorită efectelor liniștitoare asupra sistemului nervos al individului, de regulă, netezirile încep și încheie orice ședință de masaj, indiferent pe care segment al corpului sînt efectuate. Deci, o primă împărțire, după criteriile metodice, a eflaurajului este următoarea :

a) Eflaurajul introductiv, efectuat în scopul adaptării mai bune a organismului la manevrele mai dure care urmează. De obicei, este un eflauraj ușor stimulant.

b) Eflaurajul de încheiere este relaxator, calmant, liniștitor ; din punct de vedere metodic, se efectuează în ordine inversă a succesiunii manevrelor de introducere.

Netezirea se poate efectua cu fața palmară a degetelor și a mîinii, cu pumnul sau cu fața dorsală a degetelor. Pe regiunile păroase se execută o formă de netezire „în pieptene“, efectuată cu fața dorsală a degetelor îndoit și de-

părtate între ele, alcătuind un pieptene. Există o variantă de netezire pentru regiunea membrilor inferioare, numită „efleuraj sacadat“, sau „proba mașinii de cusut“, după tehnica de execuție. Apucarea este în brățară, înaintind de la extremitate spre baza membrilor prin „pași mici“ înaintare ce se aseamănă cu cea a mașinii de cusut. Această manevră ajută foarte mult circulația de întoarcere, previne apariția varicelului, ajută valvulelor în cușb de rindunică pentru îndeplinirea mai eficientă a funcției lor. Netezirea se mai poate efectua și mină după mină, o mină urmind-o pe cealaltă, manevră indicată atunci când dorim ca efectele masajului să fie mai pătrunzătoare. Pentru masajul special al capului se utilizează și neteziri „în picătură de ploaie“; minile făcute căuș deasupra vertexului sînt lăsate ușor să cadă și să alunece lateral pe suprafața capului întocmai ca o picătură de ploaie. Manevra este liniștitoare, calmantă, cu efecte profunde asupra conținutului cutiei craniene. Netezirea „în clește“, se efectuează pe tendoane și fascii; priza se face cu virful degetelor, care alcătuiesc un clește în jurul tendoanelor respective. Manevra se extinde și peste masa musculară, scopul ei fiind de a îmbunătăți circulația locală.

Din punct de vedere al duratei și al alternanței miinilor în execuție, efleurajul poate fi lung sau scurt, fiecare manevră efectuîndu-se simultan cu ambele mîini ori alternativ cu o mină și cu cealaltă.

Efleurajul este una dintre manevrele de bază ale masajului; practic, aceasta începe și încheie orice formă de masaj, la orice segment sau regiune a corpului, la orice ramură de sport.

2. **Fricțiunile** sînt manevre principale de masaj ce se adresează în special țesuturilor subcutanate (conjunctive, grăsoase etc.), în vederea sporirii elasticității și supleții acestora, obținîndu-se o încălzire și o hiperemie (înroșire) a pielii. Pe cale reflexă fricțiunile au efecte de durată, trofice și circulatorii, contribuînd fie la calmarea nervoasă și relaxarea musculară, fie la stimularea sistemului neuro-vegetativ (în funcție de necesități și de tehnica de execuție). Fricțiunea contribuie și la înlăturarea din anumite regiuni a „rezervelor“, la dezagregarea formațiilor

fibroase, la dislocarea infiltratelor și depozitarea patologică, la îndepărtarea reziduurilor seroase și hemoragice adipoase.

Manevrele de fricțiune nu se confundă cu frecarea pielii. Fricțiunea constă dintr-o apăsare și o deplasare a țesuturilor moi în limita elasticității proprii și se poate efectua cu fața palmară a degetelor și a mâinii, cu fața dorsală a degetelor îndoite, cu vârful degetelor sau cu pumnul. Efectuate ușor și lent, fricțiunile sînt relaxatoare și calmante, efectuate energic și profund, devin excitante, stimulante. Sensul fricțiunii poate fi circular sau liniar, în „clește“ sau „șerpuit“. Manevra menține o presiune constantă asupra țesuturilor și contribuie la îmbunătățirea circulației periferice de întoarcere (fig. 5); uneori presiunea asupra pielii poate varia în intensitate, obținîndu-se efecte stimulatoare, după nevoie.

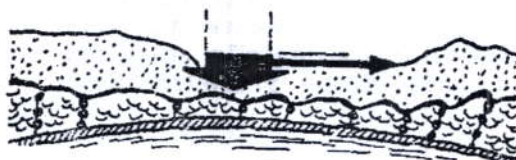


Fig. 5 — Principiul schematic al fricțiunii (după G. Mollon și P. Dotte)

Fricțiunea are efecte analgezice locale, scăzînd foarte mult sensibilitatea terminațiunilor nervoase, diminuînd încordarea nervoasă generală. Manevrele de fricțiune sînt nelipsite din ședințele de masaj, aplicîndu-se pe fiecare segment al corpului. Uneori, din lipsă de timp, fricțiunea poate constitui singura manevră de masaj aplicată, alteori poate fi combinată numai cu frămîntatul sau presiunile și completată cu tapotamentul. În activitatea sportivă, fricțiunea se poate aplica pentru calmarea și „aducerea la starea gata de luptă“ a sportivului în „febra de start“, cît și pentru stimularea celui cu „apatia de start“¹. Fricțiunea poate fi utilizată, cu bune rezultate, și în perioada pregătitoare, în cadrul lecției de antrenament, în perioada de

¹ „Febră de start“, „apatia de start“ și starea „gata de luptă“ sînt principalele stări efective dinaintea startului, întîlnite la același sportiv, în situații deosebite sau la sportivi diferiți în aceeași situație.

refacere — recuperare medicală (de tranziție), cât și pentru tratamentul unor sechele traumatiche, pentru înlăturarea eventualelor infiltrate seroase sau hemoragice în țesuturile peri sau intra articulare.

3. **Frământatul**, o altă manevră importantă de masaj, se adresează în primul rând țesutului muscular și constă din apucarea, ridicarea, stoarcerea țesuturilor moi și presarea acestora pe planul osos dur. Această „stoarcere” se efectuează ritmic, cu o „priză” mică, medie sau adâncă (între police și celelalte patru degete ale mâinii) sau se poate efectua prin rularea (pe regiunea masată) pumnului cu degetele închise (fig. 6). Sensul „prizei” poate fi circular, în jurul segmentului, sau longitudinal, în lungul grupei musculare masate. Prin frământat acționăm asupra calităților fibrelor mușchilor, îmbunătățindu-le, precum și asupra circulației sîngelui și a limfei, facilitînd schimburile nutritive și eliminările. Manevrelor sînt excitante și se aplică mai ales în cadrul masajului stimulator, dar pot fi efectuate, cu rezultate foarte bune, și asupra mușchilor oboșiți, contribuind la înlăturarea reziduurilor energetice din mușchi și la o mai bună refacere a acestora după efort.

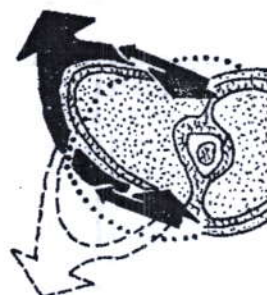


Fig. 6 — Principiul de acțiune al frământatului (după M. Mollon și P. Dotte)

Acțiunea frământatului (a „petrisajului”¹), este mai pătrunzătoare decît a celorlalte manevre, adresîndu-se mai ales masei musculare. Datorită acestui fapt, frământatul

¹ Sub această denumire sînt descrise manevrele de frământat în manualele mai vechi.

este deosebit de mult folosit în masajul sportiv, în toate perioadele (de pregătire, competițională sau de refacere — recuperare medicală), precum și pentru tratarea atrofiei ori insuficienței musculare produse de diferite cauze (accidente, imobilizări etc.).

Din punct de vedere tehnic frământatul se poate efectua : „în cută“, realizând o „priză“ în lungul masei musculare și o cută între degete și podul palmei ; „circular“ sau „brățară“, palmele apucând în brățară segmentul masat, cu ridicarea, stoarcerea și presarea țesuturilor moi, pe masa osoasă dură ; „șerpuit“, identic, ca priză, cu cel „în brățară“, mișcările fiind însă, efectuate alternativ ; „în val“, pe „fereastra“ abdominală, pe tendonul achilian etc. ; prin rularea pumnului cu degetele închise, strângând masa musculară între cei doi pumni. Manevrelor de frământat se execută începând de la extremitatea segmentelor și mergând pînă la „rădăcina“ acestora, iar pe regiunile trunchiului în sensul circulației venoase și limfatice.

Frământatul, deseori se combină cu fricțiunea pentru a obține efecte mai puternice și de mai lungă durată.

4. **Tapotamentul**, sau lovirea ușoară și ritmică a țesuturilor moi („baterea“¹) este o altă grupă de manevre,

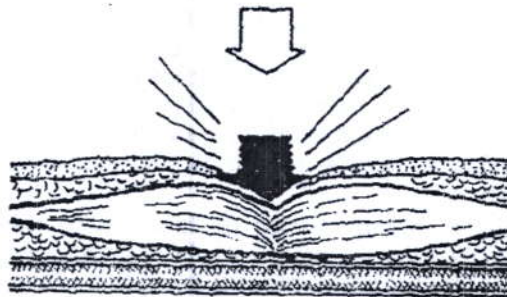


Fig. 7 — Principiul de acțiune al tapotamentului (după G. Mollon și P. Dotte)

principale, nelipsite din cadrul ședințelor de masaj. Manevrelor se adresează țesuturilor superficiale sau profunde, în funcție de intensitatea de lovire și vizează în mod deosebit terminațiunile nervoase (fig. 7).

¹ După Adrian N. Ionescu.

Efectele tapotamentului sînt deosebite și se obțin, la nivelul pielii și a țesutului conjunctiv subcutanat, unde produc o vasodilatație și o încălzire locală, precum și o reacție limfatică, uneori sub forma unui edem local. Cele mai importante efecte sînt sesizate la nivelul sistemului nervos prin creșterea excitabilității neuromotorii, consecință a scăderii cronaxiei. Tapotamentul activează sistemul vago-simpatic; aplicat pe zone reflexogene, stimulează organele interne aferente; efectuat foarte ușor, poate avea și efect calmant, relaxator.

Din punct de vedere tehnic tapotamentul poate fi efectuat sub formă de „tocat”, fie cu partea cubitală a degetului mic sau a metacarpului corespunzător (chiar cu antebrațul în cazul unor segmente, exemplul regiunea fesieră), degetele fiind apropiate, iar lovirile efectuate ritmic, alternativ, cu ambele brațe, fie în „mănunchi de nuiele”¹, cînd degetele sînt răsfirate, iar intensitatea lovirii rezultă mai ales din greutatea și forța mîinii, mișcările fiind efectuate alternativ, mai ales din articulația pumnului. O altă manevră de tapotament este „bătătoritul”, care se poate efectua cu pumnul (partea ventrală) sau cu palmele făcute căuș („bătătoritul în ventuză”); la acesta din urmă efectele asupra țesuturilor sînt mai percutante, datorită presiunii aerului prins în căuș. „Plescăitul” este o lovire tangențială foarte ușoară a regiunilor masate. Se execută cu fața palmară a degetelor și a mîinii, acestea căzînd și „plescăind” ușor pielea și se adresează mai ales terminațiunilor nervoase periferice, excitîndu-le. „Percutatul” este cea mai ușoară manevră de tapotament, lovirea executîndu-se foarte ușor și ritmic cu vîrfurile degetelor depărtate între ele.

Tehnica de aplicare a manevrelor de tapotament este stabilită în funcție de scopul urmărit și de regiunile masate: pe cap, de exemplu, tapotamentul se aplică „în picătură de ploaie”, mîinile „căzînd” ușor pe vertex și alunecînd spre tîmple; pe fereastra abdominală se aplică un tapotament tangențial, superficial; pe regiunea pre-

¹ Tapotamentul „în mănunchi de nuiele” sau chiar „cu mănunchi de nuiele” este una dintre cele mai vechi manevre de masaj, aplicată în legătură cu băile de abur.

cordială se aplică un tocat special executat cu pumnul, într-un ritm impus de necesități (pentru creșterea sau pentru scăderea frecvenței cardiace).

Sportivii folosesc deseori tapotamentul, care se poate aplica și peste trening, și care contribuie la o mai bună pregătire a organismului pentru efort, ca și la menținerea acestei pregătiri între probe, între încercări sau reprize, între „încălzire“ și start (mai ales în condiții meteo neprielnice) etc.

5. Vibrațiile sînt manevre principale de masaj, cu o arie deosebit de restrînsă de contraindicații (hemoragii și afecțiuni cutanate) și constau din imprimarea unor mișcări oscilatorii ritmice, asemănătoare unui tremurat continuu, asupra țesuturilor moi. Manevra se poate efectua manual, cu fața palmară a degetelor și a mîinii. Vibrațiile mecanice sînt mai rapide, perfect ritmice, uniforme și pot fi aplicate un timp mai îndelungat. În ultimii ani au apărut aparate vibratoare complexe, unele portative, folosite atît de către sportivi pentru combaterea oboselii musculare sau în tratamentul diferitelor leziuni, cît și de către nesportivi, în scop curativ (menținerea unei condiții bune).

Vibrațiile pot fi superficiale sau profunde, după intensitatea apăsării; efectul lor este întotdeauna calmant, re-



Fig. 8 — Principiul de acțiune al vibrațiilor (după G. Mollon și P. Dotte)

laxator ; reduc sensibilitatea nervoasă și produc o plăcută senzație de încălzire și relaxare ; executate profund, produc și o activare a circulației, o desconggestionare și o destindere a întregului corp, o îmbunătățire a capacității de efort (fig. 8).

Vibrațiile pot fi combinate practic cu toate manevrele de masaj (mai puțin tapotamentul) contribuind la sporirea eficienței acestora. Efectuate mai puternic, vibrațiile devin adevărate trepidații ce se aplică pe diferite regiuni ale corpului.

Sînt utilizate frecvent și în masajul terapeutic, pentru tratamentul afecțiunilor dureroase sau congestive ale organelor interne, pentru combaterea contracțiilor musculare ori a încordărilor psihice.

B. PROCEDEELE AJUTĂTOARE DE MASAJ

Aceste manevre se pot încadra între procedeele principale sau se pot adăuga acestora, în cazul masajului anumitor segmente sau regiuni ale corpului. Manevrelor ajutătoare sau secundare¹ întregesc acțiunea manevrelor de bază ale masajului, unele derivînd din acestea, altele avînd o tehnică și metodică de execuție proprie, independentă :

1. Cernutul și rulatul sînt două manevre deosebit de eficiente, care completează frămîntatul și tapotamentul segmentelor cilindrice ale corpului, membrele inferioare și superioare, avînd o tehnică asemănătoare de execuție. În cazul cernutului masa de țesuturi moi este „dusă“ de jos în sus și lateral dintr-o palmă-ntralta, cu degetele mîinilor ușor îndoite, și se aude un sunet specific cernutului cu o sită. Pentru rulat palmele sînt așezate de-o parte și de alta pe suprafața segmentelor, degetele fiind întinse, masorul executînd o rulare a segmentului respectiv, într-un sens și în altul, în limita elasticității acestuia. Manevrelor se încep la extremitatea membrelor, mergînd pînă la „rădăcina“ acestora și se adresează mai ales masei musculare, dar și celorlalte țesuturi moi (vase, nervi, tendoane, piele etc.) (fig. 9).

¹ Manevrelor secundare sau ajutătoare se numesc astfel nu pentru că ar fi mai puțin importante ci pentru faptul că se aplică numai asupra unor anumite segmente (cele principale se aplică în toate situațiile și asupra tuturor segmentelor).

Rulatul se poate adapta pentru a acționa numai asupra pielii și a țesutului conjunctiv, pliul format între partea cubitală a mâinilor fiind rulat alternativ, în limita elasticității locale. Manevra se execută pe regiunile cu o elasticitate crescută a pielii.



Fig. 9 — Cernutul și rulatul masei musculare

Cernutul și rulatul sînt manevre care acționează asupra masei musculare relaxînd-o, sporește suplețea țesuturilor, scade încordarea nervoasă, calmînd astfel întregul organism. Acestea se pot efectua și peste îmbrăcăminte, chiar la locul startului sau a întrecerii sportive. Fiînd și ușor de executat, cernutul și rulatul se aplică și în automasajul sportiv atît pentru pregătirea organismului pentru efort, cît și pentru refacerea acestuia după efort, dar și în recuperarea medicală după accidente și îmbolnăviri musculo-articulare.

2. **Presiunile și tensiunile**¹ sînt alte manevre secundare, ușor de executat, nelipsite în multe forme ale masajului². Tehnica de execuție se modifică după regiunea pe care se aplică, unii autori recomandînd chiar presiuni speciale pe anumite puncte în masajul special al periostului, iar alții recomandînd acupunctura în refacerea organismului după efort. Francezul Pecunia descrie folosirea presiunilor pentru modelarea conformației craniului și a toracelui la copii mici. În cadrul masajului general,

¹ Am considerat cele două manevre într-o singură categorie, efectele acestora fiind asemănătoare, la fel și tehnica de execuție.

² Unii autori consideră presiunile ca manevre de bază ale masajului.

presiunile întăresc efectele celorlalte manevre, fiind deosebit de pătrunzătoare. Se aplică în masajul sportiv mai ales pe coloană, dar și pe celelalte regiuni ale corpului. Adrian N. Ionescu descrie și o metodă specială de efectuare a presiunilor pe nervi (metoda Cornelius), în cazul unor afecțiuni dureroase ale nervilor însoțite de unele tulburări funcționale.

Tensiunile se adresează articulațiilor, pentru exersarea și păstrarea mobilității normale și a unei stabilități ferme. Acestea sînt mișcări active sau pasive care completează mișcările unei articulații, crescînd sau scăzînd presiunea intra și periarticulară. Executate corect dau o senzație plăcută, de ușurință în mișcare, de căldură locală; îmbunătățesc calitățile articulare, contribuind la înlăturarea eventualelor infiltrate articulare, prin ameliorarea circulației locale. Tensiunile sînt aplicate atît pentru menținerea mobilității și stabilității articulare la sportivi, cît și pentru recuperarea medicală în cazul eventualelor accidente musculo-articulare sau osoase.

3. Tracțiunile, scuturările și elongațiile sînt manevre ajutătoare care completează masajul și au efectul unor presiuni negative, desconggestionînd elementele intra și periarticulare, îmbunătățînd circulația și schimburile nutritive locale, producînd o înviorare și o stimulare generală a corpului. Tracțiunile se efectuează în axul lung al articulațiilor, iar scuturările, care descori se combină cu tracțiunile, constau din imprimarea unor ușoare mișcări oscilatorii membrilor, toracelui sau întregului corp. Scuturarea toracelui se execută în corelație cu mișcările de respirație, prin ridicarea amplă a toracelui celui masat (acesta în decubit dorsal) și scuturarea acestuia, la fel ca în cazul trepidațiilor. La sfîrșitul masajului se efectuează scuturarea, combinată cu tracțiunea segmentelor, sau a întregului corp. Elongațiile sînt manevre terapeutice care se adresează în mod special coloanei vertebrale¹, cu efecte

¹ Elongațiile vertebrale se pot efectua cu ajutorul diferitelor aparate speciale de elonganții, în mediu uscat sau în apă, combinate cu manipulațiile vertebrale și cu vibrațiile, în cadrul mijloacelor kinetoterapeutice (v. capit. 1).

calmante și relaxatoare pentru musculatura intervertebrală, ajutând la refacerea și recuperarea funcțională în diferite afecțiuni discale.

4. **Diverse¹**. În această categorie de manevre ajutoare de masaj sînt incluse „ciupirile și pensările” (fig. 10), efectuate cu vîrfurile degetelor, „stoarcerile”, care au ca scop combaterea stazei circulatorii musculare după efort, „ridicările mușchilor”, prin apucarea unei cute adînci și de-

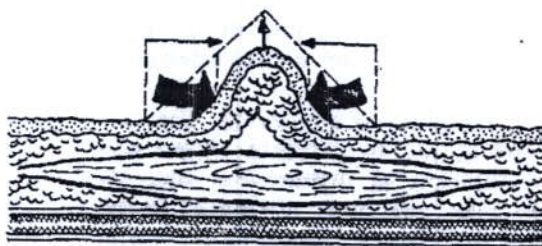


Fig. 10 — Principiul de acțiune al pensărilor

plasarea acesteia în limitele elasticității fiziologice normale, în scopul mării elasticității și excitabilității locale. Tot în această categorie sînt incluse și toate celelalte procedee sau variante care pot apărea sau se pot efectua pe diferite segmente ori regiuni.

Succesiunea manevrelor de masaj

Succesiunea manevrelor de masaj se realizează respectînd principiile metodice și pedagogice ca și prelucrarea țesuturilor moi, dinspre exterior în profunzime. În acest fel s-a statornicit următoarea succesiune a manevrelor de masaj², pe unele regiuni excluzîndu-se manevrele care nu pot fi executate sau care sînt ineficiente :

1. **Efleurajul introductiv**, cu procedeele : *simultan lung, alternativ lung, simultan scurt, alternativ scurt, sacadat, mîna după mîna, în pieptene*.

¹ În această categorie autorii includ toate celelalte procedee sau variante ale manevrelor de masaj (v. A. N. Ionescu, Vlad ș.a.).

² Nu toți autorii sînt de acord cu această succesiune.

2. Fricțiunea.
3. Frământatul.
4. Ciupiri și pensări, stoarceri și ridicări ale mușchilor.
5. Tapotamentul.
6. Cernutul și rulatul.
7. Presiuni și tensiuni.
8. Tracțiuni și scuturări.
9. Vibrații.
10. Efleurajul de încheiere: în pieptene, mină după mină, sacadat, alternativ scurt, simultan scurt, alternativ lung și simultan lung.

O problemă metodică deosebită o constituie succesiunea regiunilor supuse masajului, în privința căroră păreri sunt împărțite. Considerăm că următoarea succesiune a regiunilor masate este cea mai eficientă (după Adrian N. Ionescu), fără o modificare frecventă a poziției celui masat și a masorului, ședința începând cu efecte puternice.

1. În decubit ventral se efectuează masajul spatelui, al regiunii fesiere și al șoldurilor, al piciorului pe fața plantară, ca și al gabei și al coapsei pe partea dorsală.
2. Din decubit dorsal se continuă masajul membrilor inferioare pe partea ventrală (picior-gambă-genunchi-coapsă).
3. Din șezând rezemat sau culcat rezemat se masează peretele abdominal și toracic, membrele superioare (de la degete — mină — antebraț — braț și pînă la umăr) și se încheie cu masajul cefei și al gîtului.

Concluzii

Masajul constituie o prelucrare metodică a părților moi ale corpului, prin acțiuni manuale sau mecanice, în scop fiziologic sau curativ-profilactic.

Efectele masajului:

- a) directe (prin acțiunea mecanică);

- b) reflexe (indirecte) care pot fi :
- profunde (asupra organelor interne) ;
 - simetrice (asupra segmentelor simetrice) ;
 - la distanță.

După o altă clasificare :

- stimulatoare, excitante ;
- calmante, liniștitoare ;
- imediate și tardive ;

După unii autori :

- subiective și obiective.

Contraindicații :

- a) totale și definitive ;
- b) parțiale și temporare.

Procedee de masaj :

a) principale sau fundamentale :

- efleurajul ;
- fricțiunea ;
- frământatul ;
- tapotamentul ;
- vibrația.

b) secundare sau ajutătoare :

- cernutul și rulatul ;
- presiunile și tensiunile ;
- tracțiunile, scuturările și elongațiile ;
- diverse.

Succesiunea manevrelor de masaj : efleurajul introductiv, fricțiunea, frământatul, ciupirile, stoarcerile, ridicările mușchilor, tapotamentul, cernutul și rulatul, presiunile și tensiunile, tracțiunile și scuturările, vibrațiile, efleurajul de încheiere.

Automasajul

Aplicarea masajului asupra propriului corp ar părea ca fiind inefficientă și chiar irațională, avînd în vedere faptul că este foarte obositoare, limitează mișcările de respirație ale toracelui, tehnica de execuție suferă modificări. Bineînțeles că nu toate regiunile și segmentele corpului pot fi prelucrate corespunzător, poziția de execuție fiind foarte incomodă și obositoare. Cu toate aceste neajunsuri, automasajul cunoaște o largă răspîndire, fiind deosebit de eficient. Aplicarea automasajului are și unele avantaje care de altfel l-au impus :

- poate fi aplicat oriunde, oricînd și de către oricine posedă o inițiere prealabilă în tehnica de execuție a lui ;
- suplinește lipsa masorului, realizînd importante economii pentru cluburile și asociațiile sportive, pentru sportivii însuși ;
- permite o adaptare a manevrelor la sensibilitatea propriului corp, precum și o largă dozare a acestora la necesitățile proprii ;
- constituie un bun exercițiu, cu efecte asupra tonusului muscular și a mobilității articulare, fapt pentru care, uneori, automasajul poate înlocui lecția de antrenament¹ ;

¹ Ne referim la perioada de refacere și recuperare, atunci cînd condițiile nu permit efectuarea unui antrenament eficient, sau în cazul recuperării medicale după accidente sau îmbolnăviri.

— prin aplicarea masajului asupra propriului corp se realizează o bună coordonare între mișcările membrilor superioare și mișcările de respirație, ceea ce duce la îmbunătățirea coordonării generale, precum și la un control mai eficient asupra respirației.

În automasaj sînt folosite aceleași procedee principale și ajutătoare ca și în cazul masajului, tehnica de execuție suferind unele modificări, iar pozițiile din care se efectuează trebuie să îndeplinească anumite condiții: să fie odihnitoare, cu articulațiile mari în semiflexie; să aibă o suprafață mare de sprijin, deci să aibă stabilitate, fiind cu centrul de greutate cît mai aproape de suprafața de sprijin; să fie relaxatoare pentru mușchi și bineînțeles să permită aplicarea a cît mai multe manevre de masaj.

O problemă metodică deosebită o constituie și aici succesiunea regiunilor supuse automasajului. Orice succesiune este bună, trebuie însă să avem în vedere economia de efort, și o cît mai mică modificare a poziției corpului etc. Cea mai bună succesiune a regiunilor supuse automasajului o considerăm aceea în care corpul își modifică poziția cît mai puțin. Astfel:

1. Din șezînd, șezînd rezemat sau așezat pe banchetă, pe scaun sau pe un taburet se execută automasajul piciorului (pe fața ventrală și dorsală), al gambei, al genunchiului și al coapsei.

2. Din stînd sau culcat lateral se execută automasajul regiunii fesiere și al șoldurilor, al spatelui (în măsura posibilităților), al peretelui abdominal și al toracei.

3. Din stînd sau șezînd se efectuează automasajul membrilor superioare (începînd de la degete, apoi mînă, antebraț, braț, umăr), al cefei și al gîtului.

Aplicațiile automasajului sînt de natură igienică, terapeutică și sportivă¹. În scop igienic automasajul urmărește întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, precum și prevenirea efectelor nocive ale oboselii și surmenajului, iar în scop terapeutic masajul și automasajul fac parte din

¹ Aceleași direcții (igienică, terapeutică și sportivă) pot fi sistematizate și în cadrul aplicațiilor masajului.

cadru al terapiei complexe, ca mijloc de bază al tratamentului funcțional, utilizat în aproape toate ramurile medicinei. Automasajul sportiv este indisolubil legat de practicarea sportului și este aplicat fie cu scop de pregătire pentru efort, fie în vederea refacerii după oboseală. Se preconizează ca automasajul să fie aplicat de către sportivi în fiecare perioadă, după cum urmează : în perioada pregătitoare, automasajul este principalul adjuvant al refacerii după antrenamentele „tari“, pregătind organismul sportivului pentru un volum mare de muncă și o intensitate și o complexitate sporite ale efortului ; în perioada competițională automasajul se aplică în strinsă legătură cu concursul, iar în perioada de refacere — recuperare, automasajul poate înlocui unele lecții de antrenament ; automasajul se aplică, de asemenea, în recuperarea medicală, în urma accidentelor sau îmbolnăvirilor specifice, în tratamentul tulburărilor trofice sau circulatorii, a unor afecțiuni respiratorii etc. În toate situațiile se recomandă asocierea automasajului cu factorii naturali de călire (apa, aerul, soarele etc.) și cu factorii igienici.

Aplicațiile parțiale și generale ale masajului și automasajului

Masajul și automasajul pot fi aplicate pe întregul corp sau numai pe anumite segmente ori regiuni, în funcție de necesități, de posibilități și de condiții. Masajul și automasajul sunt aplicate, deci :

— parțial : local — 10 minute (5—6 minute automasajul) și regional — 20 de minute (10—15 minute) cit

— general : redus — 45—50 de minute (20—30 de minute) și extins — 90 de minute (50—60 de minute). Pe segmentele corpului, timpul de aplicare a masajului (și automasajului) se împarte astfel : pe spate — 10 minute (5') ; pe membrele inferioare — de două ori câte 15 minute (8—10') ; pe peretele abdominal și toracic — câte

10 minute (5—8'); pe membrele superioare — de două ori câte 10 minute (5—6'); pe ceafă și gât — 8—10 minute (5').

Prelucrarea pe rînd a tuturor regiunilor corpului, după o succesiune stabilită, constituie masajul general, care poate fi *extins* asupra tuturor segmentelor și regiunilor corpului, aplicînd toate manevrele de masaj, dar mai poate fi și *reduc*. Posibilitățile de scurtare a timpului de aplicare a masajului general sînt următoarele :

a) Excluderea unor regiuni, mai ales extremitățile, sau regiunile care nu participă direct la susținerea efortului fizic.

b) Excluderea unor manevre, de obicei cele secundare sau unele variante ale manevrelor principale.

c) Micșorarea numărului de repetări.

d) Combinarea unor regiuni învecinate sau asemănătoare din punct de vedere anatomic (gambă — coapsă — regiune fesieră — spate ; antebraț — braț — umăr ; perete abdominal și toracic).

e) Combinarea unor manevre : efleurajul și vibrația se combină cu toate celelalte manevre (mai puțin cu tapotamentul) ; fricțiunea cu frământatul ; tracțiunile cu scuturările etc.

Pentru sporirea eficienței masajului general redus se recomandă să nu se abuzeze de excluderi de regiuni sau de manevre ci să se procedeze mai ales la combinarea acestora.

Masajul parțial se aplică pe regiuni sau segmente bine delimitate anatomo-fiziologic și local (pe părți mai mici). Aplicarea masajului general sau parțial se realizează în funcție de condițiile concrete și de necesitățile sportivului respectiv¹.

În masajul terapeutic există forme speciale de masaj pentru fiecare țesut în parte, pentru conținutul cutiei toracice, a abdomenului sau capului. De asemenea, au fost descrise forme speciale de masaj în diferite categorii de efort sportiv.

¹ A se vedea capitolul referitor la aplicațiile masajului în activitatea sportivă.

Concluzii

Automasajul înseamnă aplicarea masajului asupra propriului corp.

Avantajele aplicării automasajului :

- se poate aplica oriunde, oricând și de către oricine posedă o inițiere în tehnica aplicării lui ;
- suplinește lipsa masorului ;
- permite o autoadaptare și o dozare conform necesităților proprii ;
- realizează o bună coordonare între mișcările membrelor superioare și mișcările de respirație ;
- constituie un bun exercițiu tonifiant.

Dezavantajele :

- este foarte obositor pentru cel care-l aplică ;
- limitează unele mișcări de respirație ;
- nu se poate efectua corespunzător pe toate regiunile corpului și cu toate manevrele ;
- tehnica de execuție se modifică.

Succesiunea regiunilor automasate :

Picior, gambă, genunchi, coapsă, regiune fesieră, șolduri, spate, perete abdominal și toracic, degetele miinilor, mină, antebraț, braț, umăr, ceafă și gît.

Succesiunea manevrelor de automasaj : idem ca în cazul masajului.

Aplicațiile masajului și automasajului în sport

Pentru ca activitatea de educație fizică și sport și cea de cultură fizică medicală să nu devină o risipă de energie, o cheltuială energetică inutilă sau chiar dăunătoare pentru organism este necesar să asigurăm sportivului timp și condiții optime pentru refacere, pentru compensarea sau supracompensarea energiilor cheltuite în efort (fig. 11). Masajul și automasajul sînt importante procedee de refacere după efort.

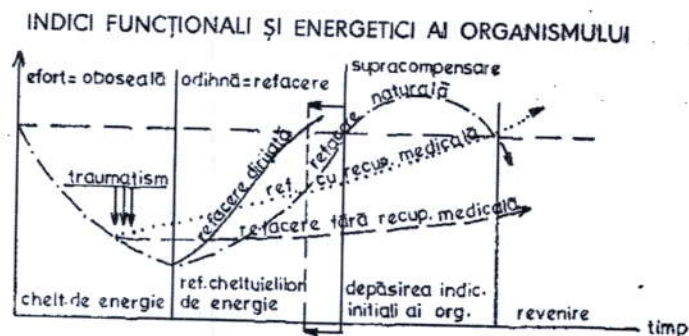


Fig. 11 — Curba lui Folbort adaptată

După cercetările noastre, prin aplicarea masajului în refacerea și recuperarea medicală se poate realiza o importantă scurtare a timpului de inactivitate a sportivului, aceasta determinând planificarea și realizarea unui volum mare de lucru, ceea ce înseamnă două sau chiar trei antrenamente „tari” pe zi. Masajul este una dintre cele mai

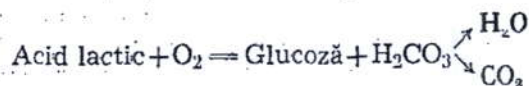
importante „metode de liniștire și relaxare, fără inhibiție și de activare și stimulare funcțională, fără efort propriu“ (Adrian N. Ionescu).

Masajul și automasajul sportiv poate fi aplicat oricând și oriunde, în orice perioadă a pregătirii, chiar în afara acestora, în scopuri igienice. Pentru a se obține efectele cele mai importante trebuie să ținem cont de anumite indicații metodico-organizatorice și să aplicăm unele principii teoretice și tehnice: astfel, masajul poate deveni unul dintre factorii adjuvanți în performanța sportivă. În legătură cu activitatea sportivă, specialiștii indică situațiile de aplicare a masajului și automasajului.

Masajul și automasajul în perioadele pregătitoare

Scurtarea perioadei de refacere, sporirea eficienței refacerii, precum și combaterea oboselii se pot realiza cu ajutorul masajului și automasajului.

Prin masaj stimulăm circulația sangvină și contribuim la dislocarea reziduurilor din țesuturi. S-a constatat, de exemplu, că prin executarea corectă a unui masaj general, după un efort fizic, se produce resintetizarea a 4/5 din acidul lactic din mușchi, acid care în combinație cu oxigenul adus de sânge sintetizează glucoza (substanță energetică fundamentală) și acid carbonic, acesta descompunându-se în apă și bioxid de carbon, care se elimină:



În aplicarea masajului, în legătură cu antrenamentul sportiv, trebuie respectate și anumite principii generale:

1. Se masează mai întâi grupele musculare care nu au luat parte directă la efort, realizându-se o importantă odihnă activă¹.

¹ Nu se masează mai întâi grupele musculare care au participat direct la efort, deoarece în aceste țesuturi circulația este îmbunătățită. Noi trebuie să menținem o circulație generală bună pentru înlăturarea reziduurilor și pentru „realimentare“ energetică.

2. Grupele musculare solicitate în efort se masează prin manevre ușoare, liniștitoare.

3. Se aplică sportivilor cu prime necesități.

4. Cu rezultate foarte bune, se aplică și automasajul sau masajul umed, masajul duș, masajul combinat cu baia caldă și cu alte mijloace, chiar ale kinetoterapiei, știut fiind că microtraumatismele produse în efort, prin însușirea, pot determina accidente relativ grave, care-l scot pe sportiv din activitate. Din această cauză, mijloacelor de refacere li se adaugă și unele de recuperare medicală, uneori cu scop profilactic.

5. În funcție de necesități se poate efectua masajul sau automasajul general sau parțial. Se recomandă, însă, ca masajul de antrenament să fie făcut după efort, în corelație directă cu efortul depus, realizându-se câte două ședințe de masaj general și parțial pe săptămână. Iată schema aplicării masajului în cazul unui ciclu săptămânal cu șapte antrenamente⁴:

Nr. antrenamentului	1	2	3	4	5	6	7
Forma de masaj aplicată	P	—	G	—	P	—	G

Deci, după primul antrenament se efectuează un masaj parțial, apreciindu-se că nu s-a instaurat o oboseală generalizată. După antrenamentul numărul 2, de obicei nu se efectuează masaj, apreciindu-se că s-au păstrat unele efecte ale masajului parțial aplicat înainte. Astfel, între două ședințe de masaj se acordă o pauză de cel puțin 10—14 ore. După lecția a 3-a de antrenament se aplică un masaj general sub formă extinsă sau redusă, de obicei prin manevre puternice care să vizeze țesuturile profunde. După antrenamentul 4 nu se efectuează masaj, urmînd a se masa parțial unele segmente solicitate în antrenamentul 5. ș.a.m.d. În cazul în care antrenamentul cu numărul 7 este de fapt un concurs (oficial sau de verificare), se recomandă încetarea aplicării masajului de antrenament, cu 20—24 de ore înainte, sportivul intrînd în „sta-

⁴ Această schemă trebuie strict individualizată, și nu luată ca un șablon; o redăm orientativ.

rea de start și aplicarea pe procedeele corespunzătoare de masaj.

După masaj, care se va efectua în condiții și microclimat psihologic de destindere, într-un climat iononegativ, se recomandă ca sportivul să stea într-o poziție „întinsă“, într-un șezlong sau chiar pe bancheta de masaj, aplicându-i-se, dacă este posibil, și o supraoxigenare a organismului.

Masajul și automasajul în perioadele competiționale

Masajul și automasajul fac parte dintre procedeele „stării de preparație“ pentru concurs a sportivilor, contribuind la realizarea stării „gata pentru luptă“, precum și la refacerea organismului sportivilor după efortul depus.

1. Înainte de concurs masajul se aplică în strinsă legătură cu starea de start, strict individualizat, și are ca scop pregătirea organismului sportivului pentru a fi capabil de performanțe optime, în funcție de gradul și calitatea pregătirii efectuate. Dacă sportivul se manifestă apatic avem datoria să-l stimulăm pentru probă și prin procedee de masaj excitante, efectuate amplu și repede, pentru a realiza promptitudine în adaptarea sportivului la efortul concursului. Atât sportivul cât și antrenorul trebuie să știe că această „criză de adaptare“¹ poate și trebuie învinsă înaintea startului, fapt pentru care pregătirea organismului pentru efort² trebuie să fie strict individualizată, „masajul de încălzire“, făcând parte integrantă din arsenalul mijloacelor de „preparație“. Acest masaj se poate aplica și sub formă de automasaj, chiar pe stadion³, și chiar peste trening, uneori pentru menținerea „încălzi-

¹ După Adrian N. Ionescu.

² Ne referim la așa numita „încălzire“.

³ Unde masorul nu are, de regulă, acces.

rii", în vederea realizării optime a „curbei ascendente a lui Folbort”¹. Astfel trebuie create toate condițiile ca sportivul, la start, să se prezinte în faza maximă a „supra-compensării”.

Există însă și sportivi care înainte de un anumit concurs sînt nervoși, au „febră de start”. În aceste situații pregătirea pentru efortul competițional va trebui să fie de mai lungă durată, să se realizeze prin exerciții ample, executate într-un tempo lent, iar procedeele de masaj trebuie să fie calmante, liniștitoare pentru nervi, relaxatoare, decontracturante pentru mușchi. De cele mai multe ori, încălzirea se termină imediat înaintea startului, sportivul adaptîndu-se mai prompt la efortul maxim.

La sportivii „gata de luptă” se poate aplica un masaj ușor excitant, care să realizeze menținerea organismului în condiții optime de desfășurare a capacității psiho-fizice, de punere în valoare a formei sportive, de dovedire a măiestriei sportive și a calității pregătirii efectuate. Antrenorul și sportivul, conștienți de acestea, vor face eforturi pentru obținerea performanțelor sportive maxime.

2. Masajul între probe² se aplică, pe de o parte, pentru refacerea organismului după efortul depus în proba dinainte, iar pe de altă parte, pentru pregătirea sportivului pentru efortul care urmează a se depune în proba următoare. În aceste situații se vor efectua procedeele de masaj (de cele mai multe ori de automasaj³) cele mai eficiente pentru înlăturarea oboselii sau pentru înlăturarea eventualelor microtraumatisme ce s-au produs, cit și pentru menținerea ori sporirea randamentului în proba următoare.

3. Masajul după concurs, are drept scop înlăturarea stării de oboseală, refacerea rapidă și eficientă a organismului.

¹ Curba lui Folbort adaptată de noi, este explicată în introducerea acestui capitol.

² Ne referim la competițiile sportive complexe: diferite serii sau faze, reprize sau etape ori probe combinate din diferite ramuri sportive). Ad. N. Ionescu, îl numește „masaj de antrac”, de recondiționare, prin analogie cu schimbarea înfățișării actorilor de teatru în pauze.

³ Se recomandă ca sportivii de performanță să fie bine inițiați în automasaj, să-i cunoască toate indicațiile și contraindicațiile.

mului sportivilor, înlăturarea eventualelor tulburări sau leziuni produse în efortul competițional. Se aplică imediat după scăderea, prin repaus, a fenomenelor acute. Se vor avea în vedere toate indicațiile și recomandările de la masajul de după antrenament. Se folosesc manevre liniștitoare, calmante, masajul fiind completat și cu alte procedee și mijloace de recondiționare fizică și neuro-psihică a organismului concurenților; în caz contrar, pregătirea pentru concursurile următoare nu se va putea desfășura corespunzător. Specialiștii apreciază că trebuie să existe aceeași grijă atât pentru refacerea după concurs, cât și pentru pregătirea lui. Masajul de refacere după concurs este prima măsură luată pentru pregătirea concursului următor. Unii specialiști vorbesc, din ce în ce mai mult, despre pregătirea biologică a sportivilor, masajul fiind unul dintre mijloacele realizării acestuia în condiții optime. Masajul de concurs face parte dintre mijloacele preparatoare și trebuie strict individualizat, procedeele și manevrele ce se vor efectua trebuie să țină cont și de caracteristicile efortului din probele respective.

Adrian N. Ionescu descrie forme diferite de masaj, precum și indicații tehnico-metodice, după care trebuie aplicat masajul în diferite momente ale activității, în probe de forță, de viteză, de îndeminare, de rezistență, cât și în diferite forme de manifestare a exercițiilor fizice: gimnastică, jocuri, turism etc.

Masajul și automasajul în perioadele de refacere și recuperare medicală¹

În aceste perioade masajul are rol igienic: pentru păstrarea și întărirea sănătății sportivilor, pentru păstrarea supleții țesuturilor, pentru menținerea „forme biologice“

¹ Ne referim la perioada de tranziție și o numim „de refacere și recuperare“, deoarece nici acum efortul nu încetează complet.

a acestora. Masajul se poate aplica dimineața, legat de îngrijirile igienice sau după terminarea treburilor zilnice, a antrenamentului ușor, ori seara înainte de culcare, obținându-se un somn liniștit și adânc.

Uneori, în condiții atmosferice neprielnice, masajul poate înlocui chiar o lecție de antrenament, mai ales aplicat sub forma automasajului.

Prin masaj realizăm o menținere a funcționalității optime a organismului, călim suplimentar corpul, folosind cu tact și pricepere și factorii naturali și igienici, înlăturăm oboseala și prevenim oboseala cronică și patologică, realizăm odihna activă a sportivilor.

Masajul și automasajul în tratamentul accidentelor și îmbolnăvirilor specifice activităților sportive

În cazul accidentării sau îmbolnăvirii în activitatea sportivă se instituie de către medic regimul de tratament. Între factorii tratamentului funcțional masajul și automasajul ocupă un loc de seamă atât în cazul leziunilor și tulburărilor acute, evolutive, cât și în cazul celor cu evoluție lentă, stimulând procesele de vindecare lentă, grăbind evoluția îmbolnăvirii, scurtând perioada de inactivitate a sportivului.

Având în vedere unele caracteristici ale activității sportive, unde leziunile se produc de obicei prin acțiune mecanică asupra corpului, iar tulburările funcționale sînt accidente produse din cauze foarte diferite, putem vorbi de accidente și îmbolnăviri specifice acestei activități. Aici intensitatea efortului depășește valoarea medie din alte activități nesportive și uneori este maximă încă de la începutul activității, în concursuri; individual trebuie utilizată, la limita superioară, întreaga capacitate psihofizică, sportul fiind o activitate, prin excelență, de limită. Alături, în sport pot interveni fie factori climaterici nefavorabili, fie acțiuni fizice directe ale adversarului, ba chiar unele defecțiuni ale instalațiilor și aparatelor utili-

zate, toate determinând apariția accidentelor. Situațiile în care sportivul este solicitat peste puterile și aptitudinile proprii, sau în care se urmărește obținerea unor performanțe sportive maxime în timp scurt și fără o pregătire corespunzătoare, pot favoriza apariția unor accidente și îmbolnăviri, cu efecte negative asupra întregii sănătăți a sportivilor.

Practic, masajul și automasajul își găsesc aplicații în aproape toate cazurile de accidente sau îmbolnăviri, acestea efectuându-se la indicația și sub supravegherea medicului, imediat după înlăturarea simptomelor acute.

a) În tratamentul sechelelor produse prin lezarea țesuturilor moi periferice, masajul se aplică pentru grăbirea vindecării și pentru scurtarea perioadei de revenire la normal a întregii capacități de efort. Activând circulația locală, stimulăm nutriția și grăbim cicatrizarea, reducem durerea și contractura musculară, redăm suplețea țesuturilor, prevenim redorile articulare și aderențele cicatriciale ale țesuturilor. În cazul rănilor hemoragice, masajul se aplică sub forma calmantă abia după oprirea hemoragiei, iar în cazul contuziilor profunde masajul se execută după aplicațiile reci locale. Prin masaj ușor reducem durerea și contractura musculară, contribuim la dispariția lichidelor revărsate în țesuturi, la resorbția acestora. În toate situațiile se aplică masajul la distanță sau simetric¹. Nu se vor aplica manevre dure, pînă după dispariția durerii.

Masajul va face parte din tratamentul complex al leziunilor respective, ca mijloc al terapiei funcționale.

b) În tratamentul sechelelor de leziuni ale mușchilor și ale tendoanelor, masajul vine să întregască terapia funcțională, să completeze mijloacele fizioterapeutice utilizate. Atît în cazul sechelelor, întinderilor, sau rupturilor musculare, cît și al inflamațiilor tecilor tendinoase, masajul foarte ușor și calmant se aplică imediat după înlăturarea puseelor dureroase și însoțește tratamentul pînă la vindecarea completă, pînă la începerea antrenamentelor,

¹ Ne referim la masajul pe segmentele mai îndepărtate de locul leziunii sau pe membrele opuse, simetric (v. Efectele masajului).

cind sportivul intră în sfera aplicațiilor masajului de antrenament. În tratament sînt contraindicate manevrele de frământat și tapotament.

Masajul este indicat în tratamentul leziunilor și inflamațiilor musculare cronice, precum și în reeducare neuromotorie, pentru prevenirea apariției unor sechele inestetice și stînjenitoare funcțional, pentru prevenirea recidivelor.

c) În leziunile și accidentele articulare, masajul este unul dintre principalele mijloace pentru menținerea unei mobilități funcționale și a unei stabilități ferme a articulațiilor. Masajul este însoțit și însoțește gimnastica articulară, ca mijloace de bază ale tratamentului funcțional. În cazul entorselor, masajul se aplică aproape imediat după accidentare, iar la entorsele mai grave se lasă un timp mai îndelungat de repaus, în care se aplică tratamentul ortopedic, chirurgical etc. În cazul luxațiilor, masajul se aplică după reducerea acestora și după imobilizarea necesară, prin manevre foarte ușoare și fine. Masajul însoțește reeducarea funcțională a articulațiilor accidentate. În perioada de imobilizare articulară se aplică masaj pe segmentele învecinate și pe membrele opuse, pentru păstrarea unei bune circulații în articulația bolnavă.

În leziunile de menisc indicațiile sînt aceleași ca și în cazul luxațiilor, masajul însoțind reeducarea funcțională a genunchiului bolnav.

În cazul accidentelor articulare se produc rupturi și leziuni și ale elementelor articulare, determinînd apariția unor edeme, inflamații, revărsări de sînge și de lichid sinovial, care sînt înlăturate prin resorbție și cu ajutorul masajului. S-au experimentat, cu ajutorul unui tuș special, injectarea unor coloranți în articulații. Prin masaj aceștia sînt înlăturați din articulație de patru ori mai repede decît în condiții de neaplicare a masajului.

La unii sportivi apar modificări patologice în articulațiile mai mult sollicitate (cotul aruncătorului de suliță, umărul tenismanului etc.). Masajul se aplică în aceste situații ca tratament simptomatic dar și funcțional, acționînd la distanță și simetric. Prin masaj contribuim la

prevenirea și înlăturarea apariției artrozelor sau periartrorzelor articulare, atât de neplăcute pentru orice cetățean.

Masajul articular se însoțește de masajul regiunilor învecinate și de către alte mijloace fizioterapice (aplicații calde, prișnițe, băi etc.).

d) Masajul s-ar părea că nu influențează sistemul osos, dar experiența a arătat eficiența acestuia în tratamentul funcțional al leziunilor osoase. Astfel, în perioada de imobilizare după fracturi, masajul se aplică la distanță și simetric, iar după înlăturarea aparatului ghipsat se aplică și direct pe locul fracturii. Prin masaj se îmbunătățește circulația și nutriția scurtându-se perioada de consolidare a oaselor fracturate. Masajul urmărește și păstrarea supleții țesuturilor moi locale, a mobilității articulare, prevenirea sechelelor¹ etc. Masajul și automasajul însoțesc întreaga reeducare funcțională a segmentului fracturat.

Masajul este nelipsit și în cazul apariției diferitelor imbolnăviri ale sistemului osos, contribuind esențial la înlăturarea sechelelor, la prevenirea recidivelor, la vindecarea proceselor morbide din oase.

e) Accidentele pot provoca și unele leziuni ale nervilor periferici², cu efecte dăunătoare asupra funcțiilor întregului sistem locomotor. Masajul se recomandă ca excitant funcțional pentru refacerea nervului și pentru recuperarea funcțiilor, datorită îmbunătățirii circulației și troficității, datorită menținerii supleții țesuturilor pe care le produce. Se execută neteziri și fricțiuni, dar mai ales vibrații și presiuni vibratorii aplicate chiar pe locul leziunii și pe zonele învecinate. Au fost descrise chiar metode specifice de presiuni pentru tratamentul diferitelor afecțiuni neurologice, acestea aplicându-se sub strictă supraveghere medicală.

f) „Masajul mai poate fi folosit în tratamentul unor tulburări ale funcțiilor respiratorii, circulatorii și trofice,

¹ Se cunoaște revenirea puternică după un accident grav a lui Valeri Brumel, care a aplicat multe și diversificate forme și procedee de masaj și automasaj încă din perioada imobilizării.

² Leziunile nervilor pot provoca pareze sau chiar paralizii, care netratate se fixează și devin infirmități.

sau ale unor tulburări complexe ce caracterizează oboseala patologică⁴. Este vorba de efectele dăunătoare ale unor accidente asupra funcțiilor de bază ale organismului, acesta reacționând prin tulburări funcționale grave (stop respirator sau cardiac, hipertensiune arterială, tahicardie etc.). În aceste cazuri, chiar dacă masajul nu are aplicații speciale, el are un rol important în stimularea și reglarea funcțiilor metabolice, prin acțiunea sa directă și reflexă; în cazurile unor tulburări cardiovasculare se aplică și procedee speciale de masaj precordial, iar cînd este absolută nevoie, chiar un masaj direct pe cord. Aceste masaje se efectuează de către specialiști sub strict control medical.

g) Supraantrenamentul¹ sau surmenajul este o formă de oboseală cronică ce implică funcțiile întregului organism, începînd cu s.n.c. Supraantrenamentul apare mai ales înaintea competițiilor celor mai importante, din cauza unor greșeli în pregătire, a unor eforturi exagerate cumulate cu lipsa recuperării și refacerii după efort, a unor greșeli igienico-dietetice în viața sportivilor etc. Apariția acestor forme de oboseală îl scot temporar pe sportiv din activitate, aplicîndu-se și aici principiul că „ce-i prea mult strică“. În aceste cazuri, activitatea sportivă se întrerupe, iar după 40—48 de ore se aplică masajul general sau parțial sub formă calmantă, strict individualizată. După alte două zile se poate aplica și automasajul, iar reluarea activității sportive se face gradat, metodic, masajul și automasajul făcînd parte integrantă din planul de pregătire, de refacere după efort.

h) Oboseala patologică poate avea cauze foarte variate, și poate apare sub formă acută de epuizare și supraîncordare. Acestea se datoresc inadaptării organismului la eforturi excesiv de mari, iar sportivul nu mai poate continua efortul. Se instituie repaus imediat, condiții și microclimat psihologic de destindere, încălzirea corpului și administrarea unor substanțe hrănitoare, calorice (glucoză, vitamine, oxigen etc.). Masajul se poate efectua sub formă calmantă, liniștitoare, încă din ziua a doua.

⁴ Supraantrenamentul este „îmbolnăvirea“ specifică activității sportive, avînd simptomatologie și evoluție specifice.

Concluzii

În consecință, masajul și automasajul pot fi aplicate în următoarele situații :

— În perioada pregătitoare (de obicei după antrenament).

— În perioada competițională :

- a) înainte de probă ;
- b) între probe ;
- c) după probe (concurs).

— În perioada de refacere și recuperare medicală.

— În tratamentul accidentelor și îmbolnăvirilor specifice, după cum urmează :

- a) în cazul leziunilor țesuturilor moi periferice ;
- b) în leziunile musculare și ale tendoanelor ;
- c) în accidentele articulare ;
- d) în accidentele osoase ;
- e) în leziunile nervilor periferici ;
- f) în cazul unor tulburări funcționale ;
- g) în cazul apariției supraantrenamentului ;
- h) în cazul de epuizare fizică.

Masajul special

Masajul special constituie forma de aplicare a masajului asupra țesuturilor și asupra organelor profunde, care se deosebește atât din punct de vedere tehnic, cât și metodic de formele de masaj prin care elementele somatice ale corpului sînt prelucrate pe porțiuni anatomice.

În această formă de masaj intră prelucrarea separată a pielii, a țesutului conjunctiv, a mușchilor și articulațiilor, a periostului, a vaselor sangvine și nervilor, precum și prelucrarea organelor profunde, acționînd asupra capului, toracelui și a abdomenului.

Masajul articular

Masajul articular, des întrebuintat de sportivi, nu intră în cadrul celui general, cu excepția prelucrării articulației genunchiului, dar această formă de masaj este indicată mai ales în tratamentul leziunilor traumatice și al tulburărilor datorate solicitărilor excesive, destul de frecvente în activitatea sportivă. Prin masaj este stimulată circulația superficială și profundă din articulația respectivă, în felul acesta ajutînd resorbția lichidelor seroase sau a singelui din acea zonă. De asemenea, masajul este indicat în prevenirea și tratamentul redorilor articulare.

Masajul articular constă din neteziri și fricțiuni executate foarte insistent deasupra articulației, la care se pot adăuga vibrații, tracțiuni, tensiuni și scuturări asociate cu mobilizarea articulară metodică.

Masajul periostului

Metodă terapeutică, introdusă experimental de specialiștii din R. D. Germană, care constă din presiuni puternice și susținute executate pe punctul cel mai dureros al periostului. Aceste presiuni sunt însoțite de fricțiuni circulare sau liniare, care produc o durere cel puțin egală cu cea din timpul crizei dureroase. Manevra se repetă de 2—3 ori cu o durată de 3 minute, după care executăm local neteziri puternice. Efectul acestor procedee se resimte după 5—6 sedințe, dar ele trebuie prelungite până la dispariția totală a durerii. Presiunea se însoțește adesea cu vibrațiile. Masajul periostal se bazează pe o acțiune reflexă care produce o hiperemie și o descongestionare locală, el fiind indicat în afecțiunile dureroase și distrofiate ale țesuturilor și organelor interne.

Masajul nervilor

Este o metodă foarte veche de masaj terapeutic, fiind foarte utilă în activitatea sportivă, reducând durerile și contracturile; poate avea efecte stimulatoare, tonice sau calmate, liniștitoare.

Masajul se aplică pe nervi în zonele lor de trecere dinspre suprafață spre profunzime sau invers, pe traiectul lor sau la nivelul ramificațiilor și constă din neteziri și fricțiuni ușoare dar insistente, din presiuni, tapotament și vibrații.

Masajul nervilor este indicat sportivilor în atonii, atrofii și insuficiențe funcționale, în scopul calmării durerilor, crampelor și contracturilor musculare.

Masajul vascular

În general, masajul, fiind un puternic stimulator al circulației de întoarcere, a fost considerat ca o „inimă periferică“ dar acțiunea lui durează timp îndelungat, prelungindu-se datorită mecanismelor nervoase și hormonale pe care le stimulează. Procedeele de masaj exercită o acțiune specifică și asupra nervilor vasculari constrictori și dilatatori, precum și asupra centrilor coordonatori ai circulației, efectele locale răsfrângându-se asupra circulației în întregul organism, mușchiul cordului fiind și el ajutat în acțiunea sa.

Efectele masajului asupra circulației sînt importante pentru sportivi, în timpul „încălzirii“, în combaterea oboșelii musculare, în stimularea proceselor de vindecare, în prevenirea și tratarea atrofiilor și a altor procese patologice.

Masajul conținutului abdominal

Prelucrarea țesuturilor cavității abdominale determină efecte favorabile asupra funcțiilor viscerelor abdominale. Această metodă se deosebește de masajul peretelui abdominal prin modificări ale tehnicii manevrelor și prin anumite indicații metodice speciale. Se poate executa un masaj al întregului abdomen sau al principalelor organe abdominale : stomac, intestine, ficat, splină, organe urogenitale etc.

O regulă în executarea manevrelor de masaj este că întotdeauna se realizează în sensul evacuării reziduurilor din tubul digestiv ; traseul pleacă din fosa inghinală dreaptă, urcă pînă în zona ficatului, trece spre partea stîngă a abdomenului și se continuă în jos spre fosa inghinală stîngă.

Principalele zone reflexogene ale abdomenului (fig. 12) asupra cărora acționăm direct, dacă ne interesează anumite organe din zonele respective, sînt următoarele :

— *Hipocondrul drept* (H.dr.) — pentru ficat și vezica biliară.

- *Epigastriu* (Ep.) — pentru stomac.
- *Hipocondrul stîng* (H. stg.) — pentru splină.
- *Flancul drept* (Fl. dr.) — pentru colonul ascendent și pentru unghiul hepatic.

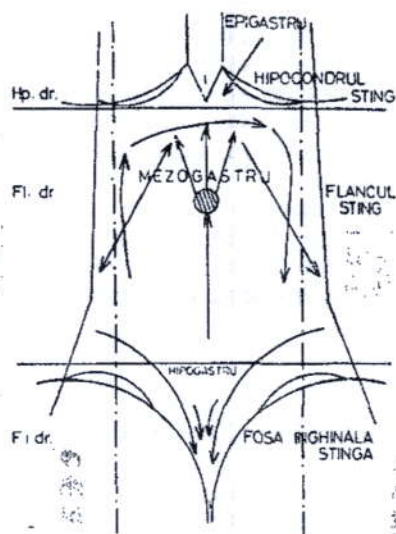


Fig. 12 — Principalele zone reflexogene ale abdomenului

- *Mezogastriu* (Mz.) — pentru colonul transvers, intestinul subțire și o parte a stomacului.
- *Flancul stîng* (Fl. stg.) — pentru colonul descendent și unghiul splenic, o parte a colonului sigmoid.
- *Fosa inghinală dreaptă* (F.i.dr.) — pentru apendicele vermicular.
- *Hipogastriu* (Hip.) — pentru organele uro-genitale.
- *Fosa inghinală stîngă* (F.i.stg.) — pentru colonul sigmoid și rectal.

Masajul abdominal se aplică sub formă calmantă sau stimulantă, în funcție de necesități, respectînd anumite indicații și contraindicații.

Indicațiile de aplicare a masajului abdominal sînt pentru următoarele afecțiuni:

- dischinezii biliare (tulburări în evacuarea bilei);

— constipații : pentru constipațiile din partea dreaptă, care sînt de natură atonă, se recomandă masaj stimulant, excitant, prin manevre dure și profunde ; pentru constipațiile din partea stîngă, care sînt de natură spastică, este indicat masajul calmant, liniștitor ;

- tulburări în motilitatea stomacului ;
- ptoze ale viscerelor abdominale (căderi) ;
- în periviscerite (aderențe ale organelor) ;
- în perioada de sarcină la femei (lunile 3—4—5).

Contraindicații :

- inflamații la acest nivel (acute sau subacute) ;
- ulcere în fază activă ;
- ascită (lichid în abdomen) ;
- peritonită (inflamații ale peritoneului) ;
- inflamații ale organelor uro-genitale ;
- perioada de sarcină la femei (lunile 1-2 și 5-6-7-8-9) ;
- tumori maligne localizate în abdomen ;
- la copii mici (sugari).

Procedeele care se aplică în masajul conținutului abdominal sînt următoarele :

— *Efleurajul introductiv* constă din neteziri lungi și scurte, simultane și alternative, ce pornesc de deasupra ombilicului în sus, continuînd lateral și în jos spre flancuri și se încheie în jos și înăuntru spre simfiza pubiană.

— *Fricțiunea* se execută cu pulpa degetelor, printr-o apăsare puternică începută de la colonul ascendent de jos în sus, continuă pe colonul transvers și încheiată pe colonul descendent. Sensul efectuării fricțiunii este acela al evacuării din tubul digestiv. Apoi se execută o fricțiune cu toată palma pe mezogastru.

— Pentru a înlocui manevra de frămîntat se folosește un procedeu de *presiune și alunecare transversală* dinspre flancuri spre linia albă abdominală. Palmele sînt aplicate pe flancuri, între coaste și crestele iliace, apăsînd uniform asupra conținutului abdominal ; palmele alunecă înainte, se încrucișează pe linia mediană și continuă să alunece spre partea opusă. Această manevră se repetă schimbînd de fiecare dată nivelul la care se aplică, pentru a influența întregul conținut al cavității abdominale.

— *Tapotamentul* se aplică sub formă de percutat și tocat, și urmărește traiectul colonului. Manevrelor de batere se execută puternic în flancul drept, mai ușor pe colonul transvers și foarte ușor pe colonul descendent.

— *Vibrația* se execută manual, cu o apăsare moderată pe epigastriu, subcostal dreapta și stînga și suprapubiană. *Masaajul general al conținutului abdominal* se încheie cu neteziri ușoare, liniștitoare.

Masaajul zonei stomacului constă din alunecări în lungul mării și micii curburi, pentru a-i imprima o mișcare de ridicare. Fricțiunile se execută foarte apăsate, cu o mînă sau mînă peste mînă. Vibrațiile sînt efectuate puternic pe regiunea epigastrică, în sus și spre stînga, mai ales în timpul expirației.

Masaajul zonei intestinului subțire se compune dintr-o presiune circulară, începută de sub ombilic, continuată în partea stîngă a cicatricei ombilicale.

Masaajul colonului se execută segmentar, pentru colonul ascendent și transvers. O manevră specifică pentru masaajul colonului este aceea de fricțiune combinată cu presiuni, executată cu mîna făcută igheab (între degetul opozabil și celelalte degete). Manevra se execută printr-o apăsare șerpuită de pe o parte pe alta a colonului, urmînd traiectul acestuia.

Se pot aplica pe colon și manevre de percutat ușor dar insistent.

Masaajul zonei ficatului și a căilor biliare constă din neteziri ușoare, executate dinspre ombilic pe sub coaste, spre spate, fricțiuni ușoare și vibrații insistente efectuate local. Vibrațiile, cele mai utile manevre pentru ficat, se execută mai ales în timpul inspirațiilor profunde.

Masaajul zonei renale constă din neteziri pe regiunea lombară și pe flancuri, presiuni vibratorii pe vezică după golirea completă.

Masaajul conținutului toracic

Pentru a influența organele interne ale cavității toracice — aparatul cardiovascular și respirator — este nevoie de o modificare în tehnica și metodica de aplicare a pro-

cedeelor de masaj pe pereții cutiei toracice. Pentru a influența aparatul respirator — plămîinii, pleurele și căile respiratorii — folosim masajul peretelui anterior și lateral al toracelui, masajul spatelui și al cefei. Se începe cu un masaj al spatelui, cefei și al peretelui toracic, și se continuă cu presiuni, trepidatii și scuturări ale toracelui în concordanță cu fazele respirației. Manevra se execută cu palmele pe sub axilă, ridicarea toracelui și scuturarea lui. Masajul toracelui influențează pe cale reflexă respirația, producînd o activare și descongestionare a circulației, o îmbunătățire a schimburilor nutritive și o stimulare funcțională.

Pentru sistemul cardiovascular, masajul se execută sub formă calmantă sau stimulantă, după necesități.

Efectele liniștitoare sînt obținute prin neteziri ușoare spre virful cordului (începute din epigastru), prin fricțiuni ușoare pe regiunea precordială și pe coaste, aplicate lent și rar, ori prin bătătorit special, cu pumnul, pe porțiunea precordială, cu o frecvență aproape de cea a pulsului sau de ritmul încetinit pe care-l dorim. Se mai pot executa vibrații ușoare, efectuate cu fața palmară a mîinii pe regiunea precordială.

Netezirile circulare scurte și vii urmate de fricțiuni energice și de tapotament rapid și elastic, executate aproape tangențial cu suprafața toracelui sau bătătorit special cu pumnul, în ritm de 75—85 bătăi pe minut, au efecte stimulative.

Masajul precordial influențează funcția inimii prin intermediul sistemului nervos. Forma calmantă tinde să scadă și să regleze ritmul contracțiilor cardiace. Această formă este indicată în stările de oboseală, în tahicardie, în palpitații. Forma excitantă stimulează funcția inimii prin accelerarea ritmului încetinit și prin ridicarea tensiunii arteriale coborîte.

Tehnica masajului special al capului

Scopul masajului special al capului este acela de a influența pozitiv funcțiile organului din cavitatea craniană — creierul. Pentru aceasta folosim procedeele de neteziri,

efectuate cu ambele mâini, începute de la frunte și continuate pe părțile laterale și peste creștet, coborînd spre ceafă. Manevra dă o senzație de liniștire. Fricțiunea se execută cu pulpa degetelor pe linia mediană a frunții; se continuă lateral și în jos spre apofiza mastoidă și înapoi spre apofiza stiloidă. Pe porțiunea păroasă fricțiunea se execută cu fața palmară a mîinii. Se poate executa și o fricțiune circulară executată cu degetele depărtate de pe frunte, peste creștet spre ceafă. Foarte plăcute și utile sînt fricțiunile combinate cu vibrația, obținînd o manevră de fricțiune vibratoare.

Pe frunte masajul se încheie cu un cfileuraj ușor, liniștitor.

Pe creștet și pe părțile laterale se execută percutatul și tapotamentul „în picătură de ploaie”. Manevra se execută printr-o ușoară cădere a palmelor pe creștetul capului, de unde alunecă ușor spre porțiunile laterale, ca un strop de ploaie.

Masajul capului se încheie cu vibrații și cu neteziri ușoare, calmante.

Poziția din care se execută masajul capului este șezînd cu bărbia sprijinită în palme, sau pe o suprafață tare.

După tehnica folosită, masajul capului poate fi calmant sau excitant, aceasta în funcție de necesități.

Stimulînd circulația pielii și activînd schimburile nutritive, masajul capului ameliorează nutriția părului. Este indicat în tratamentul diferitelor nevralgii, al migrenelor, stărilor congestive și al oboselii.

Efectele masajului capului se produc mai ales pe cale reflexă, prin reglarea circulației în craniu și prin îmbunătățirea funcțiunilor vegetative din creier.

O formă deosebită de masaj al capului este *masajul cosmetic* care constă din aplicarea procedeelor de neteziri, fricțiuni și vibrații pe pielea feței respectînd următoarele direcții principale ale aplicării lui: se începe pe linia mediană a frunții, continuă spre părțile laterale și în sus spre creștet; în jurul ochilor masajul se execută din spre unghiul extern al ochiului, pe jos, spre cel intern, iar de aici pe lîngă nas spre colțul gurii și în afară: de pe linia

mediană a bărbiei manevrele se continuă lateral și în sus spre ureche și în jos peste git.

Respectând aceste indicații evităm apariția ridurilor pe frunte și în unghiul extern al ochilor, precum și acumulările de țesuturi grăsoase sub bărbie sau pe obraji.

Concluzii

Masajul special al țesuturilor și organelor profunde, se poate sistematiza în :

- masajul articular ;
- masajul periostului ;
- masajul nervilor ;
- masajul vascular ;
- masajul conținutului abdominal (a dif. zone reflex.) ;
- masajul conținutului toracic ;
- masajul capului (inclusiv masajul cosmetic).

