

SPORTSKO MEDICINSKA MASAŽA

Rijetko koja aktivnost opušta tijelo kao masaža. Osim toga, masaža je jedna od najstarijih tehnika koja se od davnina primjenjuje u medicinske, relaksirajuće i kozmetičke svrhe.

Masaža može predstavljati osnovnu terapiju ili biti nadopuna drugim terapijama kod određenih smetnji. Vrste i tehnika masaža uglavnom se razlikuju s obzirom na to iz kojeg im se razloga pristupa pa tako poznajemo sportsku, medicinsku, klasičnu, refleksološku, kozmetičku i druge vrste. Ako se pritom, osim baznih ulja, koriste i različita eterična ulja, govorimo i o aroma-masaži.

Indicirana je kod bolova u leđima, probavnih smetnji, glavobolje, depresije, stresa, anksioznosti. Sigurno je djelotvorna kod kontraktura (ograničene gibljivosti zglobova), mišićnih atrofija, tendinitisa (upale tetiva), distorzija, mišićnih istegnuća, iščašenja. Pruža pomoć onima koji pate od problema s cirkulacijom, grčeva, edema zglobova, teških nogu, te ublažava sve vrste reumatskih tegoba.

Također masaža može poslužiti i kao pomoć pri mršavljenju, i naravno, kao nadopuna sportskom treningu ili bilo kojoj vrsti rekreacije.

Medicinskom masažom opuštamo miškulaturu, širimo prostore između kralježaka te tako oslobađamo živac koji je u kompresiji i koji uzrokuje bolove

Psihička napetost kao i ona u mišićima izaziva glavobolje. Također je dokazana uspješnost primjene medicinske masaže u rješavanju glavobolja. Primjenom medicinske masaže na bolno mjesto, mjesto na kojem je mišićno tkivo snažno zgrčeno, razmičemo proteine koji su odgovorni za grčenje mišića. Kada su proteini razmaknuti, stanice se opuštaju te mišićna napetost popušta.

Medicinska masaža pomaže kod napetih i bolnih mišića, u kojima se, zbog umora, nakupila mliječna kiselina. Napetost u mišićima izazivaju i brojne aktivnosti koje zahtijevaju zauzimanje neudobnih položaja ili dugotrajno ostajanje u njima. Ta napetost nije samo fizička neugoda nego oslabljuje i mentalne sposobnosti. Stalna mišićna napetost otežava krvotok i dopremu hranjivih tvari do organa i tkiva, nepovoljno utječe na držanje i disanje. Masaža snižava koncentraciju hormona stresa i razgrađuje napetost, dovodeći tijelo u stanje balansa.

Postoje različite podjele sportske masaže. Najjednostavnija podjela bila bi prema vremenu u kojem se izvodi, u odnosu na trening ili natjecanje.

Pripremajuća masaža se izvodi 30min – 24h prije sportskog događaja. Cilj joj je povećati cirkulaciju, fleksibilnost i mentalnu budnost. Kombinira se s vježbama istezanja i zagrijavanja. Izvodi se kratko, segmentarno, brzo i agresivno radi zagrijavanja i povećanja protoka krvi.

Odmarajuća masaža se provodi nakon treninga ili natjecanja s ciljem bržeg oporavka od napora. Može se kombinirati s vježbama istezanja. Izvodi se polako i temeljito. Masažom se razgrađuje jedan dio mliječne kiseline, smanjuje se kontrakcija i tonus mišića, vraća fleksibilnost, snižava krvni tlak, ubrzava oporavak

Redovito masiranje pomaže u održavanju tijela, sprječava ozljede, a ukoliko se dogode, skraćuje vrijeme oporavka, održava pokretljivost, opušta pretjerano napete mišiće i pruža dodatnu fleksibilnost, pomaže u otklanjanju štetnih tvari i povećava opskrbu kisikom i hranjivim tvarima.