



Massage Therapy

Dejstvo masaže:

- Zasniva se na mehaničkom nadražaju ekster- i proprio- i interoreceptora, pri čemu se javljaju **refleksne reakcije tkiva i organa**.
- Masaža, takođe, ima i **direktno mehaničko dejstvo na tkiva!**

Pod uticajem masaže:

1. ↑ **oticanje limfe i venske krvi,**
2. u tkivima nastaje **aktivna hiperemija arteriola i kapilara,**
3. ↑ **lokalni metabolizam i eliminacija raspadnih metaboličkih produkata,**
4. ↑ **resorpcija otoka i raznih patoloških depozita u tkivima,**
5. **poboljšava se trofika tkiva.**



Manuelna masaža

- djeluje **analgetski**, vjerovatno ***gating*** **mehanizmom** – draženjem debelih A β vlakana i zatvaranjem kapije bola u zadnjim rogovima kičmene moždine.
- Draženje bolnih zona facilitira oslobađanje **β -endorfina** i **enkefalina**.

Manuelna masaža

- Analgetsko dejstvo nastaje poboljšanjem cirkulacije krvi i limfe i **eliminacijom algogenih supstacija**.
- Neki od hvatova djeluju na povišeni tonus mišića spazmolitički.

Dejstvo masaže na kožu:

- Koža je prvi organ na koji djeluje masaža:
 - *odstranjuju se deskvamirane epidermne ćelije;*
 - *povećava se sekretorna aktivnost znojnih i lojnih žlijezda..;*

Dejstvo masaže na kožu:

- povećava se turgor i elastičnost kože,
- u koži se stvaraju histamin i histaminu slične materije koje izazivaju hiperemiju kože!

Dejstvo masaže na mišiče:

1. ↑ se cirkulacija krvi i resorpcija raspadnih produkata metabolizma;
2. smanjuje se zamor mišića;

Dejstvo masaže na mišice:

3. poboljšava se
kontraktilna
sposobnost mišića;

4. djeluje relaksantno
i sedativno.

- **Respiratorni sistem pozitivno reaguje, u toku masaže disanje se usporava i produbljuje.**
- **Ako je prisutna sluz i bronhijalni sekret, masažom, odnosno posebnim pokretima, mogu da se izbace iz pluća.**

Posturalna drenaža donjih dis.puteva

- Za izbacivanje viskoznog lijepljivog sekreta
- Pacijent se postavlja u položaj koji omogućava slivanje sekreta pod uticajem sile zemljine teže ka većim disajnim putevima, odakle se kašljem izbacije u spoljnu sredinu
- Lupkanjem šakom ili dejstvom vibracionog aparata nad projekcijom zahvaćenog segmenta

Digestivni sistem

- masaža podstiče **peristalističku aktivnost** u debelom crijevu i pospješuje eliminaciju fekalnih materija boreći se protiv zatvora.
- Masaža mišićnih zidova crijeva i abdomena stimuliše izlučivanje sokova iz jetre, pankreasa, želuca i crijeva.

Ambijent u kome se izvodi masaža

- Prostorija mora higijenski da odgovara, idealna temperatura je **23-25°C**, uz odgovarajuću osvjetljenost prostorije.
- Zidovi čisti i najbolje je ako su u pastelnim bojama.
- U prostoriji mora postojati lavabo sa toplom vodom.
- Ukoliko ima više stolova potrebno je da budu odvojeni paravanima.

