

*Оскола Сергей Андреевич
студент 2 курса специалитета,
факультет лечебное дело
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ
e-mail: oskola@internet.ru*

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

Аннотация: Гиппократ однажды сказал: «Врач должен уметь делать многое, но, безусловно, он должен владеть искусством массажа». В статье рассматривается благотворное влияние массажа на человеческий организм.

Ключевые слова: массаж, положительный психологический эффект, мышечные зажимы, обмен веществ, активация иммунитета.

*Oskola Sergey Andreevich
2nd year student of the specialty,
Faculty of Medicine
North Ossetian State Medical Academy
Russia, Vladikavkaz*

THE EFFECT OF MASSAGE ON THE BODY

Abstract: Hippocrates once said: "A doctor must be able to do many things, but, of course, he must master the art of massage." The article discusses the beneficial effect of massage on the human body.

Key words: massage, positive psychological effect, muscle clamps, metabolism, activation of immunity.

Массаж представляет собой совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, он позволяет нормализовать естественные функции организма человека.

Эффекты массажа:

- Положительный психологический эффект. За счет чего он достигается? Как правило массажист работает с мышцами, мышцы же в свою очередь густо оплетены нервными волокнами. При сжатии мышцы происходит сжатие и нервных волокон, несущих импульс в ЦНС. В результате человек начинает ощущать бодрость, у него улучшается настроение. Помимо этого, улучшается

кровообращение, мозг начинает получать больше кислорода, уходит тревожность.

- Массаж позволяет устранить мышечные зажимы. Благодаря снятию зажимов восстанавливается кровообращение, нормализуется работа нервной системы, проходят головные боли, улучшается зрение, восстанавливается осанка, мышцы становятся эластичными.

- Массаж непосредственно влияет на обмен веществ, ускоряя кровообращение приблизительно на 30%, почки и кожа начинают выводить молочную кислоту. При раздражении кожи происходит выработка гормонов, улучшающих метаболизм.

- С помощью массажа возможно рефлекторное воздействие на нервную систему. В зависимости от вида массажа можно добиться как тонизирования, так и расслабления НС.

- Велико значение массажа при проблемах с суставами и связочным аппаратом, т.к. он стимулирует отток лимфы тем самым устраняя отеки. Также активизируется вывод продуктов распада, образующихся при повреждении суставов и связок.

- На кожные покровы массаж также влияет благотворно. Во время сеанса снимаются омертвевшие клетки, улучшается кровообращение в мелких капиллярах. Это стимулирует питание кожи кислородом. Регулярные сеансы массажа помогают сохранить упругость кожного покрова и его привлекательный внешний вид.

- Массаж используют для рефлекторного обезболивания.
- Он улучшает память и помогает нормализовать сон.
- Массаж активизирует работу иммунной системы по большей части благодаря активации лимфатической системы.
- Также массаж нормализует работу потовых и сальных желез.

Список литературы:

1. Всё о массаже. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://expert-massage-center.ru/informatsiya/massage/> (дата обращения: 08.02.2023 г.).

2. 4 последствия мышечных зажимов, о которых вы не подозревали – Живи! [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://www.jv.ru/news/31958-5-posledstviy-mishechnih-zazhimov-o-kotorih-vi-ne> (дата обращения: 08.02.2023 г.).

3. Массаж тела: показания, виды, особенности процедуры в Международном центре охраны здоровья. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://medvedev.ru/otdeleniya/massazh/massazh-tela-pokazaniya-vidy-osobennosti-protsedury/> (дата обращения: 08.02.2023 г.).