WYKONYWANIE MASAŻU W  SPORCIE

Masaż centryfugalny (stawowy)

Masaż centryfugalny (stawowy) zwany jest również masażem dostawowym. To

zabieg leczniczy stosowany w schorzeniach ortopedycznych i reumatycznych

struktur okołostawowych (torebka stawowa, więzadła, ścięgna) oraz po

urazach stawowych jak np. skręcenia, zwichnięcia, stłuczenia

Masaż centryfugalny

Działanie lecznicze masażu stawowego centryfugalnego wiąże się z

wywołaniem przekrwienia i wzrostu temperatury masowanych tkanek. Niesie

to za sobą:

pobudzenie przemiany materii i przyspieszenie gojenia się tkanek;

wzrost wytwarzanej mazi stawowej;

rozluźnienie tkanek okołostawowych.

Czynniki te powodują zmniejszenie bólu i szybsze ustąpienie stanu

zapalnego, a tym samym obrzęku stawu.

Metodyka

W masażu stawowym centryfugalnym wszystkie ruchy wykonuje się w kierunku

szpary (fugi) stawowej. Zabieg składa się z dwóch etapów, które

wykonujemy dopiero po ustąpieniu obrzęki i stanu zapalnego:

etap I – przygotowawczy – obejmuje głaskanie, rozcieranie i punktowe

uciski ruchami zbieżnymi do szpary stawowej, przy użyciu wody z mydłem,

czas trwania waha się od 4 do 7 minut. Celem tego etapu jest wywołanie

odczynu przekrwienia samego stawu i najbliższej okolicy. Niektórzy

twierdzą, że etap ten opiera się głównie na myciu stawu;

etap II – zasadniczy – obejmuje głaskanie i rozcieranie z użyciem

preparatu o działaniu leczniczym lub rozgrzewającym (maść, krem lub

żel). Czas trwania zabiegu wynosi 5-10 minut.

Opcjonalnie można rozszerzyć zabieg o różne rodzaje ćwiczeń mających na

celu rozruszanie stawu we wszystkich kierunkach. Stosuje się ćwiczenia

bierne, czynno-bierne, czynne lub oporowe, w zależności od

indywidualnych potrzeb pacjenta i jego stanu ogólnego. Wykonuje się

ruchy we wszystkich kierunkach zgodnie z systematyką danych ćwiczeń.

Sklep Spirulina

Masaż stawowy można przeprowadzać codziennie lub co drugi dzień, a

liczba zabiegów jest uzależniona od skuteczności naszego działania,

czyli od tempa rekonwalescencji. Po serii 20 zabiegów należy zastosować

10-14 dniową przerwę, po czym można rozpocząć kolejną serię zabiegów.

Masaż centryfugalny zaleca się łączyć z zabiegami fizykalnymi i

kinezyterapią zwiększającą zakres ruchomości stawu, siłę oraz masę

mięśni działających na dany staw. Nie należy przeprowadzać tego masażu

bez zastosowania środka poślizgowego.

Wskazania

Główne wskazania do wykonania masażu centryfugalnego to:

stany po urazach stawów (skręcenia, zwichnięcia);

stan po dłuższym unieruchomieniu stawu;

przykurcze stawowe lub ich ograniczona ruchomość;

blizny w obrębie stawu;

zmiany zwyrodnieniowo-wytwórcze stawu;

obrzęki w okolicy stawu;

zapalenie stawu lub tkanek okołostawowych;

przeciążenia stawów;

stan po rekonstrukcji więzadeł w stawie.

Zobacz również: Rekonstrukcja więzadła krzyżowego przedniego –

rehabilitacja.

Przeciwwskazania

Do bezwzględnych przeciwwskazań zalicza się świeże stany pourazowe

tkanek okołostawowych, obrzęki oraz stany zapalne. Poza tym obowiązują

przeciwwskazania podobne jak w przypadku masażu klasycznego. Zaliczamy

do nich np. zakrzepowe zapalenie żył, żylaki, choroby skóry z

przerwaniem jej ciągłości, chorobę Raynauda, krwotoki lub nowotwory.

Podsumowanie

Masaż jest jedną z najczęściej wykorzystywanych metod fizjoterapii,

ponieważ łączy w sobie przyjemne doznania, skuteczność, prostotę

wykonania oraz niewielki nakład finansowy. Można go stosować praktycznie

w większości jednostek chorobowych, gdyż wszechstronnie wpływa na

organizm. Z biegiem lat powstało wiele rodzajów masażu, w tym dostawowy,

czyli masaż centryfugalny. Wykonany odpowiednio przyczynia się do

szybkiego powrotu sprawności po różnych kontuzjach i w schorzeniach

ortopedycznych.

Bibliografia

Walaszek R., Masaż z elementami rehabilitacji, Wydawnictwo REHMED,

Kraków 1999