

**Katarzyna Agnieszka Palejko, Adam Maksymilian Pogorzała, Wanda Stryła**

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej, Wydział Studiów Edukacyjnych, Poznań

## **Medyczne Aspekty Masażu Relaksacyjnego na podstawie doświadczeń własnych**

Medical Aspects of Relaxing Massage base on own experiences

Słowa kluczowe: masaż relaksacyjny, techniki, oddziaływanie

Key words: relaxing massage, techniques, effect

### Streszczenie

Historia masażu relaksacyjnego sięga ubiegłych stuleci. Stosowane już w starożytności rodzaje dotyku leczniczego mają odzwierciedlenie we współczesnym masażu. Masaż terapeutyczny połączony z technikami uspokajającymi wykonywany w odpowiedniej atmosferze, prowadzi do poprawy funkcjonowania całego organizmu.

Celem pracy było przedstawienie doświadczeń własnych dotyczących wykonania zabiegów masażu relaksacyjnego i jego wpływu na organizm człowieka.

W pracy omówiono wpływ masażu na poszczególne układy, omówiono wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegu, a także przedstawiono metodykę wykonania niektórych technik masażu relaksacyjnego.

Masaż relaksacyjny oddziałuje na cały organizm. Poprzez mechaniczne działanie ręką terapeuty na ciało człowieka wywołanych zostaje wiele reakcji o charakterze ogólnym oraz miejscowym. Układem, który w pierwszej kolejności zostaje pobudzony jest układ krążenia, dzięki czemu dochodzi do lepszego odżywienia komórek i usunięcia z nich produktów przemiany materii. Efekt ten powoduje dalszą reakcję organizmu między innymi pobudzenie centralnego układu nerwowego, zmniejszenie napięć mięśniowych, unormowanie oddechu oraz gospodarki hormonalnej.

Masaż relaksacyjny jest alternatywną formą leczenia, która pomimo niewielkiej liczby przeciwwskazań nie może zastępować specjalistycznego leczenia medycznego opartego na dokładnym badaniu przedmiotowym podpartym diagnostyką obrazową. Każdorazowo przed przystąpieniem do wykonywania zabiegu masażu warto ponownie uwzględnić przeciwwskazania do jego wykonania u danego pacjenta, oraz ponownie uzyskać informację jakich efektów terapeutycznych oczekuje pacjent i dopiero na ich podstawie określić rodzaj masażu oraz techniki, które należy zastosować w trakcie wykonywania zabiegu.

## Abstract

The history of relaxing massage dates back to the past centuries. The kinds of healing touches used in antiquity are reflected in modern massage. Therapeutic massage combined with sedative techniques performed in a suitable atmosphere leads to improved body function.

The aim of the work is to present experiences in the practice of relaxation massage therapy and its effects on the human body.

The paper discusses the effect of massage on the systems of human body, discusses the indications and contraindications to the procedure, as well as the ways of performing some relaxation massage techniques.

Relaxation massage affects the entire body. By the mechanical action of the therapist's hands on the human body, many general and local reactions are triggered. The system that is first stimulated is the cardiovascular system, this results in better cell nutrition and the removal of metabolic products. This effect causes further reaction of the body, inter alia stimulation of the central nervous system, reduce muscle tension, regulate breathing and hormone management. Relaxation massage is an alternative form of treatment, and despite its small contraindications, it can't substitute medical treatment based on a thorough physical examination and image diagnostics. Each time before the procedure, the massage should be re-familiarized with the Contraindications to massage, and then receive information about the therapeutic effects expected by the patient. Based on them, you can determine the type of massage and techniques which should be used during the massage.

## Wstęp

Masaż relaksacyjny jest odmianą masażu klasycznego i pomimo powszechnie przyjętej tezie nie opiera się wyłącznie na działaniu rozluźniającym, ale oddziałuje również na pozostałe układy i tkanki organizmu człowieka (tkankę łączną, mięśniową, skórę, układ nerwowy, krążenia, oddechowy, pokarmowy, moczowy, płciowy oraz wewnętrzno-wydalniczy). W masażu relaksacyjnym wykorzystuje się techniki dotykania, uciskania, ugniatania, głaskania oraz rozcierania miejsc, które wykazują wzmożone napięcie mięśni lub w których manifestują się dolegliwości bólowe. Masaż relaksacyjny jest zbliżony w sposobie wykonania do masażu leczniczego, ale jego główne założenia dotyczą celów relaksacyjnych, a nie typowo leczniczych. Uzyskanie lepszej ruchomości stawów, wyrównanie krążenia oraz uzyskanie szeregu innych korzyści biologicznych to dodatkowe aspekty wynikające z wykonania tego zabiegu. W odniesieniu do kanonów medycyny naturalnej masaż relaksacyjny jest sposobem na przywrócenie równowagi psychosomatycznej zaburzonej na skutek występowania sytuacji stresogennych, którym poddawany jest organizm człowieka. Dodatkowo czynnikami, które pośrednio wpływają na efekt masażu relaksacyjnego jest nastój panujący w gabinecie (spokojna muzyka, ciepła barwa oświetlenia,

pastelowe kolory ścian, aromat świec lub olejków eterycznych unoszący się w powietrzu gabinetu).

## Cel pracy

Celem pracy jest przedstawienie doświadczeń własnych dotyczących wykonania zabiegów masażu relaksacyjnego i jego wpływu na organizm człowieka.

## Masaż Relaksacyjny

Masaż należy do najstarszych zabiegów leczniczych stosowanych od czasów starożytnych. Jego rozwój w poszczególnych regionach świata wydaje się być niezależny. Masaż był propagowany w cesarstwie rzymskim, ale również w krajach dalekiego wschodu. To właśnie w Chinach masaż rozwinął się najwyraźniej, a większa część technik wykorzystywanych w dzisiejszym masażu sięga swoimi korzeniami do tamtego okresu. Masaż jest działaniem palpacyjnym, które według Magiery polega na dzieleniu się dotykiem, który przenika głęboko do mięśni, kości i narządów wewnętrznych, a dobrze wykonany masaż przenika do istoty ciała człowieka. Masaż relaksacyjny może być jednym ze sposobów regeneracji ciała nie tylko w ujęciu somatycznym, ale może wywoływać korzyści psychosomatyczne. Zwiększające się tempo życia człowieka związane z rozwojem cywilizacji, sytuacje stresogenne i zmniejszony poziom aktywności fizycznej sprzyjają pogorszeniu samopoczucia, odczuciu ogólnego zmęczenia, a nawet niechęci podczas podejmowania aktywności dnia codziennego [1,2]. Istnieje wiele rodzajów masażu mających na celu wprowadzić pacjenta w stan głębokiej relaksacji oraz poprawić ogólną wydolność organizmu, większość z nich opiera się na wielowiekowych spostrzeżeniach, a nawet rytuałach proponowanych przez plemiona zamieszkujące tereny dzisiejszych Chin i kraje sąsiadujące. Masaż stopami Padanghata oprócz rozluźnienia i zrelaksowania organizmu ma na celu ochronę stawów i mięśni przed urazami w trakcie stosowania ćwiczeń fizycznych. Masaż ciepłymi kamieniami stosuje się w celu usprawnienia przepływu energii przez ciało. Ciepłe kamienie układa się zgodnie z mapą czakr, a następnie wykonuje masaż przesuwając kamienie w określonych kierunkach na przebiegu kanałów energetycznych. Do masażu relaksacyjnego można wykorzystać także specjalnie przygotowane ziołowe stemple. Ziołowe mieszanki zawarte wewnątrz stempli dobierane są indywidualnie do zapotrzebowań klienta. Substancje czynne ziół stosowanych do terapii w trakcie masażu przenikają w głąb skóry dodatkowo wzmagając mechaniczne oddziaływane masażu na organizm. Kolejnym rodzajem masażu mającym na celu dodatkowo poprawę przepływu energii jest masaż shiatsu, który poprzez uciskanie odpowiednich punktów

energetycznych niweluje napięcia i odblokowuje przepływ energii w ciele. Masaż ten można przyrównać do stosowania terapii punktów spustowych w celu niwelowania napięć powstałych w mięśniach. Masaż relaksacyjny można urozmaicić poprzez stosowanie specjalnych przyborów na przykład pałek bambusowych czy muszli tygrysi. Do innych masaż relaksacyjnych mających na celu uzdrowienie psycho-fizyczne zalicza się między innymi masaż Abhyanga, Balijski, Lomi Lomi Nui oraz masaż Tajski [3,4,5].

### Techniki stosowane w Masażu Relaksacyjnym

W masażu relaksacyjnym stosuje się głównie techniki masażu klasycznego o charakterze rozluźniającym (ryc.1-ryc.4). Zazwyczaj są to głaskania, rozcierania i ugniatania wykonywane powierzchownie. Dla uzyskania oczekiwanych efektów przed masażem należy przeprowadzić wywiad z pacjentem w celu doboru optymalnych technik do jego oczekiwań. Biorąc pod uwagę indywidualne potrzeby pacjenta w trakcie wykonywania masażu relaksacyjnego w przypadku innych przeciwwskazań można nawet stosować techniki wibracji oraz oklepywania. Dowolnie można również łączyć ze sobą wykonywanie dwóch technik jednocześnie jak np. głaskanie-rozcierające wykonywane na stopie przedramieniem jednej kończyny, głaskanie-rozciągające, głaskanie-ugniatające wykonywane przedramieniem na tylnej stronie uda oraz pośladku, głaskanie-wibrujące, rozcieranie-głaszczące grzbietu i wiele innych. Dodatkowo w trakcie masażu relaksacyjnego wykorzystać można techniki stosowane w innych masażach takich jak na przykład masaż głęboki [6,7].

Masaż posiada silne działanie bodźcujące, a jego wykonywanie opiera się na mechanicznym oddziaływaniu na ciało pacjenta poprzez ręce terapeuty lub inne przybory wykorzystywane w tym celu. Bez względu na rejon ciała, w którym jest wykonany zabieg w pierwszej kolejności działanie dotyczy tkanki skórnej i podskórnej. Głaskanie wpływa na poprawę pracy gruczołów łojowych i potowych, dzięki czemu poprawie ulega oddychanie skórne. Wykonywanie tej techniki powoduje również podwyższenie temperatury masowanych tkanek, a jej skutkiem jest poprawa krążenia krwi oraz chłonki. Poprawa krążenia powoduje również szybsze zniwelowanie odczynu zapalnego, a delikatnie wykonane głaskanie oddziałuje na znajdujące się w skórze zakończenia nerwowe, poprawiając przewodnictwo nerwowo-mięśniowe. Stosowanie techniki rozcierania powoduje rozdrobnienie oraz przesunięcie w kierunku obwodowym produktów przemiany materii pozostałych w tkankach. W trakcie ich wykonywania przesuwane względem siebie tkanki ulegają uelastycznieniu. W tkance mięśniowej na skutek wykonywania rozcierań dochodzi do jej rozluźnienia. Zmniejsza się również pobudliwość nerwów obwodowych, co skutkuje zmniejszeniem się dolegliwości bólowych. Rozcieranie sprzyja rozdrobnieniu oraz usunięciu z tkanki obumarłych

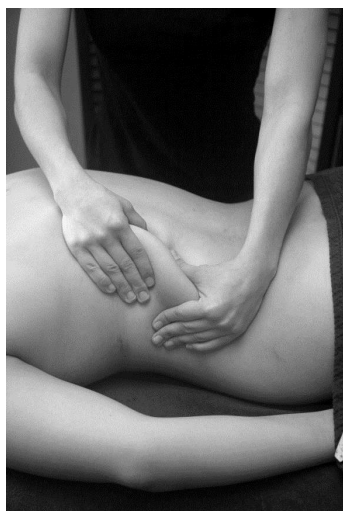
lub uszkodzonych komórek. W tkance po usunięciu obumarłych komórek zostają związki histaminopodobne, powodujące rozszerzenie się obwodowych naczyń krwionośnych, co dalej prowadzi do poprawy odżywienia i oddychania komórkowego. Ugniatanie przepycha krew w kierunku dosercowym. W miejscu, gdzie zastosowano ugniatanie tworzy się podciśnienie, w które zostaje zassana krew z naczyń położonych obwodowo do masowanego miejsca. Z miejsca masowanego zostają usunięte produkty przemiany materii wyciśnięte uprzednio techniką rozcierania i zostaje stworzone miejsce dla produktów odżywczych, które zostaną przetransportowane w „uwolnione” miejsca. Ugniatanie wpływa również na poprawę wydolności układu limfatycznego, mechanicznie przepychając limfę w kierunku węzłów regionalnych. Technika roztrząsania wspomaga uzyskanie efektu rozluźnienia mięśni. Dzięki obniżeniu napięcia mięśni gładkich naczyń krwionośnych poprawia się transport tkankowy, co ułatwia usuwanie produktów przemiany materii i transport substancji odżywczych do masowanych tkanek i zmniejsza pobudliwość obwodowego układu nerwowego. W trakcie roztrząsania dochodzi do zwiększenia elastyczności tkanki łącznej wiotkiej i zbitiej. Dzięki unormowaniu napięcia mięśni gładkich przewodu pokarmowego poprawiają się procesy trawienne [8,9].



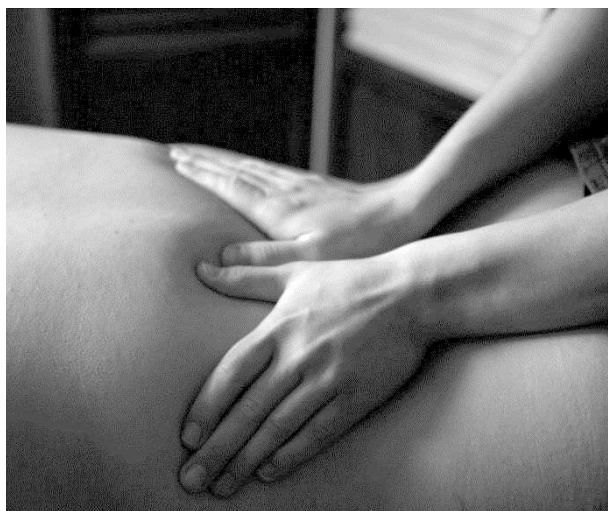
Ryc. 1. Technika masażu wykonana łokciem na grzbiecie (źródło własne)



Ryc. 2. Technika głaskania powierzchniowego wykonana na grzbiecie (źródło własne)



Ryc. 3. Technika ugniatania poprzecznego wykonana na grzbiecie (źródło własne)



Ryc. 4. Technika rozcierania kciukami wykonana na grzbiecie (źródło własne)

## Wpływ Masażu Relaksacyjnego na organizm

Na ciało masowanego działa bezpośrednio siła mechaniczna, która jest wyzwalana przez dotyk powierzchni skóry. W ten sposób zostaje uaktywniony szereg reakcji pośrednich na drodze chemicznej i odruchowej. Reakcje pośrednie wpływają na reakcje wyzwalane w narządach oraz tkankach położonych głębiej. Świadomość występujących reakcji w ciele człowieka oraz ich zależność jest bardzo ważna dla ustalenia ewentualnych przeciwwskazań do zabiegu masażu, a także zrozumienia subiektywnych i naturalnych odczuć towarzyszących pacjentowi po zabiegu masażu (uczucie gorąca, ospałość, a w skrajnych przypadkach dreszcze lub inne objawy podobne do przeziębienia) [10,1].

Podczas zabiegu masażu relaksacyjnego dochodzi do uelastycznienia tkanki łącznej właściwej wiotkiej oraz tkanki łącznej właściwej zbitiej. Masaż poprawia odżywienie w tkance łącznej właściwej zbitiej, przez co może działać w ramach profilaktyki przeciw występowaniu zmian zwyrodnieniowych oraz zapobiega jej zagęszczaniu i hamuje proces włóknienia podczas regeneracji. W przypadku zmian rozstępowych skóry ulegają one spłyceciu oraz uelastycznieniu wraz z zmianą ich barwy, co wynika z lepszego odżywienia warstwy właściwej skóry poprzez stymulację mikrokrążenia. Również w układzie chrzęstno-kostnym pod wpływem masażu może zauważyć poprawę procesów regeneracyjnych, w których chrząstka stawowa staje się bardziej elastyczna i lepiej odżywiona. Masaż relaksacyjny wpływa również na lepsze odżywienie tkanki kostnej, co



w konsekwencji pozwala na uzyskanie równowagi pomiędzy związkami organicznymi i nieorganicznymi w kościach.

Podczas wykonywania zabiegu masażu relaksacyjnego dochodzi do zmniejszenia objętości komórek tłuszczowych oraz ich częściowego usunięcia; przyspieszeniu ulega również metabolizm tkankowy, co w połączeniu z odpowiednio dobraną dietą może skutkować jej szybszym spalaniem i redukcją masy ciała. Masaż poprzez wzmożenie procesów wytwórczych składników morfotycznych krwi pośrednio wpływa na zwiększenie odporności organizmu.

Działanie mechaniczne masażu powoduje poprawę mikrokrążenia, przez co w tkance mięśniowej dochodzi do efektywniejszego usunięcia produktów przemiany materii oraz przetransportowania produktów odżywczych poprawiając tym samym nie tylko trofikę mięśnia, ale zapewniając mu optymalną ilość składników odżywczych potrzebnych do oddychania na drodze tlenowej. Na skutek reakcji sprężania zostaje podwyższony poziom stężenia histaminy, co sprzyja zmniejszeniu napięcia mięśni gładkich naczyń krwionośnych. Histamina, która wraz z krwią dostaje się do nadnerczy pobudza wydzielanie adrenaliny i noradrenaliny. Masaż wpływa także pośrednio na pracę mięśnia sercowego poprzez ułatwienie powrotu krwi żyłnej do serca i działanie autonomicznego układu nerwowego, który powoduje spowolnienie pracy mięśnia sercowego zmniejszenie siły skurczów, a przez to wyrównanie pracy serca. Uzyskany w ten sposób efekt utrzymuje się nawet do kilku godzin po zabiegu [11].

Masaż relaksacyjny poprawia odbudowę komórek skóry oraz usprawnia usuwanie zrogowaciałego naskórka w warstwie ziarnistej skóry poprzez tarcie (swoisty rodzaj peelingu), przez co wpływa na uelastycznienia i odmłodzenie skóry. Pozbycie się złuszczonego naskórka oraz złożeń łojowych zawartych w skórze poprawia oddychanie skórne, a także w przypadku stosowania preparatów leczniczych do masażu poprawia ich wchłanianie. Istotnym elementem metodyki zabiegu jest odpowiedni dobór substancji i kosmetyków wykorzystywanych podczas wykonywania zabiegu; ich zadanie powinno polegać na dodatkowym wyzwalaniu reakcji fizjologicznych organizmu. Dobierając preparaty wykorzystywane do masażu należy uwzględnić rodzaj skóry osoby masowanej, oraz ewentualne stany uczuleniowe i stany humoralne, o które należy zapytać przed zastosowaniem danego preparatu.

Ważnym czynnikiem, który towarzyszy podczas wykonywania masażu jest czynnik termiczny. Stosowany dotyk i wytworzone dzięki niemu ciepło aktywizuje przewodnictwo nerwowe oraz pobudza ośrodki w obrębie centralnego układu nerwowego. Pojawiające się zaczerwienienie skóry w miejscu poddanym masażowi świadczy o rozszerzeniu się naczyń krwionośnych skóry i tkanek położonych głębiej. Wykonując zabieg masażu można opracować rejony ciała, z których wychodzą korzenie nerwów obwodowych (część szyjną kręgosłupa tworzącą

splot ramienny oraz korzenie nerwów udowego i kulszowego w części lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa). W trakcie masażu za sprawą zwiększenia temperatury masowanych tkanek oraz poprzez mechaniczne drażnienie zakończeń nerwowych poprawia się przewodnictwo nerwowe. W synapsach nerwowych zwiększa się stężenie noradrenaliny i acetylocholino, które spełniają funkcję neuroprzekazników, a wraz ze zwiększonym wydzielaniem histaminy oraz związków histaminopodobnych dochodzi do zaburzenia równowagi hormonalnej, która aktywuje na zasadzie sprzężenia zwrotnego wydzielanie hormonów dążąc tym samym do wyrównania ich poziomu. Techniki oklepywania i wibracji zmniejszają pobudliwość układu nerwowego przez co, mogą być wykorzystywane w leczeniu nerwic wegetatywnych oraz bólów neuralgicznych.

W trakcie masażu dochodzi do ustabilizowania oddechu oraz zniwelowania napięć w obrębie mięśni oddechowych. Opracowywanie motoneuronów znajdujących się w okolicy mięśni karku wpływa na rozluźnienie przepony, a masaż brzucha wspiera działanie tłoczni brzusznej na przeponę dzięki czemu oddech staje się wolniejszy i głębszy. Poprawa siły skurczu mięśni oddechowych przekłada się na zwiększenie pojemności klatki piersiowej, co w następstwie powoduje zwiększoną wymianę gazową i wzmożone usuwanie dwutlenku węgla z organizmu. Równowaga kwasowo-zasadowa ulega uregulowaniu, co prowadzi do uzyskania lepszej wydolności ogólnej organizmu.

Pod wpływem masażu dochodzi do drażnienia i rozciągania ścian przewodu pokarmowego w wyniku czego zwiększa się perystaltyka jelit oraz normalizuje wydzielanie soków trawiennych. Zwiększenie przemiany materii oraz obniżenie poziomu glukozy we krwi pobudza ośrodek głodu w podwzgórze

W trakcie trwania masażu relaksacyjnego i bezpośrednio po zabiegu, u osoby masowanej wydzielane są endorfiny, a jednocześnie zmniejsza się stężenie kortyzolu we krwi [12,13]. Po odbytych zabiegach zalecany jest dwudziesto minutowy odpoczynek, aby procesy fizjologiczne, które są wzmożone mogły ulec wyrównaniu [8].

## Wskazania i przeciwwskazania do Masażu Relaksacyjnego

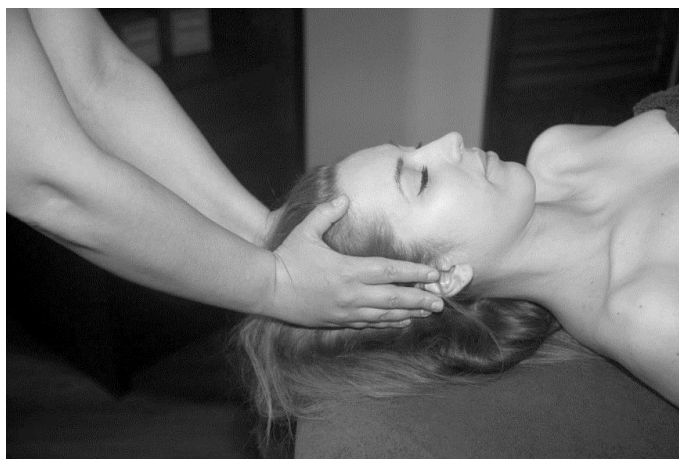
Masaż relaksacyjny zalecany jest głównie w stanach wzmożonego napięcia nerwowego. Stosuje się go także w czasie stosowania wzmożonej aktywności fizycznej w ramach odnowy biologicznej zarówno jako element służący regeneracji po przebytych treningach sportowych, jak i jako zabieg stosowany w ramach profilaktyki chroniącej przed urazami i/lub jako jeden z elementów leczenia usprawniającego w okresie po doznanym urazie. Zabiegi masażu relaksacyjnego mają wiele zastosowań. Mogą być stosowane w stanach przewlekłego zmęczenia, złego samopoczucia, w okresach obniżonej odporności, a także jako jeden z elementów leczenia schorzeń o różnych etiologiach (reumatyzm, artretyzm, zaburzenia ciśnienia, cukrzyca oraz w zaburzeniach snu).



Oprócz przeciwwskazań, które są związane ze schorzeniem pierwotnym, masażu relaksacyjnego nie należy wykonywać w stanach zapalnych o ostrym przebiegu, w sytuacji podwyższonej temperatury ciała, w przebiegu chorób nowotworowych, w zmianach zapalnych żył, w chorobach skóry oraz w okresie menstruacji u kobiet, a także w stanach upojenia alkoholowego [1].

### Metodyka zabiegu

Ruchy stosowane w masażu relaksacyjnym powinny być wykonywane w sposób spokojny oraz płynny. Masaż nie musi być wykonywany wyłącznie technikami powierzchniowymi- bardzo często aby zwiększyć efekt odprężenia należy opracować struktury leżące głębiej. W celu pozyskania lepszego odprężenia podczas masażu relaksacyjnego w niektórych gabinetach dodatkowo stymuluje się niektóre zmysły poprzez stosowanie odpowiedniego wystroju wnętrza (powinny przeważać kolory pastelowe, szczególnie w różnych odcieniach brązu, beżu lub zieleni), odprężającej muzyki oraz odpowiednio dobranej barwy światła, a niekiedy aromaterapię. W masażu relaksacyjnym nie należy pomijać masażu stóp oraz dłoni ze względu na dużą ilość receptorów, które się tam znajdują i mapy poszczególnych części ciała i narządów znajdujących swoje odzwierciedlenie w poszczególnych okolicach stóp rąk. Wykonując masaż głowy można uzyskać zmniejszenie dolegliwości bólowych głowy oraz poprawę koncentracji i pamięci. Regularnie stosowany zabieg masażu relaksacyjnego uwalnia ciało od stresu, poprawia stan fizyczny oraz psychiczny osoby masowanej. W przypadku masażu twarzy, który poprawia estetykę skóry i jest uznawany za zabiegiem kosmetyczny, dochodzi również do poprawy samopoczucia pacjenta oraz jego rozluźnienia (ryc.5-ryc.7).



Ryc. 5. Masaż głowy wykonywany w pozycji leżenia tyłem (źródło własne)



Ryc. 6. Masaż dłoniowej części ręki (źródło własne)



Ryc. 7. Masaż grzbietowej części ręki (źródło własne)

Przed rozpoczęciem masażu należy przeprowadzić wywiad z pacjentem w celu ustalenia przeciwwskazań do zabiegu oraz zdobycia informacji na temat oczekiwań pacjenta po wykonaniu masażu i w trakcie jego trwania. Ważnym elementem jest poinformowania pacjenta o odczuciach, które mogą towarzyszyć

zabiegowi oraz reakcji fizjologicznych, które wynikają z działania bodźcowego masażu. Aby zabieg był poprawnie wykonany pacjent powinien przyjąć możliwie wygodną pozycję zgodnie z sugestiami terapeuty, w sytuacji, w której pacjent ma problemy z przyjęciem zalecanej pozycji należy możliwie mu pomóc lub zmodyfikować pozycję do takiej, która w najbliższy sposób odpowiada przyjętym założeniom i nie sprawia dyskomfortu. Dłonie masażysty, jak również olejek stosowany do masażu powinny być ciepłe, aby stosowany dotyk był przyjemny w odczuciach. Olejek należy podgrzać do temperatury około 36 stopni Celsjusza. Aby wyniki terapeutyczne przeprowadzonego zabiegu były korzystniejsze, zabieg masażu można połączyć z wykonywaniem ruchów w stawach oraz technikami rozciągającymi. Po zakończonym zabiegu należy poinformować pacjenta, aby nie zmieniał pozycji ciała przez kilka kolejnych minut, po upływie których może pozwoli usiąść, a następnie wstać. Masaż można wykonywać nawet codziennie, choć zaleca się korzystanie z niego co drugi dzień. Czas trwania zabiegu uzależniony jest od opracowywanego obszaru i wynosi od 1 do 1,5 godziny. Gwarantem pozytywnych efektów masażu relaksacyjnego jest odpowiedni dobór technik masażu wraz z ich prawidłowym wykonaniem.

## Podsumowanie

Masaż relaksacyjny wpływa na poprawę funkcjonowania większości układów w ciele człowieka oraz integruje ich wzajemne działanie. Terapia masażem jest zalecana nie tylko do poprawy fizycznego samopoczucia i normalizacji napięć w ciele człowieka, ale również poprawy sfery emocjonalnej i energetycznej [14]. Masaż relaksacyjny jest alternatywną formą leczenia, która pomimo niewielkiej liczby przeciwwskazań nie może zastępować specjalistycznego leczenia medycznego opartego na dokładnym badaniu przedmiotowym podpartym diagnostyką obrazową [15].

Korzenie masażu klasycznego sięgają ubiegłych tysiącleci, na przestrzeni których niektóre techniki ewoluowały, a kolejne łączyły się ze sobą tworząc podwaliny nowych koncepcji. Z połączenia technik masażu terapeutycznego oraz technik masażu orientalnych powstał masaż relaksacyjny. Jego głównym celem jest zmniejszenie napięcia mięśniowego i emocjonalnego pacjenta poprzez poprawę funkcjonowania najważniejszych układów w ciele człowieka. Układem, który w pierwszej kolejności jest aktywowany jest układ krążenia, dzięki czemu komórki, tkanki, a w ostateczności narządy mogą być lepiej zaopatrzone w krew tętniczą przenoszącą tlen i substancje odżywcze. Dodatkowo mechaniczne działanie masażu wspomaga działanie układu żylnego, przez co produkty przemiany materii mogą być łatwiej usuwane z naczyń obwodowych do jego centralnej części, a później na drodze przemian biochemicznych przetwarzane na związki

chemiczne, które mogą być powtórnie wykorzystywane w pozyskiwaniu energii, lub usuwane z organizmu [16, 17].

Masaż relaksacyjny oddziałuje na organizm zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym. Zabieg terapeutyczny wpływa na uzyskanie głębokiego relaksu u pacjenta, który pozbywa się nadmiernych napięć mięśniowych, dzięki czemu dochodzi do przywrócenia harmonii ciała i uzyskania spokoju umysłu. Dzięki zabiegom masażu relaksacyjnego u pacjenta można zaobserwować stan odprężenia, poprawę komfortu życia, a nawet poprawę własnej samooceny [18].

Masaż jest zabiegiem dość powszechnie rozpropagowanym i chętnie wykorzystywanym nie tylko w celach medycznych, ale również w celach estetycznych. Aby w pełni wykorzystać szeroką pulę efektów, które niesie ze sobą masaż trzeba spełnić dość ściśle kryteria, które decydują o efektywności tego zabiegu. Spośród wielu czynników mogących wpłynąć na efektywności zabiegu i odczucia, a także reakcje wynikające ze stosowania zabiegu należą: poprawienie wykonany zabieg zarówno pod względem metodycznym, jak i z uwzględnieniem częstotliwości jego powtarzania; wykwalifikowany personel wykonujący zabieg; dobranie odpowiedniej terapii do celów podjętych procedur medycznych; bezwzględne wykluczenia przeciwwskazań do wykonania masażu, a także przekazanie pacjentowi informacji w sposób jasny i czytywisty dotyczący występujących reakcji, czasu ich utrzymywania i skutków po przeprowadzonym zabiegu. W przypadku działania masażu relaksacyjnego, czas utrzymywania się efektów masażu jest wypadkową wielu czynników i na podstawie własnych obserwacji i doniesień z literatury fachowej dość trudno jednoznacznie sprecyzować ich czas utrzymywania się. Nie bez znaczenia pozostaje stan emocjonalny pacjenta, rodzaj wykonywanej pracy czy też obciążenia psychofizyczne.

Każdorazowo przed przystąpieniem do wykonywania zabiegu masażu warto ponownie uwzględnić przeciwwskazania do jego wykonania u danego pacjenta, oraz ponownie uzyskać informację jakich efektów terapeutycznych oczekuje pacjent i dopiero na ich podstawie określić rodzaj masażu oraz techniki, które należy zastosować w trakcie wykonywania zabiegu. Powyższe postępowanie zapewnia bezpieczeństwo i komfort pracy nie tylko samego pacjenta, ale również osoby wykonującej zabieg i umożliwia uzyskanie efektów najbardziej zbliżonych do tych, które są zakładane [8, 19].

## Bibliografia

1. Magjera L: *Relaksacyjny Masaż Lecznicy*, BIO-STYL, Kraków 2006.
2. Adib-Hajbaghery M, Abasi A: Whole body massage for reducing anxiety and stabilizing vital signs of patients in cardiac care unit. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran (MJIRI)* 2014; 28: 47.

3. Agnihotri VK, Kumar V: Therapeutic Significance of ShiroAbhyanga: A Review. *J.Res. Ayurveda Pharm.* 6(6),Nov-Dec 2015.
4. Chapman J: Hot Stone Therapy, The use of hot stones is an ancient therapeutic method that works on the body and the soul, wellbeing SPA. *Travel & Retreat Planner* 2016:50.
5. Ardabili FM, Purhajari S: The Effect of Shiatsu Massage on Underlying Anxiety in Burn Patients. *WJPS* 2015 Jan; 4(1): 36–39.
6. Benjamin PJ: Tappan's handbook of healing massage techniques (5th Edition). Pearson, Boston 2010.
7. Goats GC: Massage-the scientific basis of an ancient art: part1. The techniques. *Br J Sports Med* 1994; 28(3): 149-152.
8. Zborowski A: Masaż Klasyczny. Kraków 2008.
9. Prochowicz Z: Podstawy masażu leczniczego wydanie II, Warszawa 1999.
10. Cherkin D, Sherman K, Deyo R, Shekelle P: A Review of the Evidence for the Effectiveness, Safety, and Cost of Acupuncture, Massage Therapy and Spinal Manipulation for Back Pain. *Annals of Internal Medicine, Complimentary and Alternative Medicine series*2003, 138, 11: 898-906.
11. Hume PA, Kolt GS: The Mechanism of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. *Sports Med* 2005: 35 (3): 237.
12. Migue AD, Field T: Moderate Pressure Massage Elicits a Parasympathetic Nervous System Response. *International Journal of Neuroscience*, vol. 119; 2009: 630-638.
13. Cavaye J: Does Therapeutic Massage Support Mental Well-Being?. *A Journal of the BSA Med Soc Group* 2012; Vol. 6/Issue2/May 2012.
14. Cowen VS, Burkett L: A comparative study of Thai massage and Swedish massage relative to physiological and psychological measures, *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 2006; 10: 266–275.
15. Bakai I, Abramiv O: Effect of Therapeutic Massage on Human Body, Збірник тез доповідей за результатами наукової конференції студентів лдуфк, день студентської науки, секція, професійна іноземна мова 2008.
16. Braun MB: Introduction to Massage Therapy, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia 2008.
17. Mucha D: Wpływ masażu klasycznego całego ciała na tętno i ciśnienie krwi, Politechnika Radomska, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego, Instytut Fizjoterapii, PPWSZ Nowy Targ 2007.
18. Goral KE: The Effects of Massage Therapy on Autonomic Nervous System Activity, Anxiety, and Stature in Anxious Individuals, The Graduate School University of Wisconsin-Stout Menomonie WI 2011.
19. Magiera L: Masaż orientalny- Chiński, Hawajski, Japoński, Tybetański, BIO-STYL, Kraków 2007.