

Masaža je vrsta fizikalne terapije kojom se određenim pokretima na površini tijela mehanički, direktno ili indirektno, djeluje na različita tkiva. Terapijska primjena masaže seže u daleku prošlost. Najstariji podaci govore o masaži u Kineza i Indijaca prije približno 3000 godina. Nju su primjenjivali i Egipćani i Perzijanci. Grčki liječnici starog vijeka točno su je opisali, pa se slične metode primjenjuju i danas.



Uz pravilnu indikaciju i u pravilnoj kombinaciji s drugim metodama fizikalnog liječenja primjena masaže medicinski je potpuno opravdana. U njemačkoj literaturi starijeg datuma čitamo da se masaža može dopuniti vježbama. Danas mislimo obratno: vježbe valja dopuniti masažom. Tako će se poboljšati opće stanje mišića.



Fiziološki se učinak masaže očituje u mehaničkome i refleksnom djelovanju. Blago trljanje izaziva opuštanje, a duboka masaža kontrakciju mišića. Srednje jaka masaža ne utječe bitno na optok krvi, a snažnije gnječenje pospješuje cirkulaciju. Djeluje i na optok limfe te bolji dotok krvi u srce. Temperatura mišića bitno se ne mijenja, ali raste lokalna temperatura kože, što je posljedica trenja i povećanog optoka krvi.

Masaža

Autor fiz. med. Srećko Barišić



Masažni postupci (H. Barišić) je dostupno pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Masažni postupci (H. Barišić) je dostupno pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Masažni postupci (H. Barišić) je dostupno pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License