



ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

2-Маргиланский медицинский техникум имени Абу Али ибн Сино

Жаборова Умида Баннопжановна.

Номер тел: +998904064977

***Аннотация:** Физиологическое влияние массажа на организм является комплексным и многогранным процессом, оказывающим благоприятное воздействие на различные системы организма. Массаж способствует улучшению кровообращения, активизирует лимфа отток, нормализует обмен веществ, помогает расслабить напряженные мышцы, а также усиливает регенерацию тканей. Одним из важнейших эффектов массажа является снятие стресса и уменьшение уровня тревожности за счет воздействия на нервную систему, что может способствовать улучшению общего психоэмоционального состояния.*

Кроме того, регулярное применение массажа помогает в улучшении функционального состояния внутренних органов, снижении болевого синдрома, профилактике и реабилитации после травм, а также способствует укреплению иммунной системы. Массаж активно используется в медицине, спорте и косметологии для коррекции различных заболеваний, восстановления после нагрузок и повышения жизненного тонуса. Влияние массажа на организм является предметом множества исследований, которые подтверждают его эффективность в качестве одного из методов поддержания здоровья и общего благополучия.

***Ключевые слова:** Массаж, физиологические эффекты, кровообращение, лимфатическая система, мышечное расслабление, улучшение циркуляции, стимуляция нервной системы, улучшение циркуляции,*



стимуляция нервной системы, повышение обмена веществ, снижение стресса, анальгезия. тонус мышц, регенерация тканей.

Массаж — это древняя практика, основанная на механическом воздействии на ткани тела с целью улучшения общего состояния здоровья. Несмотря на свою долгую историю, массаж продолжает оставаться важной и востребованной процедурой в современном мире. Он не только способствует расслаблению, но и оказывает глубокое физиологическое воздействие на организм человека. В данной работе будет рассмотрено, как именно массаж влияет на различные системы организма, его механизм действия и анатомические аспекты, которые определяют эффективность.

Массаж — это воздействие на ткани тела с помощью различных приемов, таких как поглаживание, растирание, разминание, вибрация и ударные техники. Эффект массажа связан с влиянием на ткани и органы, а также на нервную систему. Основные физиологические изменения происходят за счет стимуляции рецепторов кожи, мышц и суставов, а также за счет улучшения кровообращения и лимфа оттока.

Нервная система Воздействие массажа активизирует нервные окончания, расположенные в коже и подкожных тканях. Это приводит к активации центральной нервной системы (ЦНС), что вызывает общее расслабление организма и снижение уровня стресса. Стимуляция рецепторов кожи, таких как механорецепторы, приводит к активации парасимпатической нервной системы, которая способствует снижению частоты сердечных сокращений и снижению артериального давления.

Кровообращение и лимфа обращение, массаж улучшает кровообращение, что способствует увеличению притока кислорода и питательных веществ к тканям и органам. Это также ускоряет выведение



продуктов обмена и токсинов. Кроме того, массаж улучшает лимфатический отток, что способствует усиленному удалению шлаков и токсичных веществ из организма. Массаж активизирует работу мышц, повышает их эластичность и тонус. При длительном напряжении мышц, например, при статических нагрузках или физическом стрессе, массаж помогает уменьшить спазмы, напряжение и болезненность в мышечных тканях. Это происходит за счет расслабления мышечных волокон и улучшения их кровоснабжения. Особенно эффективен массаж для снятия мышечной усталости после интенсивных физических нагрузок. Способствует улучшению подвижности суставов и повышению гибкости соединительных тканей. Разминание, растирание и другие массажные техники способствуют мягкому растяжению сухожилий и связок, улучшая их эластичность. Это важно, как для профилактики травм, так и для реабилитации после повреждений.

Реабилитация после травм, массаж также играет важную роль в восстановлении после травм. Он ускоряет процесс заживления поврежденных тканей, помогает снять воспаление и улучшить циркуляцию в области повреждения, что способствует ускоренному восстановлению, массаж увеличивает амплитуду движений, уменьшая болевые ощущения и скованность. Особенно важен массаж при болях в спине, шее и суставах, которые являются результатом напряжения или хронических заболеваний. С помощью массажа можно значительно снизить болевые ощущения и улучшить общую подвижность. Это происходит за счет активации болевых рецепторов и высвобождения эндорфинов, которые обладают анальгезирующими свойствами.

Массаж также может помочь в корректировке осанки. Регулярное применение массажа улучшает работу мышц-стабилизаторов, что способствует правильному распределению нагрузки на позвоночник и



суставы. Это особенно важно для людей, ведущих сидячий образ жизни или страдающих от нарушений осанки.

Улучшение вентиляции легких. Массаж может помочь снять напряжение с дыхательных мышц, что способствует более глубокому и свободному дыханию. Это особенно актуально для людей, страдающих от хронического стресса, который может приводить к спазмам дыхательных мышц и поверхностному дыханию, способствует улучшению вентиляции легких за счет расслабления межреберных мышц и улучшения кровообращения в легочной ткани. Это особенно важно при заболеваниях дыхательной системы, таких как бронхит и астма, поскольку улучшение циркуляции крови способствует лучшему насыщению тканей кислородом.

Улучшение состояния кожи. Массаж улучшает кровообращение в коже, что способствует лучшему питанию клеток и ускоренному обновлению клеток кожи. Это может привести к улучшению внешнего вида кожи, повышению ее эластичности и уменьшению проявлений целлюлита. Кроме того, массаж способствует очищению кожи от токсинов и улучшает лимфатический отток, что может снизить отеки и воспаления. Стимуляция лимфатического обращения через массаж помогает улучшить отток лимфы, что способствует удалению токсинов и шлаков из организма. Это также способствует улучшению состояния кожи и снижению отечности. Оказывает мощное успокаивающее воздействие на нервную систему. Влияние на рецепторы кожи способствует высвобождению нейро медиаторов, таких как серотонин и окситоцин, которые помогают снизить уровень стресса, тревожности и депрессии. Это делает массаж отличным средством для восстановления психоэмоционального равновесия. Психоэмоциональные эффекты массажа также включают улучшение качества сна. Расслабление, которое наступает



после сеанса массажа, помогает нормализовать работу нервной системы, что способствует глубокому и восстанавливающему сну.

Противопоказания и ограничения. Хотя массаж обладает множеством полезных эффектов, существуют определенные противопоказания. Массаж не рекомендуется при острых воспалительных процессах, гнойных заболеваниях кожи, опухолях, а также при острых сердечно-сосудистых заболеваниях. Перед началом массажа необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы исключить возможные противопоказания.

Массаж оказывает комплексное влияние на организм человека, активируя различные физиологические процессы. Он влияет на нервную систему, улучшает кровообращение, лимфа отток, способствует снятию мышечного напряжения и болевого синдрома, улучшает состояние кожи и способствует восстановлению после травм. Помимо физических эффектов, массаж имеет значительное психоэмоциональное воздействие, помогая снять стресс и улучшить качество жизни. Тем не менее, перед проведением массажа необходимо учитывать возможные противопоказания, чтобы избежать негативных последствий для здоровья.

Литература

• Массаж : [арх. 28 сентября 2022] / Таламбум Е. А. // Маниковский — Меотида [Электронный ресурс]. — 2011. — С. 297. — (Большая российская энциклопедия : [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов ; 2004—2017, т. 19). — ISBN 978-5-85270-353-8.

• Массаж / Фёдорова Г. С. // Ломбард — Мезитол. — М. : Советская энциклопедия, 1990. — (Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров ; 1979—1990, т. 15).

• Гольдин, Э. А. Самомассаж : Здоровье и хорошее самочувствие своими руками / Э. А. Гольдин, Л. М. Мойсюк, Ю. Э. Закидышева. — М. : Вильямс, 2019. — 160 с. — ISBN 5-8459-0763-2.