

ZGODOVINA MASAŽE

Beseda masaža izhaja iz grškega in arabskega korena **besede in** pomeni gladiti, gnesti, stiskati, s katerimi tudi ročno obdelujemo mehko-tkivne strukture telesa.

Masaža sodi v področje manualne terapije, ki je del fizioterapije. Poznamo jo kot ljudsko zdravilo, ki obstaja od začetkov čoveštva.

Danes masažo delimo na medicinsko, športno in higiensko.

Klasična masaža kot oblika sprostitve in način za lajšanje zdravstveni tegob je bila poznana in cenjena tudi **v stari Grčiji in Rimu**, saj so jo uporabljali pred športom in po njem, prav tako pa so je bili deležni gladiatorji pred igrami in po njih.

Pozitivno vpilv na...

1. Na kožo:

- n Masaža stimulira žleze lojnice in pospešuje nastajanje loja.
- n Dodatni loj izboljša stanje kože, njen relief in barvo (ten).
- n S povečanjem lokalnega pretoka masaža povečuje nečutno perspiracijo in sicer prek stimulacije znojnic.

2. Na vezivna tkiva

3. Na skeletni sistem

- n Masaža povezuje retencijo hranil kot so dušik, žveplo in fosfor v kosteh, še posebej ko se izvaja lokalno pri stabilnih zlomih kosti (to so zlomi, ki so primerno zacelili, pacient ne potrebuje več mavca in se lahko prične z rehabilitacijskim procesom).

4. Na skeletni sistem

- n Ko je kost zlomljena, tvori telo mrežo novih krvnih žil na mestu zloma. Čeprav je natančen mehanizem še nepojasnjen videti je, da lokalna masaža privede do povečanja lokalnega krvnega pretoka okrog zloma, kar privede do pospešenega nastajanja kalusa, ki premoščuje področje zloma.

5. Na mišični sistem

- Masaža zmanjša mišično napetost in otrdelost.
- Ti učinki nastanejo zaradi direktnega pritiska na mišico, ki je v spazmu ter z draženjem mišičnega vretena, ki je povezano s centralnim živčnim sistemom in mu pošilja informacije o dolžini mišičnih vlaken.
- Seveda igra pomembno vlogo tudi povečana prekrvavitev mišic med masažo. S povečanjem pretoka se poveča tudi količina razpložljivega kisika in hranil v mišici. To privede do zmanjšanja mišične šibkosti in postvadbene utrujenosti.
- Masaža naj bi pospešila odstranjevanje stranskih produktov metabolizma
- Masaža vzdržuje mišice v najboljšem možnem stanju fleksibilnosti in vitalnosti.
- n Zato pospešuje mišično okrevanje in popolnoma pripravi mišice na nove napore.

6. Na limfni sistem

7. Na endokrini sistem

n Masaža nima posebnih vplivov na endokrini sistem. Endokrini sistem skrbi za uravnavanje življenjskih funkcij. Veliko število hormonov uravnava različne metabolične procese.

n Zaradi učinkov na druge organske sisteme pa lahko masaža pomaga pri dolgoročni uravnavi krvnega sladkorja (inzulin).

Na kardiovaskularni sistem (nižji utrip srca, ...)

Na dihalni sistem (upočasni dihanje, ...)

8. Na prebavila

n Masaža pospešuje nastajanje peristaltične aktivnosti v debelem črevesu in tako odpravlja črevesne krče in napihnjenost v črevesju.

n Masaža lahko pomaga pri očiščenju kolona, in je zato koristna pri zaprtju, pod pogojem, da masažni gibi sledijo poteku normalne peristaltike (v smeri urinega kazalca).

n Masaža stimulira tudi delovanje parasimpatika, ta pa igra zelo pomembno vlogo pri prebavljanju hrane.