



MASAJUL SOMATIC

CORNELIU M.
CÎRSTEA

CUPRINS

RECENZII	13
PREFAȚĂ.....	15
I. INTRODUCERE	17
II. REPERE ISTORICE	21
II.1. PERIOADA ANTICĂ	22
Contextul egiptean	23
Contextul hinduist	24
Contextul chinezesc	26
Contextul nipon	28
Contextul grecesc	29
Contextul lumii latine	35
Contextul lumii arabe.....	39
Contextul lumii slavone	41
II.2. PERIOADA RENAȘTERII	43
II.3. PERIOADA SUEDEZĂ	48
II.4. PERIOADA MODERNĂ.....	50
III. REPERE ISTORICE ALE MASAJULUI ÎN TRADIȚIILE TERAPEUTICE ROMÂNEȘTI	53
IV. DEFINIȚIE, SCOP, OBIECTUL DE STUDIU	61
IV.1. DEFINIȚIE	62
IV.2. SCOPUL MASAJULUI SOMATIC	64
IV.3. OBIECTUL DE STUDIU AL MASAJULUI SOMATIC	66

V. INDICAȚII, CONTRAINDICAȚII, CLASIFICARE	69
V.1. INDICAȚIILE MASAJULUI SOMATIC	69
V.2. CONTRAINDICAȚIILE MASAJULUI SOMATIC.....	72
V.3. CLASIFICAREA FORMELOR DE MASAJ SOMATIC	75
VI. EFECTELE MASAJULUI SOMATIC	77
VI.1. EFECTE SPECIFICE.....	78
Efecte parțiale, locale, directe	78
Efecte generale, indirecte	79
Efecte imediate	80
Efecte tardive/reflexe	81
Efecte obiective.....	81
Efecte subiective	81
Efecte stimulante, excitante	82
Efecte calmante, relaxante, liniștitoare	82
Efecte asupra țesuturilor.....	82
Efecte asupra sistemelor și/sau aparatelor ...	92
Efecte neurotonice	93
VI.2. EFECTE NESPECIFICE	94
Efecte psihologice	94
Efecte energetice	98
VII. CONDIȚII ȘI REGULI PENTRU APLICAREA MASAJULUI SOMATIC.....	99
VII.1. AMENAJAREA SPAȚIULUI	99
VII.2.CONDIȚII ȘI REGULI PENTRU MASEUR ...	102
VII.3.REGULI PENTRU PACIENȚI	106
VII.4.INGREDIENTE PENTRU MASAJ	108
Pulberile	108
Loțiuni	109

Lichidele	110
Uleiurile	111
VIII. PĂRȚILE CORPULUI ȘI TERMENI GENERALI DE ORIENTARE.....	117
VIII.1. PĂRȚILE CORPULUI.....	117
VIII.2. TERMENI DE ORIENTARE	119
IX. PARTICULARITĂȚILE MORFOFUNCȚIONALE ALE STRUCTURILOR INFLUENȚATE DE MASAJ... ..	125
IX.1. STRUCTURA ȘI ORGANIZAREA FUNCȚIONALĂ A PIELII	126
IX.2. STRUCTURA ȘI ORGANIZAREA FUNCȚIONALĂ A MUȘCHILOR STRIAȚI	132
IX.3. STRUCTURA ȘI ORGANIZAREA FUNCȚIONALĂ A ARTICULAȚIILOR MOBILE	136
X. MANEVRELE/PROCEDEELE MASAJULUI SOMATIC.....	139
X.1. MANEVRELE PRINCIPALE/FUNDAMENTALE	139
Netezirea/Efleurajul	140
Fricțiunea.....	152
Frământatul/Petrisajul.....	158
Tapotamentul.....	164
Vibrațiile	172
X.2. MANEVRELE/PROCEDEELE SECUNDARE DE MASAJ	175
Stoarcerile	176
Stoarceri cu ridicarea mușchilor.....	180
Ciupiturile	180
Pensările	183

Cernutul	183
Rulatul	185
Tracțiunile	186
Scuturările	190
Elongațiile	192
Presiunile	192
Tensiunile	196
Mobilizările	197
Concluzii	198

XI. PREGĂTIREA ȘEDINTELOR DE MASAJ

SOMATIC..... 201

XI.1. ANAMNEZA 201

Tehnica anamnezei 202

Condiții de realizare 203

Atitudinea terapeutului 204

Părțile anamnezei 204

XI.2. EXAMINAREA SUBIECTULUI / PACIENTULUI 206

XI.2.1. Examinarea vizuală generală 206

XI.2.2. Examinarea vizuală și palpatorie .. 210

XI.3. ANALIZA SIMPTOMELOR MAJORE 253

XI.4. STABILIREA FORMELOR ȘI TEHNICILOR .. 264

XI.5. STABILIREA NUMĂRULUI ȘI FRECVENȚEI ȘEDINTELOR 266

XI.6. FIȘA DE EXAMINARE ȘI TRATAMENT 266

XII. INDICAȚII METODICE GENERALE..... 271

XII.1. DURATA 271

XII.2. INTENSITATEA, RITMUL, FRECVENȚA 273

XII.3. POZIȚIONAREA PACIENTULUI..... 273

XII.4. POZIȚIONAREA MASEURULUI 276

XII.5. ORDINEA DE APLICARE 278

XII.6. EXERCIȚII PREGĂTITOARE.....	282
XII.7. MIJLOACE AJUTĂTOARE	284
XIII. SUCCESIUNEA MANEVRELOR PRINCIPALE ȘI SECUNDARE	285
XIII.1. SUCCESIUNEA MANEVRELOR ÎN MASAJUL SOMATIC REGIONAL	286
XIII.2. SUCCESIUNEA MANEVRELOR ÎN MASAJUL SOMATIC SEGMENTAR.....	287
XIV. MASAJUL REGIONAL.....	291
XIV.1. MASAJUL SPATELUI	292
XIV.2. MASAJUL TORACELUI	298
XIV.3. MASAJUL PERETELUI ABDOMINAL	303
XIV.4. MASAJUL CAPULUI	312
XIV.5. MASAJUL GÂTULUI ȘI CEFEI	320
XV. MASAJUL SEGMENTAR.....	327
XV.1. MASAJUL MEMBRELOR SUPERIOARE	327
XV.2. MASAJUL MEMBRELOR INFERIOARE	340
XVI. AUTOMATISMUL.....	355
XVI.1. GENERALITĂȚI	355
XVI.2. CONSIDERAȚII TEHNICO-METODICE ...	356
XVI.3. INDICAȚII ȘI CONTRAINDICAȚII	356
BIBLIOGRAFIE	363

X.

MANEVRELE/PROCEDEEELE MASAJULUI SOMATIC

Manevrelle masajului somatic sunt clasificate în două grupe:

1. Manevre principale/fundamentale;
2. Manevre secundare/ajutătoare.

X.1. MANEVRELE PRINCIPALE/FUNDA- MENTALE

Manevrele principale sunt împărțite în cinci grupe:

- Netezirea (efleurajul);
- Fricțiunea;
- Frământatul (petrisajul);
- Tapotamentul (baterea);
- Vibrațiile.

NETEZIREA/EFLEURAJUL

Definiție: Netezirea constă din alunecări aplicate sub forma unor acțiuni de împingere și tragere a mâinilor cu o apăsare și cu un ritm adaptate particularităților morfofuncționale ale țesuturilor periferale (piele, țesut subcutanat și conjunctiv, nervi periferici, vase venoase și limfatice) și scopului urmărit (Fig. 14).

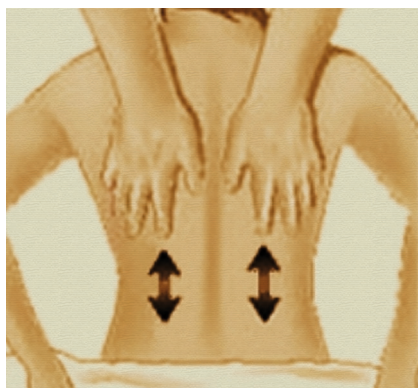


Fig. 14 – Netezirea

Tehnici:

a. *Netezirea cu policele* (Foto 13)



Foto 13

b. *Netezirea în clește* (Foto 14):

- cu priză mică (între police și index);
- cu priză medie (între police, index și medius);
- cu priză mare (între police și celelalte degete).



Foto 14

c. *Netezirea în brățară* cu o mână și/sau cu ambele mâini (Foto 15)

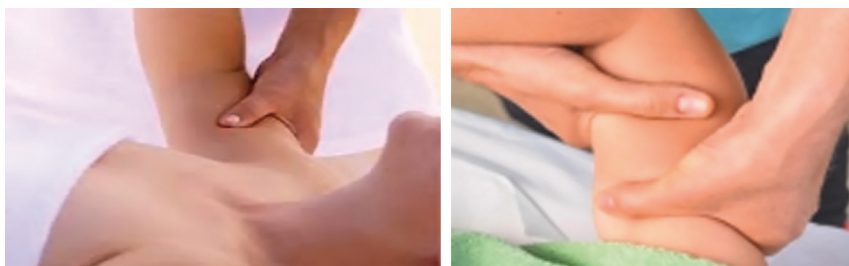


Foto 15

d. *Netezirea cu vârfurile degetelor* depărtate și/sau apropiate (Foto 16)

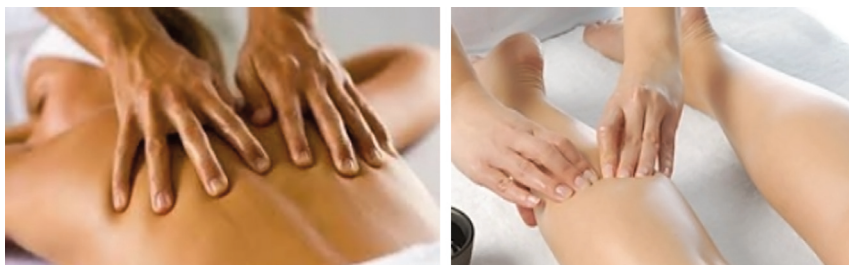


Foto 16

- e. *Netezirea mână după mână cu fața palmară a degetelor*
(Foto 17)



Foto 17

- f. *Netezirea în „capac” sau în „cupă”, mână lângă mână* (Foto 18)



Foto 18

- g. *Netezirea în „capac”, mână peste mână* (Foto 19)

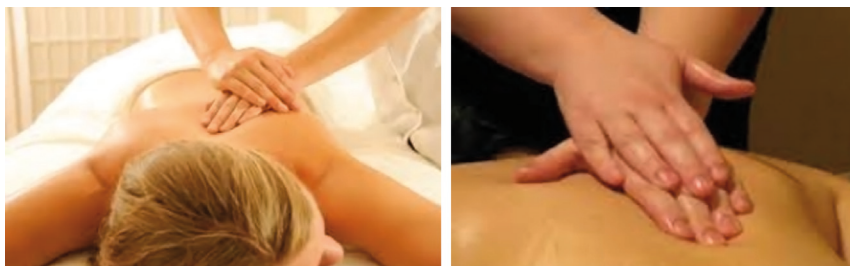


Foto 19

- h. *Netezirea cu suprafața palmară, mână lângă mână și/sau mână după mână* (Foto 20)



Foto 20

- i. *Netezirea cu rădăcina mâinilor; mână lângă mână și/sau mână peste mână* (Foto 21)

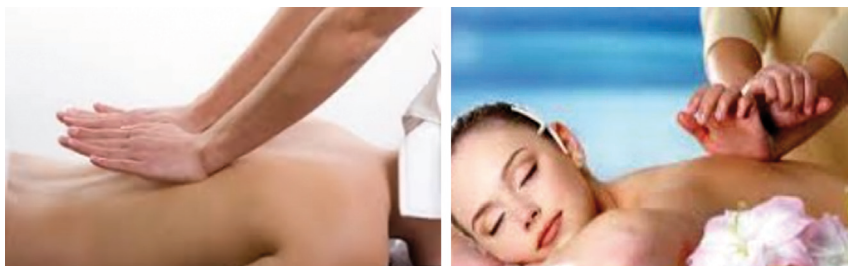


Foto 21

- j. *Netezirea cu muchia cubitală* (Foto 22)



Foto 22

k. *Netezirea cu muchia radială a indexului* (Foto 23)



Foto 23

l. *Netezirea cu fața dorsală a degetelor și/sau a mâinilor* (Foto 24)

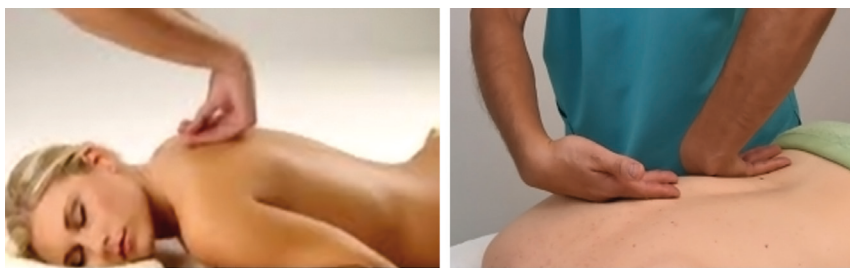


Foto 24

m. *Netezirea cu articulațiile interfalangiene* (Foto 25)



Foto 25

n. Netezirea cu partea palmară a pumnilor (Foto 26)

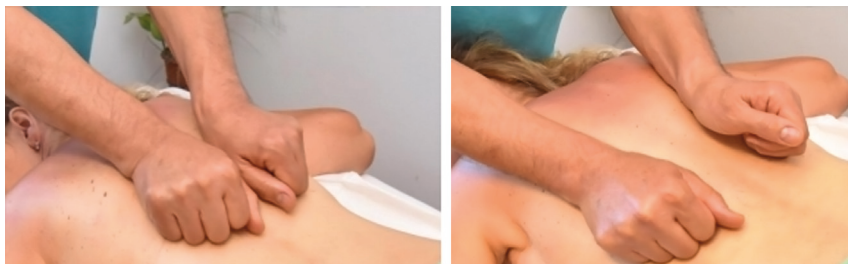


Foto 26

o. Netezirea cu partea cubitală a pumnilor (Foto 27)



Foto 27

p. Netezirea cu partea radială a pumnilor (Foto 28)

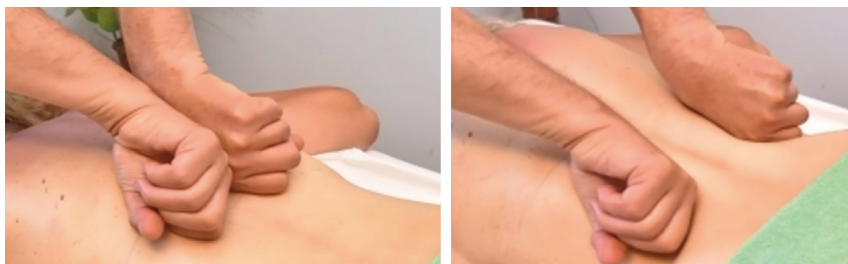


Foto 28

q. Netezirea cu partea anterioară a antebrățelor (Foto 29)



Foto 29

r. Netezirea cu cotul (Foto 30)



Foto 30

Clasificare:

- După intensitate:
 - neteziri cu intensitate mică: când se acționează numai asupra pielii;
 - neteziri cu intensitate medie: când se prelucrează țesuturile subcutanate;
 - neteziri cu intensitate mare: când se masează țesuturile abundente.
- După dinamica mâinilor:
 - neteziri simultane/simetrice: mâinile acționează în același timp;

- neteziri alternative/asimetrice: mâinile masează în același timp, dar în sensuri opuse;
- neteziri mână după mână: mâinile alternează faza activă cu faza pasivă.
- După forma sau sensul stimulării:
 - neteziri longitudinale;
 - neteziri transversale;
 - neteziri oblice;
 - neteziri în cerc (circulare);
 - neteziri șerpuite;
 - neteziri în zig-zag.
- După acoperirea suprafețelor:
 - neteziri lungi: aplicate pe toată suprafața segmentară sau regională;
 - neteziri medii: executate mai mult în direcție oblică pe segmente, pe spine (mai ales în regiunea scapulară), torace și abdomen;
 - neteziri scurte și/sau foarte scurte: dispuse, de regulă, transversal, mai ales pe articulațiile mici (interfalangiene, metatarso și metacarpofalangiene), intervertebral, intercostal și paravertebral.
- După succesiunea manevrelor:
 - neteziri introductive: se aplică la începutul tratamentului, tehnicile succedându-se de la simultane lungi, până la alternative scurte, ritmul și intensitatea crescând treptat pentru acomodarea și pregătirea suprafeței următoarelor procedee;
 - neteziri intermediare/de trecere: fac trecerea de la o manevră la alta;
 - neteziri de încheiere: cu care se încheie ședința de masaj, cu o succesiune inversă față de cele introductive (de la alternative scurte la simultane lungi), ritmul și intensitatea descrescând treptat pentru a obține efecte calmante, relaxante.

- După specificul regiunii:
 - neteziri cu o mână: pe suprafețele mici;
 - neteziri cu ambele mâini: pe suprafețe mari;
 - neteziri „în pieptene”: pe regiunile cu pilozitate crescută;
 - neteziri „în brățară”: pe membre, cu ambele mâini la același nivel, dacă segmentul este voluminos, dezvoltat, și cu o mână situată deasupra celeilalte, dacă segmentul este mai redus, cu dezvoltare medie, mică.

Indicații metodice:

- Sensul netezirii este acela al circulației de întoarcere venoase și limfatice:
 - pe membre: de la extremitatea distală spre extremitatea proximală sau rădăcină (spre ganglionii limfatici și cisternele limfatice), când presiunea crește progresiv pe prima jumătate a segmentului masat, atinge intensitatea maximă la mijloc și scade treptat spre sfârșit;
 - pe trunchi: în sensul circulației de întoarcere, spre inimă;
 - pe cap, gât și ceafă: de la cap, dinspre regiunea cefalică spre umeri și omoplați.
- Netezirea se asociază cu:
 - presiunile: pentru a crește efectul în profunzime;
 - vibrațiile: pentru a îmbunătăți acțiunea relaxatoare.
- Mâinile trebuie să fie relaxate și în contact neîntrerupt cu pielea;
- Tehnicile trebuie adaptate continuu la particularitățile anatomice, fiziologice și patologice ale suprafețelor masate;
- În cazul durerilor se aplică mai sus de zona dureroasă, cu presiune cât mai mică, timp de 3-5 minute (o netezire de 15-30 minute este un adevărat antidot al durerii).

EFECTELE NETEZIRII

Netezirea/efleurajul, denumit și „procedeu cu tehnici de suprafață”, are un efect important în ceea ce privește acomodarea subiectului cu terapeutul și cu terapia în sine, astfel încât reacțiile negative sau disconfortul psihic de la începutul tratamentului se pot diminua pe parcurs și chiar dispărea până la încheierea tratamentului.

Cele mai importante efecte ale netezirii se răsfrâng asupra:

- Circulației sanguine în vasele capilare, vene superficiale și vase limfatice;
- Caracteristicilor morfologice, fiziologice și chiar energetice ale pielii.

Efectele netezirii asupra circulației sanguine

Netezirea este considerată un „deschizător de drum” pentru celelalte procedee. Aplicarea tehnicilor sale cu o intensitate progresivă stimulează circulația în cele mai mici capilariole, explicând efectele benefice ale masajului de relaxare axat de cele mai multe ori numai pe această manevră.

Pe *cale mecanică*, tehnicile netezirii acționează direct asupra:

- Vaselor de sânge superficiale, influențând împingerea coloanei de sânge venos în sens centripet;
- Circulației profunde, mai ales dacă se combină cu presiunile și cu vibrațiile. La membrele superioare și inferioare, circulația profundă este influențată de netezirile sacadate, cu priză „în brățară”, datorită faptului că tunica medie a venelor este formată dintr-un strat muscular în care poziția fibrelor este transversală, sub formă de inele. Astfel, efleurajul sacadat stimulează contracția musculaturii netede, favorizând circulația de întoarcere. Venele de calibru mai mare prezintă, în afara inelelor musculare, un rând de fibre longitudinale asupra cărora se acționează prin tehnicile lungi, medii și scurte intercalate cu cele sacadate. În vasele limfatice, circulația limfei este activată prin aluneări lente și ușor apăsat.

Efectele netezirii asupra pielii

Pe *cale mecanică* (directă) produce:

- Exfolierea celulelor cornoase de la nivelul stratului disjunct, stimulând noi diferențieri ale celulelor bazale și scurtând timpul necesar reînnoirii epidermei. Prin acest efect sunt ameliorate proprietățile fizicomecanice ale pielii: elasticitatea, contractilitatea și, secundar, tensiunea și rezistența cutanată la presiune. Elasticitatea pielii se manifestă prin extensibilitatea datorată fibrelor elastice care intră în structura dermului și care scade pe măsura înaintării în vârstă;
- Activarea secreției de sebum printr-o stimulare a contracției mușchilor erectori ai firelor de păr, îmbunătățind funcția antimicrobiană și antiparazitară a pielii;
- Acțiunea asupra glandelor sudoripare, stimulând deschiderea canalelor secretorii care, completată cu activarea glandelor sebacee, influențează funcția de termoreglare prin pierderea de căldură ca urmare a transpirației. Prin sudorație se elimină toxinele și sărurile de Na, K, Ca etc. rezultate în urma degradării substanțelor proteice (amoniac, creatină, acid uric, uree etc.) și a compușilor organici neazotați (acid lactic), substanțe care rezultă din biochimismul contracției musculare. Detoxificarea poate fi accelerată și completată prin masaj, intervenindu-se asupra prevenirii instalării oboselei musculare, și în refacerea proprietăților funcționale ale țesuturilor.

Pe *cale reflexă* (indirectă) provoacă: excitarea receptorilor senzitivo-senzoriali care, pe calea căilor nervoase aferente, transmit centrilor nervoși superiori informația declanșată din presiunea și caracteristicile dinamice ale tehnicilor sale. La nivelul măduvei și a etajelor superioare ale sistemului nervos aceste semnale, influxuri nervoase, care conțin anumite informații, sunt interpretate, generând răspunsuri care, pe cale nervoasă eferentă, acced la țesuturile și organele efectoare.

Efectele pe care le provoacă netezirea se deosebesc în funcție de caracteristicile aplicative ale tehnicilor sale, așa încât:

- Netezirea lungă, executată cu un ritm și o intensitate reduse, generează o acțiune:
 - calmantă, liniștitoare asupra sistemului nervos (echilibrează psihicul prin reducerea nervozității și stării de încordare);
 - relaxantă, decontracturantă asupra musculaturii scheletice;
 - de încetinire a funcțiilor țesuturilor sau organelor;
 - de diminuare sau inhibare a sensibilității, conductibilității și reactivității nervilor (produce desensibilizarea și diminuarea durerilor);
 - de scădere a presiunii sanguine și a fluidelor interstițiale.
- Netezirea executată prin tehnici scurte, viguroase, aplicate cu un ritm și o intensitate crescute, are efecte tonifiante, stimulante.
- Excitarea pielii sau a terminațiilor nervoase din piele determină declanșarea *reflexului axonic antidronic*, cu efect vasodilatator, exteriorizat printr-o hiperemie cutanată ce persistă și se menține și după încetarea netezirii. Cel mai important aspect este că acest mecanism produce activarea schimburilor nutritive și combaterea oboselii printr-o creștere a aportului sanguin bogat în oxigen și substanțe energetice, nutritive, dar și prin accelerarea procesului de îndepărtare a reziduurilor metabolice, toxice (rezultând condiții funcționale optime pentru musculatura de suprafață).
- Datorită faptului că temperatura pielii este implicată în perceperea senzațiilor dureroase, iar temperatura scăzută le diminuează, în leziunile posttraumatice se efectuează netezirea cu punga de gheață până la obținerea anesteziei (criomasajul).