

Массаж представляет собой пассивную физическую нагрузку, оказывающую комплексное действие на организм человека. Правильно выполненный курс массажа приводит в тонус сосуды, мышцы и кожу, снижает отечность, ускоряет обмен веществ и кровообращение, уменьшает боли и спазмы. В пожилом возрасте массаж становится особенно ценен именно из-за пассивной позиции пациента. Чем человек становится старше, тем труднее дается ему физическая активность, и при этом она жизненно необходима. Сеанс массажа может заменить собой занятия физкультурой, если их проведение затруднительно, или усилить их эффект. С возрастом в организме нарастают негативные изменения, которые мешают человеку полноценно двигаться: кости становятся хрупкими, суставы часто деформированы, покрыты солевыми отложениями, малоподвижны, возникает одышка, аритмия, тахикардия, часто присутствует лишний вес, страдает координация движений, становится меньше сил. Кроме того, пожилые люди начинают просто бояться активных занятий. В этом случае массаж создает ту нагрузку на организм, которая необходима для улучшения его функционирования, но позволяет избежать перенапряжения, тревоги и страха. Эта приятная расслабляющая процедура подходит даже для инвалидов, тяжело больных людей, стариков, страдающих деменцией, болезнью Альцгеймера, перенесших инсульт или инфаркт.

Несмотря на то, что массаж в пожилом возрасте очень эффективен, его нельзя применять бездумно. Обычные массажные техники не подходят для людей старшего поколения в связи с большой интенсивностью их воздействия. Людям старше 65 лет рекомендуется особый вид массажа – гериатрический, характеризующийся мягкостью и легкостью движений. Особенно осторожно прорабатывается шея и нижние конечности, т.к. они больше всего страдают от атрофических изменений. Массаж в пожилом возрасте обязательно проводится с применением массажных масел во избежание травмирования сухой старческой кожи. Сеанс гериатрического массажа обычно длится 30-40 минут, этого вполне достаточно для ослабленного организма.

Гериатрический массаж проводится медицинскими работниками и назначается людям со значительными старческими изменениями в организме. Если же пациент достаточно активен и бодр для своего возраста, то ему могут быть рекомендованы другие виды массажного воздействия.

Самые эффективные массажные техники для пожилых людей:

1. Классический европейский массаж. Этот массаж показан при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, нервной, эндокринной, гепатобилиарной и сердечно-сосудистой систем. Может назначаться пожилым людям до 65 лет, после чего заменяется гериатрическим.
2. Тайский массаж. Может быть очень полезен для лиц старшего возраста, поскольку воздействует на все органы через рефлекторные точки. Пожилым людям подходит масляный массаж с минимальной интенсивностью воздействия.
3. Косметологический гигиенический или лечебный массаж. Для женщин пожилого возраста массаж – это самый безопасный способ поддерживать состояние кожи и волос на должном уровне.
4. Криомассаж. Эта техника массажа, основанная на локальном воздействии холода на очаг воспаления, успешно справляется с болями при артрите и артрозе суставов, которые часто возникают в пожилом возрасте.
5. Су-джок терапия. Массажное воздействие, которое оказывает шарик су-джок на ладони и стопы ног, отличается особой деликатностью и практически не имеет противопоказаний. Массаж су-джок успешно применяется даже для тяжелых инвалидов, при реабилитации после травм и инсультов, для полностью неподвижных пациентов.
6. Массаж с помощью аппликатора Кузнецова. Массажный коврик с шипами, разработанный И. И. Кузнецовым, применяется при болях, вызванных остеохондрозом, невралгией, головных болях. Его применение практически не имеет противопоказаний, поэтому может быть рекомендовано пожилым людям для уменьшения болевого синдрома и спазмов.
7. Самомассаж. Этот вид массажа часто назначается людям, которые вынуждены подолгу оставаться неподвижными. Легкие поглаживания, растирания и вибрации способствуют ускорению кровообращения в тканях.
8. Расслабляющий массаж. Эта массажная техника особенно полезна для пожилых людей, испытывающих тревогу и стресс, и действует намного эффективнее и безопаснее успокоительных лекарственных средств.

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методике их применения, дозировки выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса. При

неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции. Такие явления нередко наблюдаются при передозировке массажных движений даже у здоровых людей, но особенно у лиц пожилого возраста, у которых ткани обладают повышенной чувствительностью.

Воздействие массажа на кожу.

Массируя кожу мы воздействуем на все её слои, на кожные сосуды и мышцы, на потовые и сальные железы, а также оказываем влияние на центральную нервную систему, с которой кожа неразрывно связана.

Массаж оказывает многообразное физиологическое воздействие на кожу:

- она очищается от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса, а вместе с ними от посторонних частиц (пыль и др.), попавших в поры кожи, и микробов, обычно находящихся на поверхности кожи;
- улучшается секреторная функция потовых и сальных желез и очищаются их выводные отверстия от секрета;
- активируется лимфо- и кровообращение кожи, устраняется влияние венозного застоя, усиливается кровоснабжение кожи и, следовательно, улучшается ее питание, в результате чего бледная, дряблая, сухая кожа делается розовой, упругой, бархатистой, значительно повышается ее сопротивляемость к механическим и температурным воздействиям;
- повышается кожно-мышечный тонус, что делает кожу гладкой, плотной и эластичной;
- улучшается местный и общий обмен, так как кожа принимает участие во всех обменных процессах в организме.

Воздействие массажа на подкожножировой слой.

На жировую ткань массаж действует опосредованно, через общее воздействие на обмен веществ. Повышая обменные процессы в организме, усиливая выделение жира из жировых депо, массаж способствует "сгоранию" жиров, находящихся в избыточном количестве в жировой ткани. Надо отметить, что массаж для похудения проводят длительными курсами (минимум 15 сеансов) и сочетают с физическими упражнениями.

Воздействие массажа на мышцы и суставы.

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, их сократительная функция, замедляется мышечная атрофия, а также уменьшается уже развившаяся гипотрофия. Массаж способствует повышению работоспособности мышц, при этом ускоряется восстановление работоспособности после усиленной физической нагрузки. Даже при кратковременном массаже (в течение 3-5 минут) лучше восстанавливается функция утомленных мышц, чем во время отдыха в течение 20-30 минут.

Массаж оказывает существенное влияние на суставы. Под действием массажа улучшается кровоснабжение сустава и периартикулярных тканей, укрепляется сумочно-связочный аппарат сустава, ускоряется рассасывание суставного выпота, а также патологических отложений в периартикулярных тканях.

Воздействие массажа на нервную систему.

Нервная система первая воспринимает действие массажа, т.к. в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность массажа, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов.

Глубокое влияние оказывает массаж на периферическую нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва, ускоряя процесс регенерации при его повреждении, предупреждая или уменьшая вазомоторные чувствительные и трофические расстройства. При нежном медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей, и это оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, при энергичном и быстром поглаживании повышается раздражительность массируемых тканей. Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения массажа, теплый воздух, приглушенный свет, приятная спокойная музыка помогают усилить лечебный эффект массажа.

Воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую систему.

Массаж вызывает расширение функционирующих капилляров, раскрытие резервных капилляров, благодаря чему создается более обильное орошение кровью не только массируемого участка, но рефлекторно и внутренних

органов, в результате чего происходит усиленный газообмен между кровью и тканью(кислородная терапия). В покое в 1мм² поперечного сечения мышцы работает 31 капилляр, а после массажа их количество увеличивается до 1400! Раскрытие резервных капилляров под влиянием массажа способствует улучшению перераспределения крови в организме, что облегчает работу сердца.

Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Лимфоток происходит очень медленно - 4-5 мм в секунду, однако скорость течения очень изменчива и зависит от разных факторов. Под влиянием массажных движений - поглаживанием в центроостремительном направлении - кожные лимфатические сосуды легко опорожняются и ток лимфы ускоряется. Кроме прямого влияния на местный лимфоток, массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая тоническую и вазомоторную функции лимфатических сосудов.

Воздействие массажа на обмен веществ.

Массаж оказывает разнообразное влияние на обменные процессы. Под влиянием массажа усиливается мочеотделение. В крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Массаж не вызывает в мышцах увеличения количества молочной кислоты, а также органических кислот, накопление которых ведет к развитию ацидоза. Этим объясняется благотворное воздействие на утомленные мышцы. Усиливая обмен веществ массаж способствует уменьшению жировых отложений.

Выбирая массажную технику для немолодого человека, важно помнить о том, что слишком интенсивное воздействие, влияние высоких температур, а также любые необычные и пугающие действия (например, массаж огнем) могут привести к ухудшению состояния.

Любые виды массажа запрещены при онкологических заболеваниях, острых воспалительных процессах и тяжелых нарушениях психики. Прежде чем посетить массажный кабинет, пожилому человеку необходимо получить разрешение лечащего врача.

