

MASAJUL SI AUTOMASAJUL

Dr. Razvan Busneag

Prin masaj se intelege totalitatea unor actiuni sistematice exercitate asupra partilor moi ale corpului cu mainile sau cu aparate speciale, pentru a activa functiile tesuturilor organismului.

Masajul actioneaza in primul rand asupra circulatiei sanguine, atat pe cale mecanica, cat si pe cale chimica, determinand cresterea productiei de acetilcolina si de substante asemănătoare histaminei. El mobilizează sângele de rezerva si prin hiperemia produsa ajuta la resorbția exsudatelor si infiltratelor, precum si a produselor de catabolism acumulate in organism in urma oboselii fizice si intelectuale, înviiorează procesele oxidative si are o actiune trofica asupra nervilor.

Forma cea mai obisnuita este masajul manual. Mobilitatea mainii, flexibilitatea degetelor si stratul muscular puternic al eminentelor tenare si hipotenare, dau posibilitatea unei varietati mari si a unor combinatii de miscari, necesare, pentru un masaj stiintific.

Masajul mecanic se executa cu ajutorul unor aparate confectionate special pentru acest scop, care pot produce miscarile in mod suficient de corect, fara sa aiba mobilitatea si adaptibilitatea mainii omului. Masajul mecanic se mai numeste si masaj instrumental.

Masajul poate avea scopuri igienice, cand se executa de un masor de profesie. Fata de acesta, masajul executat cu scopuri terapeutice – denumit masaj medical – cade in sarcina asistentei care ingrijeste bolnavul.

Masajul trebuie executat in camere potrivit incalzite pentru bolnavi dezbracati, luminoase si bine aerisite. Masajul general se executa in pozitie de decubit. Bolnavul va fi asezat pe o bancheta tapisata si acoperita cu un material impermeabil, usor de spalut (piele sau material plastic). Asistenta va lucra in picioare sau in pozitie sezand, dupa inaltimea banchetei. Masajul capului, gatului, al cefei si al membrelor superioare se executa in pozitie sezand, bolnavul stand calare pe un scaun. Asistenta se va aseza in fata sau in spatele bolnavului, in picioare. Masajul piciorului si gambei se executa asezand membrul inferior respectiv pe genunchii asistentei, care sta pe un taburet in fata bolnavului. Oricare ar fi pozitia in care se executa masajul, bolnavul trebuie asezat comod, cu musculatura complet relaxata. In vederea acestui scop, articulatiile extremitatilor vor fi potivite in semiflexiune, articulatia scapulo-humerala in abductie moderata, antebratul in pronatie, articulatiile mainii in extensie, articulatia coxo-femurala in flexie de 120 grade, cu o usoara rotatie externa, iar articulatia

picioarelor în flexie plantară. Pentru asigurarea poziției corecte a membrilor, ele vor fi sprijinite cu perne umplute cu nisip și îmbracate în învelitori albe.

În vederea masajului, bolnavul trebuie dezbrăcat. Dacă masajul nu are caracter general se va dezgoli numai regiunea interesată, având însă grijă ca circulația sângelui să nu fie împiedicată în regiunile îmbracate. Îmbrăcăminte rămasă pe bolnav nu trebuie să împiedice activitatea asistentei. Din acest motiv este bine ca bolnavul să fie totuși dezbrăcat complet, dar acoperit parțial cu o învelitoare de flanelă.

Pielea bolnavului trebuie să fie curată și să nu prezinte reacții inflamatoare, infecții, piodermite etc. Dacă este foarte paroasă, pielea trebuie rasă.

Asistenta trebuie să-și pregătească și ea mâinile pentru masaj. Pentru a preveni microtraumatismele pielii bolnavului, masajul se va executa numai cu mâini curate, nebatătorite, fără inele și cu unghiile tăiate. Mâinile vor fi pudrate cu pulbere de talc, care va ușura alunecarea. Dacă în cursul masajului este necesar să se acționeze cu o forță mai puternică asupra musculaturii, se va utiliza o substanță lubrifiantă, ca: vaselina, lanolina, untdelemn. După terminarea masajului, acestea se îndepărtează prin spălare cu apă și săpun.

Orarul masajului va fi fixat în așa fel încât acesta să fie cât mai îndepărtat de orele alimentației. În orele digestiei, sângele este angajat la nivelul organelor abdominale, ceea ce împiedică înviiorarea corespunzătoare a sângelui în mușchi. Din acest motiv masajul se va executa la 2-3 ore după mâncare și cel puțin cu o jumătate de oră înainte de proxima masă.

Durata masajului, numărul sedintelor și caracterul lui vor fi fixate de medic în funcție de boala de bază și de efectul urmărit. Masajele liniștitoare, mai puțin active, durează 15-20 de minute, cele stimulente, mai active 10 minute. Masajele generale pot fi prelungite până la ½-1 oră. Ele pot fi practicate zilnic, la intervale de 2 zile sau și mai mari.

Se va avea grijă ca după terminarea masajului să se asigure bolnavului o odihnă de cel puțin o jumătate de oră.

Masajul medical cu scop terapeutic se executa cu o serie de mișcări fundamentale, aplicate, fie izolat, fie într-o ordine oarecare în cursul aceleiași sedințe. Sedințele se vor începe totdeauna cu manipulări ușoare și superficiale executate puțin mai rapid, pentru a obișnui și anestezia tegumentele prin provocarea unei senzații plăcute de căldură. Acest procedeu va face ca bolnavul să câștige încredere și să se supună masajului, relaxând complet musculatura.

În practica masajului, cele mai obișnuite manipulări sunt următoarele:

- *Netezirea (mangaierea, eflourajul)* care consta in alunecarea usoara si ritmica a mainilor pe suprafata corpului bolnavului. Sensul netezirii este totdeauna sensul circulatiei de reintoarecere a sangelui, adica de la periferie spre centru, urmarind directia muschilor si a spatiilor dintre ei. Mana asistentei se acomodeaza pe suprafata corpului, utilizand – dupa marimea regiunii netezite – pulpa degetelor, marginea, dosul sau suprafata palmara a a mainii sau a ambelor maini, lipite una langa alta.

Daca trebuie actionat cu o forta mai mare asupra regiunilor masate, se vor utiliza pumnul sau palmele, cu mainile aplicate una peste alta. Mana nu pierde contactul cu suprafata cutanata nici doar cu o forta minima.

Netezirea se utilizeaza in masarea regiunilor dureroase sau a celor cu tulburari locale de circulatie, staza, edeme etc., reprezentand in acelasi timp si faza introductiva a oricarui masaj. Ea activeaza circulatia si vasomotricitatea, contribuind la mobilizarea si eliminarea produselor de metabolism din organism si calmand regiunile hipersensibile.

- *Frecarea (frictiunea)* consta intr-un masaj mai puternic, concretizat prin apasarea tesuturilor cu varful degetelor, palma, marginea sau dosul mainii sau cu pumnul, in asa fel incat ca pielea sa se mobilizeze in limita elasticitatii sale pe planurile subiacente. In vederea acestui scop se vor utiliza miscari liniare, semicirculare, circulare sau elipsoide, eventual in spirala, scopul urmarit fiind desfacerea aderentelor si inmuiera tesuturilor cicatriciale ale formatiunilor subcutanate si ale muschilor. Frecarea reprezinta o manipulare foarte frecvent utilizata in masajul local. Ea se aplica in tratamentul infiltratelor si cicaticelor vicioase.
- *Framantarea (petrisajul)* consta in miscari de apucare, presare si stoarcere a muschilor cu una sau ambele maini, dupa marimea muschiului asupra caruia se lucreaza. Muschiul este prins in sens transversal si dupa ce a fost delimitat bine cu degetele, se actioneaza asupra lui prin manevre de stoarcere si de ciupiri profunde, inaintand cu mana in directia circulatiei venoase, framantand profund pe parcurs toate tesuturile moi.

Framantarea stimuleaza direct si pe calea nervilor motori contractilitatea muschilor si imbunatateste nutritia si troficitatea tesuturilor. Ea se aplica in tratamentul muschilor debilitati, obositi si deveniti insuficienti prin inactivitate.

- *Tocarea (baterea, tapotamentul)* consta in lovirea ritmica, succesiva si rapida a suprafetei masate cu marginea cubitala a mainilor sau cu a ultimelor doua degete. Mainile se aseaza fata in fata, cu degetele intinse, actionand alternativ, perpendicular pe suprafata corpului. Tocarea se poate face si cu degetele rasfirate si usor flectate, cand loviturile se executa cu o

fora mult mai redua. Tocarea se poate asocia cu o usoara presiune de aspiratie asupra suprafetei tegumentelor prin strangerea palmelor in forma de ventuza, cu care se executa lovituri succesive. Aceasta va actiona asupra pielii ca si aplicarea succesiva a unei ventuze. Tocarea actioneaza asupra terminatiilor nervoase, imbunatateste circulatia locala si in consecinta nutritia tesuturilor si excita contractia muschilor subiacenti. Ea se aplica in tratamentul atrofiilor musculare.

- *Vibratia* consta in miscari de tremurare fina, executate foarte rapid cu muschii antebratului. Miscarile de oscilare ritmice se transmit asupra bolnavului prin pulpa degetelor, cu palma sau cu radacina mainilor. Ele pot actiona superficial sau in profunzime. Vibratia actioneaza asupra inervatiei senzitive si motorii, precum si asupra muschilor, activand functia lor. Prin imbunatatirea circulatiei locale se contribuie la resorbtia produselor de metabolism si activarea nutritiei locale a tesuturilor.

Masajul terapeutic trebuie completat cu miscari active si pasive, care contribuie la reabilitarea functiilor lezate.

Masajul se utilizeaza pentru accelerarea resorbtiei revarsatelor posttraumatice, pentru stimularea organelor de motilitate, a muschilor atrofiati, precum si pentru mobilizarea articulatiilor. Masajul ridica metabolismul bazal, imbunatateste somnul si calmeaza durerile nevralgice si mialgice.

Masajul abdomenului contribuie la reducerea contractiei organelor intraabdominale, rezolva starile de atonie intestinala si dizolva spasmele acestuia. Poate avea o actiune favorabila in reglementarea constipatiei habituale.

Tinand seama de numeroasele contraindicatii, asistenta va executa masajul numai la indicatia expresa a medicului.