

INTS ZEIDLERS

# ārstnieciskā masāža

kā apgūt un izmantot masāžu dažādu slimību ārstēšanā



Recenzenti:

Dr. med. asociētais profesors *Juris Pokrotnieks*,

Dr. biol. profesors *Uldis Teibe*,

Dr. habil. med. profesors *Alberts Aldersons*

Mākslinieks *Uldis Baltutis*

ISBN 9984-757-89-7

2

© I. Zeidlers, teksts, 2006

© U. Baltutis, vāks, 2006

© «Izdevniecība Avots», 2006

## IEVADS

Mūsdienu Latvijā ir daudz slimu cilvēku, īpaši ar hroniskām, ielaistām slimībām. Šādiem slimniekiem nepieciešama kompleksa ārstēšana, kurā būtu iekļauta masāža, jo tā savu terapeitisko nozīmi ir pierādījusi gadu tūkstošu ilgajā praksē, universāli labvēlīgi ietekmējot cilvēka ķermeni.

Masāža ir viena no senākajām fizikālās medicīnas metodēm, kurā notiek dozēta mehāniska iedarbe uz cilvēka ķermeni un kas tiek veikta ar masiera rokām vai citām ķermeņa daļām, vai speciāliem aparātiem ārstnieciskos vai profilaktiskos nolūkos. Vārda «masāža» izcelsmei ir vairāki skaidrojumi. Viens no tiem ir tāds, ka vārds masāža cēlies no franču vārda *masser*, kas nozīmē – berzēt. Franču vārds *masser* savukārt aizgūts no arābu valodas vārda *mass*, kas nozīmē – pieskarties, maigi uzspiest.

Šajā darbā autors galvenokārt apraksta dažādus klasiskās masāžas paņēmienus, kurus plaši izmanto ārstniecībā un rehabilitācijā. Klasiskā masāža ietver sevi paņēmienus, kas radušies tālā senatnē un saglabājušies līdz mūsdienām. Klasiskās masāžas paņēmieni ir daudzu citu masāžas veidu pamatā.

Grāmatā masāžas paņēmieniem dots plašāks apraksts, ar mērķi padarīt saprotamāku un precīzāku to izpildi jaunajiem masieriem. Šim pašam mērķim kalpo masāžas paņēmienu izpildīšanas fotogrāfijas, kurās parādīti masiera roku stāvokļi arī dinamikā. Sinonīmu lietošana palīdzēs apzināt paņēmienus veidus pieredzējušiem masieriem. Daži paņēmieni ir apzīmēti tēlaini, lietojot tādus vārdus kā «ķemme», «gludeklis», «zāģis» u. c., jo šādi nosaukumi reāli eksistē masieru vidē. Apmācot masāžā, autors novērojis, ka šie tēlainie paņēmienus apzīmējumi ļauj labāk atšķirt šos paņēmienus no citiem un iegaumēt to praktisko izpildījumu. Grāmatas lielākā teksta daļa veltīta ārstnieciskās masāžas lietošanai dažādu slimību dziedināšanā.

Autors izsaka pateicību slimniekiem un masieru kursu dalībniekiem, kuri ir veicinājuši viņa masāžas praktiskās iemaņas un teorētiskās zināšanas. Paldies Irēnai Krievai, Intai Lācei, Agritai Plintei un Normundam Puzo. Pateicos Janai Rižai par kvalitatīvu manuskripta pārrakstīšanu. Izsaku pateicību fotogrāfam Mārim Bartulānam un masāžas partnerēm Dacei Šēferei un Almai Zeidlerei.

Grāmata domāta masieriem – esošajiem un topošajiem. To varēs izmantot ģimenes ārsti, fizikālās medicīnas un citu nozaru ārsti, kuri savā ikdienas darbā lieto masāžas paņēmienus, tā papildinot bāzes terapiju.

Rokasgrāmata noderēs plašam lasītāju lokam, kuri nostiprina savu veselību vai ārstē hroniskas kaites, izmantojot pašmasāžu.

### 3.1.2. Dziļā glaudīšana

Šo paņēmienu vēl dēvē par spiedienglaudi. Paņēmienu var izpildīt ar vienu roku, taču biežāk to veic ar abām rokām. Šo paņēmienu veic ar lielāku spiedienu, nekā tas bija pie virspusējās glaudīšanas, taču spiediens nedrīkst būt pārāk liels, lai nenotiktu ādas krokošana. Vienas rokas priekšējās virsmas delnu un pirkstus novieto virs masējamā rajona un virsū uzliek otras rokas plaukstu un viegli piespiež (10. att.). Izpildot dziļo glaudīšanu, kustību ātrums ir nedaudz lēnāks par virspusējās glaudīšanas tempu. Uz nelieliem apvidiem spiedienglaudi taisa nevis ar visu plaukstu, bet ar kādu tās daļu, piemēram, ar delnas pamatni, ikšķu muskuļu grupu u.c. Masāžas seansa laikā dziļās glaudīšanas paņēmienu lieto pēc virspusējās glaudīšanas.



10. att. Dziļā glaudīšana jeb spiedienglaude.

### 3.1.3. Glaudīšanas paņēmienu veikšanas raksturīgākās kļūdas

Galvenās kļūdas, izpildot glaudīšanu, ir saspringtas masiera rokas un pārmērīgs spiediens uz masējamo apvidu, kas pacientam var radīt

nepatikamas sajūtas un sāpes. Kļūda ir arī izplesti 2.–5. pirksti, jo tas rada nevienmērīgu spiediena sadali masāžas rajonā. Nav pieļaujama ādas sabīdīšana krokās, jo tad tā ir berzēšana, nevis glaudīšana.

## **3.2. Berzēšana**

Berzēšana ir klasiskās masāžas paņēmieni, kurā masieris veic ādas krokošanu. Berzēšana sastāv no ādas pārbīdīšanas, nobīdīšanas un audu izstiepšanas dažādos virzienos. Masējošā roka iedarbojas ar daudz lielāku spēku un spiedienu, nekā tas notiek glaudīšanas paņēmiena izpildes laikā. Berzēšana ir ne tikai ādas, bet arī zemādas audu masāža.

Berzēšanas, līdzīgi kā glaudīšanas, paņēmienus iedala grupās, ņemot vērā to izpildīšanas dažādību. Kustību virziens nosaka iedalījumu taisnvirziena un apļveida (apļberzes) vai spirālveida berzēšanā. Atkarībā no vietas, no kuras nāk masāžas spēks, izšķir berzēšanu garās, pusgarās un īsās sviras jeb spēka paņēmienā. Berzēšana atšķiras, vai to izpilda ar vienu roku vai bimanuāli. Ar abām rokām berzēšanu var veikt vienlaicīgi jeb sinhroni vai pamišus un tādā veidā, ka viena roka palīdz otrai, t. i., berzēšana ar slogojumu. Svarīgs iedalījums ir atkarībā no tās rokas daļas un virsmas, ar kuru paņēmieni izpilda, t. i., kura kontaktē ar masējamo vietu. Šai sakarībā šķir berzēšanu ar pirkstu spilventiņiem (pirkstu galafalangu spilventiņiem), pirkstu un delnas sauļas pusi jeb virsmu, delnas pamatni, delnas un 5. pirksta ulnāro virsmu, pirkstu mugurējo (dorsālo) virsmu u. c.

### **3.2.1. Berzēšana ar pirkstu un delnas priekšējo virsmu jeb sauļu**

Masāža tiek veikta ar iztaisnotu pirkstu un delnas sauļas virsmu. Izmanojot garās sviras paņēmieni, masiera rokām jābūt iztaisnotām elkoņa locītavās. Spēks nāk no apakšējām ekstremitātēm. Izpildot pusgarās sviras paņēmieni, kustība notiek elkoņa un pleca locītavās un spēks galvenokārt nāk no augšdelma muskuļu fleksoru un ekstensoru darbības. Berzējot ar sauļu, var veikt taisnvirziena un spirālveida vai apļveida kustības. Šo berzēšanas

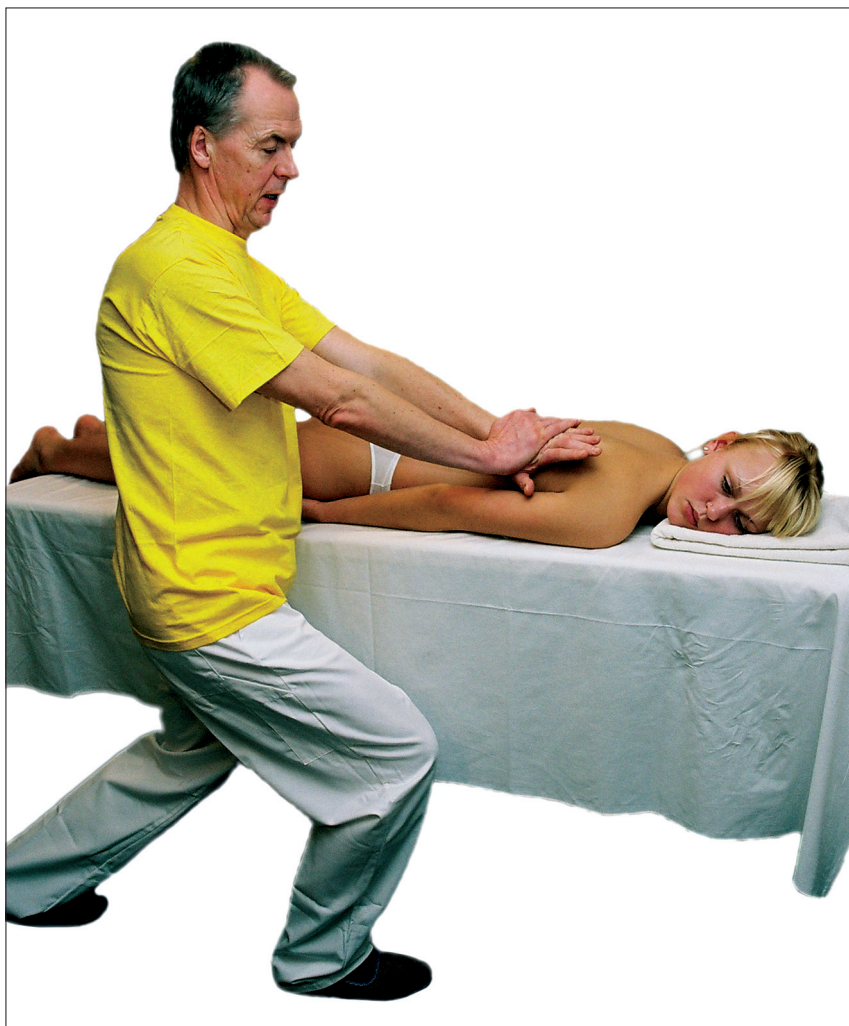
paņēmienu izpilda ar vienu roku (ordināri). Iedarbības spēku var palielināt, veicot paņēmienu bimanuāli ar slogojumu (11. att.). Šajā gadījumā otras rokas sauju novieto un piespiež virs pirmās rokas pirkstu un delnas dorsālās virsmas. Berzēšanu ar pirkstu un delnas priekšējo virsmu visbiežāk izmanto, masējot muguru un apakšējās ekstremitātes.



11. att. Bimanuāla ar slogojumu taisnvirziena berzēšana ar pirkstu un delnas priekšējo virsmu jeb sauju garās sviras paņēmiena.

### 3.2.2. Berzēšana ar delnas pamatni

Šo berzēšanas paņēmienu var izpildīt ar vienu vai abām rokām. Masieris delnas pamatni novieto masējamā vietā un veic taisnvirziena vai spirālveida kustības virzienā uz tuvākajiem reģionāliem limfmezgliem. Veicot berzēšanu



12. att. Bimanuāla ar slogojumu spirālveida berzēšana ar delnas pamatni garās sviras jeb spēka paņēmienā.



## SATURA RĀDĪTĀJS

|  |     |
|--|-----|
| Ievads.....  | 5   |
| 1. MASĀŽAS VĒSTURE .....   | 7   |
| 2. MASĀŽAS IEDARBĪBA UN TĀS DZIEDNIECISKIE EFEKTI .....            | 14  |
| 3. MASĀŽAS PAŅĒMIENI.....  | 20  |
| 3.1. Glaudišana.....   | 20  |
| 3.2. Berzēšana.....  | 31  |
| 3.3. Micišana .....  | 42  |
| 3.4. Dauzišana.....  | 61  |
| 3.5. Vibrācija .....   | 71  |
| 4. CILVĒKA ĶERMEŅA DAĻU MASĀŽA.....                                | 76  |
| 4.1. Kakla un apkakles apvidus masāža .....                        | 77  |
| 4.2. Muguras krūšu apvidus masāža .....                            | 79  |
| 4.3. Jostas–krustu un sēžas apvidus masāža .....                   | 80  |
| 4.4. Apakšējās ekstremitātes masāža.....                           | 82  |
| 4.5. Vēdera masāža.....  | 87  |
| 4.6. Krūškurvja apvidus masāža .....                               | 88  |
| 4.7. Augšējās ekstremitātes masāža .....                           | 89  |
| 4.8. Galvas sejas daļas masāža.....                                | 91  |
| 4.9. Galvas matu daļas masāža .....                                | 93  |
| 5. MASĀŽAS INDIKĀCIJAS .....                                       | 95  |
| 6. MASĀŽAS KONTRINDIKĀCIJAS .....                                  | 98  |
| 7. ĀRSTNIECISKĀ MASĀŽA .....                                       | 100 |
| 7.1. Masāža elpošanas orgānu slimību gadījumos.....                | 101 |
| 7.2. Masāža sirds un asinsvadu sistēmas slimību gadījumos.....     | 102 |
| 7.3. Masāža balsta un kustību sistēmas slimību gadījumos.....      | 108 |
| 7.4. Ārstnieciskā masāža gremošanas orgānu slimību gadījumos ..... | 116 |

|   |     |
|---|-----|
| 7.5. Ārstnieciskā masāža centrālās nervu sistēmas slimību gadījumos .....   | 123 |
| 7.6. Ārstnieciskā masāža perifērās nervu sistēmas slimību gadījumos .....   | 131 |
| 7.7. Ārstnieciskā masāža ginekoloģisko slimību gadījumos.....               | 143 |
| 8. MASĀŽAS PROCEDŪRAS APSTĀKĻI UN NODROŠINĀJUMS.....                        | 146 |
| 8.1. Masāžas telpa .....  | 146 |
| 8.2. Masāžas telpas aprīkojums .....  | 147 |
| 8.3. Masāžas eļļas .....  | 148 |
| 8.4. Slimnieka stāvoklis (poza) masāžas laikā .....                         | 149 |
| 8.5. Masiera īpašības, uzvedība un pienākumi .....                          | 154 |
| 8.6. Masējamā cilvēka (pacienta, slimnieka, partnera u. c.) pienākumi ..... | 156 |
| Literatūra.....   | 157 |