

# paš Ints Zeidlers masāža

2. izdevums



Recenzenti:

Dr. hab. med., prof. H. AIDE

Dr. med., asoc. prof. V. LĀRIŅŠ

Dr. med., doc. J. POKROTNIEKS

Viktora PARKOVA vāka noformējums

ISBN 978-9984-800-85-1

© Ints Zeidlers, teksts, 1999, 2009

© Viktors Parkovs, vāks, 2009

© «Izdevniecība Avots», 2009

# SATURA RĀDĪTĀJS

<b>IEVADS</b> .....	9
<b>1. PAŠMASĀŽAS VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI</b> .....	11
<b>2. MASĀŽAS IEDARBES MEHĀNISMS UN TERAPEITISKAIS EFEKTS</b> .....	17
<b>3. PAŠMASĀŽAS PAŅĒMIENI</b> .....	23
3.1. Glaudišana .....	23
3.2. Berzēšana .....	24
3.3. Mīcīšana .....	27
3.4. Dauzīšana .....	29
3.5. Vibrācija .....	31
<b>4. ATSEVIŠĶU ĶĒRMEŅA DAĻU PAŠMASĀŽA</b> .....	33
4.1. Apakšējā ekstremitāte .....	33
4.1.1. Augšstilbs .....	33
4.1.2. Ceļa locītava .....	39
4.1.3. Apakšstilbs un Ahilleja cīpsla .....	41
4.1.4. Potīšu locītava .....	42
4.1.5. Pēdas priekšējā virsma un pirksti .....	43
4.1.6. Pēdas apakšējā virsma .....	44
4.2. Augšējā ekstremitāte .....	46
4.2.1. Pleca locītava .....	46
4.2.2. Augšdelms .....	47
4.2.3. Elkoņa locītava .....	48
4.2.4. Apakšdelms .....	48
4.2.5. Spieķkaula un plaukstpamata locītava .....	50

4.2.6. Delna .....	51
4.2.7. Roku pirksti.....	52
4.3. Kakls un «apakle» .....	52
4.4. Muguras krūšu daļa un krūškurvis.....	54
4.5. Jostasvietas un krustu apvidus, sēžas muskuļi, gūžas locītavas apvidus	57
4.6. Vēders.....	58
4.7. Galvas «matu daļa» .....	59
<b>5. PAŠMASĀŽA, IZMANTOJOT APARĀTUS .....</b>	<b>61</b>
<b>6. KAD NEDRĪKST VEIKT PAŠMASĀŽU (PAŠMASĀŽAS KONTRINDIKĀCIJAS) ...</b>	<b>64</b>
<b>7. PAŠMASĀŽA PRIMĀRAJĀ PROFILAKSĒ PRAKTISKI VESELIEM CILVĒKIEM ..</b>	<b>67</b>
7.1. Sportistu (fizikultūriešu) pašmasāža.....	67
7.1.1. Iesildošā PM .....	68
7.1.2. Uzbudinošā PM.....	69
7.1.3. Sildošā PM.....	70
7.1.4. Nomierinošā PM.....	70
7.1.5. Atjaunojošā PM .....	71
7.2. Higiēniskā PM.....	71
<b>8. PAŠMASĀŽA SEKUNDĀRAJĀ PROFILAKSĒ JEB ĀRSTĒJOT HRONISKAS</b>	
<b>SLIMĪBAS (ĀRSTNIECISKĀ PAŠMASĀŽA) .....</b>	<b>75</b>
8.1. Elpošanas orgānu slimības .....	76
8.2. Asinsrites orgānu slimības .....	78
8.2.1. Sirds koronārā slimība (stenokardija) .....	78
8.2.2. Hipertoniskā slimība .....	79
8.2.3. Hipotoniskā slimība .....	80
8.2.4. Kāju artēriju sašaurināšanās .....	81
8.2.5. Kāju vēnu varikozi paplašinājumi .....	82
8.3. Balsta un kustību aparāta traumas un slimības .....	83
8.3.1. Mīksto audu traumas.....	83
8.3.2. Mugurkaula deģeneratīvās iekaisuma slimības .....	84
8.3.3. Locītavu slimības .....	85

8.4. Gremošanas orgānu slimības.....	87
8.4.1. Kuņģa un zarnu trakta diskinēzija, hronisks gastrīts un kolīts .	87
8.4.2. Kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas slimība .....	88
8.4.3. Hroniskas aknu un žultspūšļa slimības.....	89
8.5. Nervu sistēmas slimības.....	90
8.5.1. Galvas smadzeņu artēriju ateroskleroze.....	90
8.5.2. Sēžas nerva neirīts un neiralģija.....	91
<b>9. PAŠMASĀŽA PIRTĪ .....</b>	<b>92</b>
<b>PIELIKUMS</b> (terminu skaidrojums) .....	<b>95</b>
<b>LITERATŪRA .....</b>	<b>99</b>

# IEVADS

Par masāžas veselīgo ietekmi uz cilvēka ķermeni ir daudziem zināms. Tās pirmsākumi meklējami senā pagātnē. Ķīniešu grāmatā «Kong–Fu», kura datēta ar 2698 g. p.m.ē., ir ziņas par ārstniecības un vingrošanas skolām senajā Ķīnā, kur ārsti ieguvuši nepieciešamās zināšanas masāžā. Eiropas medicīnas tēva Hipokrata skolotājs, sengrieķu ārsts Herodiks, kurš nodzīvojis 100 gadu, visu mūžu regulāri nodarbojies ar vingrošanu un katru dienu masējies.

Dažādu iemeslu dēļ ne vienmēr iespējams izmantot masiera pakalpojumus, kaut gan ir pēc tiem vajadzība. Tādās reizēs var noderēt pašmasāžas (PM) prasmes. PM var izmantot jebkurš sevi apkalpot spējīgs cilvēks. Priekšrocība ir spējā nodarboties ar PM dažādās dzīves situācijās un variēt, ņemot vērā savu pašsajūtu. PM var kombinēt ar skriešanu, soļošānu, peldēšanu, vingrošanu u.c. fizikultūras un sporta nodarbībām, ar fizikālās medicīnas metodēm un medikamentozo terapiju.

Grāmatā PM paņēmieniem dots plašāks apraksts ar mērķi padarīt saprotamāku un precīzāku to izpildi. Vieglāk veiksies tiem, kam jau ir kādas iemaņas masāžā. Lai ļoti labi apgūtu šīs prasmes, būtu vēlama kursu apmeklēšana, kur pasniedzējs parādītu grāmatā aprakstīto paņēmieni pareizu izpildi.

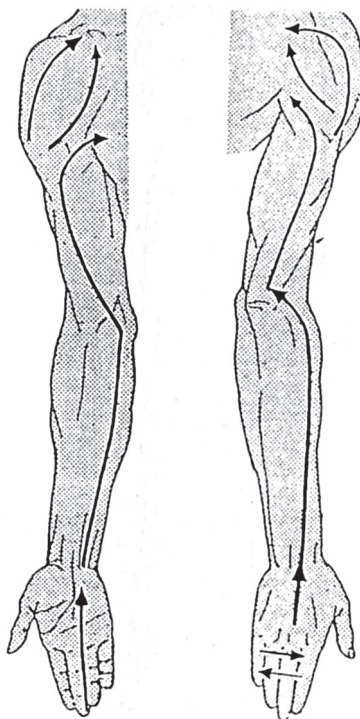
Grāmata domāta plašam lasītāju lokam, īpaši tādiem cilvēkiem, kuriem rūp sava veselība un kuri grib to saglabāt un nostiprināt ar fizikālās medicīnas metodēm, to skaitā ar PM. Grāmatu varēs izmantot sportisti un fizikultūrieši, kuriem bieži jāpārvar lielas slodzes. Grāmata varētu būt noderīga karavīriem, kam regulāri jāatrodas neierastos

apstākļos, izpildot ekstremālus mācību un kaujas uzdevumus. Tā noderēs slimniekiem ar hroniskām kaitēm, aktīvi cīnoties ar slimību, lai dzīvotu labāk un pilvērtīgāk. Autors ir pārliecināts, ka šo zināšanu izmantošana praksē uzlabos mūsu tautas dzīves kvalitāti un dzīvildzi.

Par ierosmi šīs grāmatas tapšanā autors izsaka pateicību kara medicīnas ārstiem Arnim Lozinam, Astrīdai Kalnārei, Andrejam Kiuliņam un ārstam nefrologam Mārim Pļaviņam.

# 1. PAŠMASĀŽAS VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

Efektīvas PM svarīgākais noteikums ir masēt limfas teces virzienā uz tuvākajiem limfmezgliem, tos neskarot. Cilvēka rumpi nosacīti daļa divās daļās pa nabas horizontālo līniju. No tām ķermeņa daļām, kuras atrodas virs nabas līnijas, limfu pārbīda uz attiecīgo pušu padusēm. No vietām, kas atrodas zem nabas līnijas, masē cirkšņu



1. att. Augšējās ekstremitātes masāžas kustību virzieni.

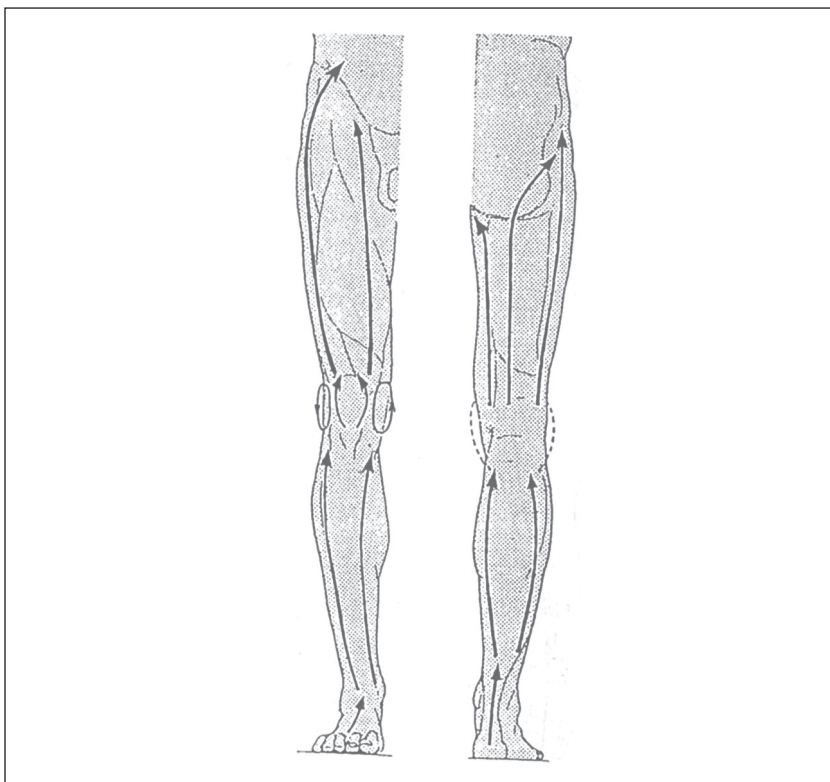


virzienā. Ekstremitātes\* masē no pirkstiem virzienā uz padusēm (rokas) un cirkšņiem (kājas). 1.–4.attēlā ar bultām parādīti masāžas kustību virzieni, tos jācenšas ievērot.

PM rezultātā ādā un dziļākos audos nedrīkst veidoties asinsizplūdumi. Paņēmienu nedrīkst radīt vai pastiprināt sāpes, kā arī izraisīt citas nepatīkamas sajūtas. Ir jāmasē līdz sāpju robežai (to nepārkāpjot), diezgan spēcīgi, lai rastos siltuma sajūta, ādas apsārtums un uzlabotos oša. Pēc nomierinošas PM procedūras jābūt muskuļu atslābumam un sirds ritma palēninājumam.

Tāpat kā veicot klasisko masāžu, arī PM procedūras laikā jāieņem pietiekami ērts stāvoklis, lai atslābtu masējamie muskuļi. Ekstremitātēm

\*Terminu skaidrojumu šeit un turpmāk skatīt pielikumā.

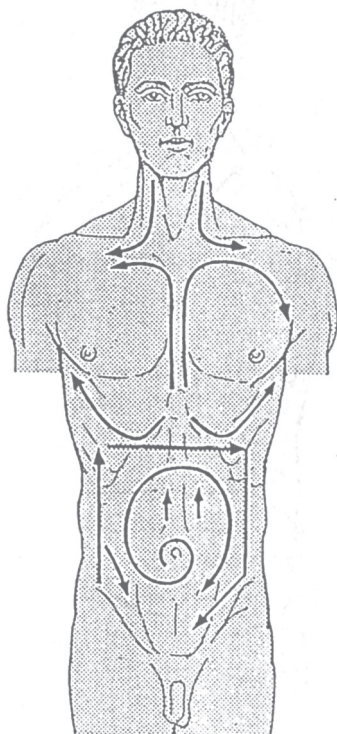


**2. att.** Apakšējās ekstremitātes masāžas kustību virzieni.

jābūt pussalīktā stāvoklī. Piemēram, masējot vēderu, cilvēks gul uz muguras ar gūžas un ceļa locītavās saliektām kājām. Šādā pozā labi atslābinās vēderpreses muskuļi.

Ādas bojājumi masējot nav aiztiekami. Tos ieteicams nosaitēt vai aizlīmēt. Bieza apmatojuma gadījumā attiecīgo ādas rajonu var apsegt ar palagu vai plānu drēbi un masēt caur šo materiālu. Pirms sākt masēt, jānomazgā rokas; tām jābūt siltām. Var masēt ar sausām un tīrām rokām, kā arī par kontaktvīdi lietojot dažādas vienkāršas vai aromātiskas eļļas un pūderus, kuri uzlabo roku slidēšanu. Pēc vajadzības var izmantot medicīniskas ziedes ar pretspāpju, sildošu, uzsūcošu u.c. efektu, piemēram, ziedi «Hondra».\*\* Svarīgi veikt

\*\* Izplata ZRU «Medicamina» (sk. reklāmu).

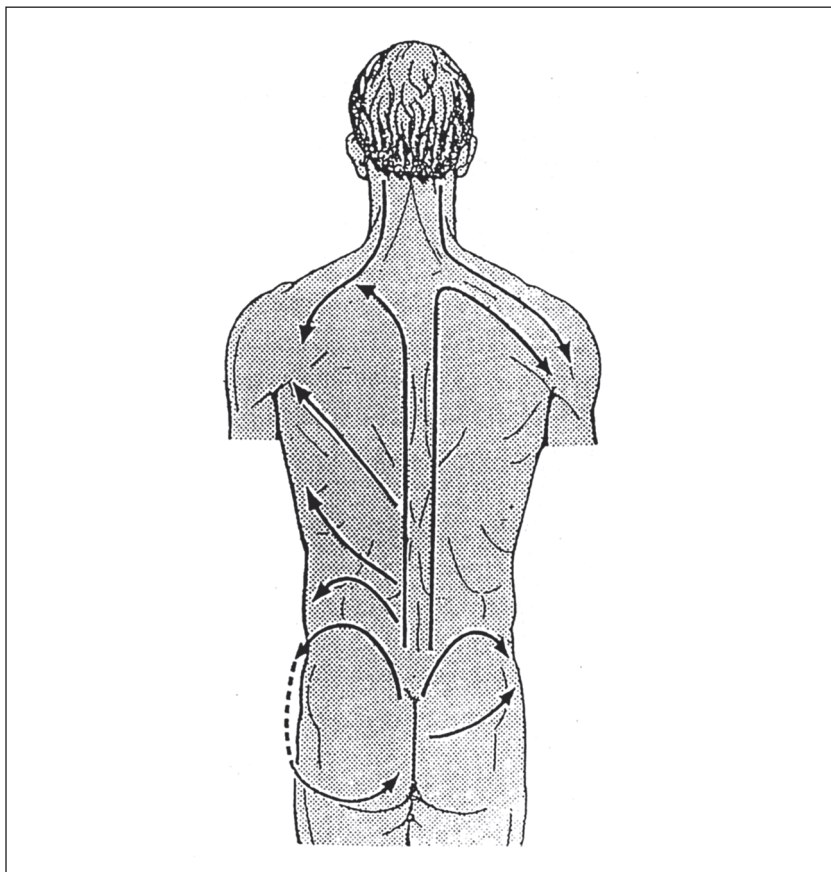


**3. att.** Krūšu un vēdera masāžas kustību virzieni.

vingrinājumus, kuri attīsta un palielina roku spēku un kustību amplitūdu locītavās.

PM nedrīkst izdarīt drudža, akūtu infekciju, iekaisumu, asiņošanas draudu gadījumā. Masāžu neveic uz tiem ādas reģioniem, kur ir ekzēma, sēnīšu infekcija, strutaini iekaisumi, izteikti vēnu paplašinājumi, tromboflebīti utt. Par slimībām, kuru gadījumā PM ir kontrindicēta, sīkāk aprakstīts 6.nodaļā.

PM iesaka veikt ne vēlāk kā 1 stundu pirms ēšanas un ne agrāk kā 1–2 stundas pēc ēšanas. PM procedūru ilgums ir dažāds. Tas atkarīgs no masējamā apvidus lieluma un ir no 5 (vietējā PM) līdz



**4. att.** Kakla, muguras un sēžas apvidus masāžas kustību virzieni.