



Дмитрий Салтыков

Влияние массажа на
организм человека

Дмитрий Салтыков

**Влияние массажа на
организм человека**

«Автор»

2026

Салтыков Д.

Влияние массажа на организм человека / Д. Салтыков —
«Автор», 2026

Реферат на тему: «Влияние массажа на организм человека» Введение Массаж как метод лечения и профилактики заболеваний известен с глубокой древности и не теряет актуальности в век высоких медицинских технологий.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Салтыков

Влияние массажа на организм человека

Введение

Массаж как метод лечения и профилактики заболеваний известен с глубокой древности и не теряет актуальности в век высоких медицинских технологий. Под классическим массажем понимают совокупность специальных приемов механического дозированного воздействия на поверхность тела человека, производимых руками массажиста или с помощью аппаратов.

Актуальность темы обусловлена тем, что в современном мире, характеризующемся гиподинамией и хроническим стрессом, массаж служит физиологичным инструментом немедикаментозной коррекции функционального состояния человека.

Целью данного реферата является комплексный анализ физиологических механизмов воздействия массажа на ключевые системы организма, а также систематизация базовых правил и техник, без которых эффективная процедура невозможна.

В основе действия массажа лежат три взаимосвязанных фактора:

- **Нервно-рефлекторный:** механическое раздражение механорецепторов кожи, мышц и сухожилий трансформируется в нервный импульс, запускающий ответную реакцию центральной и вегетативной нервной системы.

- **Гуморальный:** под влиянием массажа в коже высвобождаются биологически активные вещества (гистамин, ацетилхолин, простагландины), которые, поступая в кровь, разносятся по организму и регулируют сосудистый тонус и трофику тканей.

- **Механический:** непосредственное физическое воздействие на ткани (сдвигание, растяжение, сдавливание) способствует опорожнению вен и лимфатических сосудов, сдвиганию эпидермиса, размягчению фиброзных сращений.

Прежде чем рассматривать системное влияние массажа на организм, необходимо определить его физиологическую базу: на какие именно ткани и структуры направлено воздействие, какова биомеханика движений и ключевые правила выполнения процедуры.

1. Физиологическая база: что именно мы массируем

Эффект массажа напрямую зависит от глубины и направленности воздействия на конкретные слои и структуры тела.

Кожа

- **Эпидермис:** В процессе поглаживания и растирания механически удаляются ороговевшие чешуйки, очищаются выводные протоки потовых и сальных желез, что улучшает кожное дыхание.

- **Дерма:** Раздражение тучных клеток (лаброцитов) вызывает выброс гистамина и ацетилхолина, которые расширяют капилляры и артериолы. Стимуляция фибробластов способствует обновлению коллагенового каркаса.

- **Результат:** Усиление микроциркуляции, активная гиперемия (покраснение), повышение тургора и эластичности кожи.

Мышцы

- Массаж повышает возбудимость, эластичность и сократительную способность мышечного волокна.

- **Ключевой эффект:** ускорение выведения молочной кислоты (лактата) и продуктов анаэробного гликолиза из мышечной ткани. Благодаря усилению локального кровотока и лимфодренажу восстановление работоспособности происходит в 3–5 раз быстрее, чем при пассивном

отдыхе. Разминание снимает патологический гипертонус, а растирание разрушает фибриновые нити и спайки.

Кровеносная и лимфатическая система

- В состоянии покоя у человека функционирует лишь часть «дежурных» капилляров. Массаж, особенно растирание и разминание, открывает резервную капиллярную сеть — количество работающих капилляров может увеличиться до 45 раз, что значительно ускоряет кровоток и облегчает работу левого желудочка.

- Движения выполняются строго по ходу тока лимфы, так как лимфатические сосуды имеют клапаны. При массаже против лимфотока клапаны травмируются, что ведет к застою и отеку.

Нервная система

- Периферическая: Массаж активизирует механорецепторы (тельца Мейснера, Пачини), толстые А-бета-волокна проводят тактильные сигналы быстрее болевых, блокируя проведение боли на уровне задних рогов спинного мозга (теория воротного контроля боли).

- Центральная: Характер приема определяет реакцию вегетативной нервной системы. Глубокий медленный массаж провоцирует парасимпатическую реакцию (релаксация, снижение ЧСС и артериального давления), быстрый поверхностный — симпатическую (тонизация, выброс норадреналина, повышение тонуса).

2. Ключевое правило: линии массажа и лимфоток

Эффективный и безопасный массаж невозможен без знания топографии лимфатической системы. Все движения выполняются центростремительно, к ближайшим крупным регионарным лимфатическим узлам.

Направления (снизу-вверх):

- Стопа → Голень → Бедро: К паховым узлам.
- Кисть → Предплечье → Плечо: К подмышечным узлам.
- Шея и голова: От темени вниз к околоушным, подчелюстным и надключичным узлам.
- Спина: От позвоночного столба к подмышкам (верхняя часть) и к паховым узлам (нижняя часть).
- Грудь: От грудины в стороны к подмышечным впадинам.
- Живот: Строго по часовой стрелке (соответственно ходу перистальтики толстого кишечника).

3. Четыре классических приема (система Вербова А.Ф.)

Каждый прием выполняется одной или двумя руками. Характер движения может быть прямолинейным («утюг») или спиралевидным («шнел мясорубки»).

А) Поглаживание

Скольжение без сдвигания кожи, максимально расслабляющий прием.

- *Виды:* Плоскостное (вся ладонь), обхватывающее (кисть как «желоб»), граблеобразное / гребнеобразное (на волосистой части головы и плотных фасциях).

- *Функция:* Очищение от чешуек эпидермиса, усиление лимфооттока, седативный эффект.

Б) Растирание

Смещение и растяжение кожи и подлежащих тканей в разных направлениях (рука не скользит по поверхности, а едет вместе с кожей).

- *Приемы:* Сдвигание, пиление (локтевой край кисти), пересекание (лучевые края), штрихование (подушечки пальцев).

- *Цель:* Разбивка фиброзных спаек, рассасывание рубцов, ускорение местного кровотока (активная гиперемия).

В) Разминание

Основной прием для мышц. Мышца захватывается, приподнимается от костного ложа и отжимается.

- *Виды:* Продольное (вдоль волокна), поперечное (кисти под углом 45°), валивание (растирание мышц между ладонями), накатывание (надавливание одной рукой и накатывание тканей на другую).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.