



Доц. А.В. Яловик, В.В. Буткевич

Український гуманітарний інститут

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання

Переваги проведення лікувального класичного масажу сухим методом без змащувальних засобів

Школа класичного масажу побудована на принципах доказової медицини, раціональності з точки зору анатомії і фізіології, ефективності терапевтичного ефекту, безпечності для здоров'я, індивідуального підходу до окремого пацієнта. Класичний лікувальний масаж увібрав в себе найоптимальніші методики з різноманітних шкіл усіх часів і народів. Вплив цього виду фізичної терапії досліджений і описаний науковцями і практиками, напрацьована методологія проведення процедури, визначені різноманітні норми, правила і вимоги, описані допоміжні засоби. Серед допоміжних засобів, які застосовуються у практиці класичного лікувального масажу знаходимо різні компреси, розтирки, лікувальні креми, мазі тощо. Їх використання пов'язується із проведенням підготовчого або заключного етапу масажу. Окремою складовою виділяють масажні олії, тальк, присипки — засоби, які можуть застосовуватися протягом усієї процедури. Саме їх значення і доцільність спеціалістами розцінюються по-різному, ведуться дискусії щодо раціональності і навіть безпечності використання цих змащувальних засобів. Старше покоління масажистів добре розуміють сутність вислову «сухий масаж». Це масаж, який не передбачає змащення шкіри пацієнта, усі прийоми виконуються на сухо. В радянські часи в медичних закладах, санаторіях, пансіонатах класичний лікувальний масаж проводили саме таким способом, можливо за рідким винятком, коли, наприклад, якась патологія шкіри вимагала попереднього захисного покриття. Зараз серед багатьох масажистів існує тенденція проводити класичний масаж неодмінно з олією або з кремом. Таку необхідність пояснюють кращим ковзанням рук по шкірі пацієнта, збереженням її від зайвого роздратування. Класичний масаж, як предмет наукового вивчення, не є чимось усталеним, «аксіомним». Цей метод терапії, як і всі інші, теж підлягає постійній актуалізації відповідно до розширення знань

про людське тіло, висновків проведених досліджень. Важливо, щоб нововведення не виявилися хаотичними, відповідали основним принципам медичної науки, були обґрунтованими, доречними, систематизованими і доведеними. Адже не секрет, що в масажній практиці існує багато таких «ноу хау», які не мають нічого спільного з лікуванням, а більше відповідають маркетинговій стратегії.

Аналіз наукових публікацій. За словами, С. Дарійчук «в історичних довідках про масаж є згадка про древнього грецького лікаря Клавдія Галена (біля 130–200 рр. н. е.), який описав процедури розтирань із застосуванням масла, коли змащене тіло розтиралось у всіх напрямках до відчуття «розслаблення або знемоги» [1]. І. Сазанова зазначає, що «у Стародавньому Римі Асклепід (124–40 рр. до н. е.), грек за походженням, видатний лікар, засновник фізіотерапії, розділив масаж «по сухій шкірі та з оліями, сильний і слабкий, короткочасний і тривалий» [2]. О. Стасюк стверджує, що «масажисти східних практик із древніх часів по цей час широко використовують різноманітні олії при проведенні процедур масажу, приписуючи їм часто магічне лікувальне значення. Яскравий приклад — аюрведичний масаж, який називають іноді «промаслюванням» [3]. У дослідженні G. Quin відзначається, що перші вважали, що масаж без змазки може пошкодити шкіру до крові і його тривалість має бути не більше 3–5 хвилин [8]. Тому беззаперечно рекомендували застосовувати різні жири: вершкове масло, сало, оливкову, мигдальну олію, вазелін, ланолін, парафін, хоча наголошували, що ці засоби могли викликати «засмічення сальних залоз та запалення шкіри» [9]. Проведений в рамках принципів доказової медицини аналіз основних учбових методичних посібників, які вплинули на становлення сучасної техніки класичного масажу, показує, що усі висновки їх авторів-експертів можна віднести до рекомендацій найнижчого класу «D»

(таких, які ґрунтуються на прийнятті групою експертів консенсусу з певної проблеми) та до IV рівню доказів (отриманих на основі думок або клінічного досвіду авторитетних фахівців). У IX–XX ст. серед засновників школи класичного масажу одні автори вказували на необхідність застосування під час масажу кремів та масел для кращого ковзання по шкірі, а інші наполягали на тому, що «сухий» масаж чинить яскравіший фізіологічний ефект. Саме тому, метою дослідження є визначення переваги проведення класичного лікувального масажу сухим методом, без використання змащувальних засобів, а також виявлення можливих недоліків такої практики.

Основний текст. Комплексний розгляд переваг проведення лікувального класичного масажу сухим методом без змащувальних засобів потребує історіографії питання. Піонери класичної масажної практики Е. Залесова і І. Заблудовський підкреслюють: «ніколи не слід жирно змащувати область, що масажується; по жирній шкірі масажист ковзає рукою і втрачає будь-яку здатність відчутти глибокі шари, руки його змащують шкіру, а не потрапляють вглиб тканин, як це належить при виконанні всіх прийомів масажу» [10]. «При виконанні прийомів зміщення немає необхідності робити шкіру гладкою. Навпаки, гладкість шкіри служила би при цих прийомах лише перешкодою: кінчики пальців або кулак зісковзували б там, де вони, наприклад, для передачі струсу на глибину мали б міцно прилягати до поверхні». Але І. Заблудовський все-таки рекомендував лише ледь-ледь змащувати шкіру вазеліном [11].

Серед категоричних противників змащувальних засобів при масажі відмітимо відомих масажистів В. Мюрреля та Е. Марфора, які стверджували, що сухий масаж дозволяє досягнути швидшого результату з меншою витратою зусиль і в цьому полягає «неабияка вигода як для хворого, так і для масажиста» [12]. Е. Марфор писав: «масажист, який не вміє масажувати без мазі, це бездарний масажист. Сухим масажем досягається швидке одужання, при сухому масажі енергійніше циркулює кров і лімфа, підвищується місцева температура, вплив прийомів при однаковому зусиллі досягає глибших шарів тканини». «Вживаючи мазі набагато важче захопити і масажувати глибокі частини: руки ковзають, і масажист не може усвідомити чіткого уявлення про тиск, який він чинить на окремі органи. Сухий масаж позбавлений непотрібного забруднювання і не заважає шкіряному диханню» [12]. Згідно з концепціями В. Мюрреля: «масажист, який би умудрився розірвати чи поранити шкіру свого пацієнта через брак вазеліну, очевидно, помилився у своєму покликанні, присвятивши себе масажу. Я не заперечую, що втирання мазі — спосіб корисний у відповідних випадках, але це зовсім інше питання, яке не має нічого спільного з масажем» [13]. Це вказує на суперечливість застосування різних методик масажу.

Провідні спеціалісти з класичного масажу радянського періоду відзначали, що «у спортивній практиці ми не відмовляємося від вазеліну» [14]. За словами І. Саркізов-Серазіні, — хоча він під час масу-

вання разом з потом, жиром і частинками епітелію, що злущується, а також з бактеріями, що живуть на поверхні шкіри, утворює брудну інфіковану «замазку», що дуже часто викликає фурункульоз. Пори шкіри настільки закупорюються такою «замазкою», що для очищення їх доводиться застосовувати ефір, але не завжди з успіхом... Недолік тальку в тому, що він легко розпилюється і його необхідно прожарювати на сковорідці» [14]. Аналогічно висловлювався О.Ф. Вербов, «при використанні змащувальних речовин кількість їх не повинна бути великою.... слизька рука не здатна проникнути на глибину, внаслідок чого ряд масажних прийомів, таких як розминання, рубання, биття, стають важкими у виконанні. Чим краща техніка масажиста, тим менше він потребує застосування змащувальних засобів» [15].

Щодо зарубіжних практиків масажу, німецькі вчені О. Глезер та В. Даліхо зауважували: «Ми спочатку теж дотримувалися думки, що не завжди можна обходитися без цих засобів, але потім відмовилися від цього. Протягом 20 років ми не застосовуємо жодного засобу для кращого ковзання рук при масажі, і відтоді помітно покращилося відчуття дотику. Тому ми радимо відійти від старих поглядів і робити сегментарний масаж без жодних засобів, що забезпечують ковзання рук» [16]. А. Бірюков зазначає, що «більшість авторитетних авторів схилиються до того, що масаж необхідно виконувати без змащувальних засобів. Дозволимо собі висловитися на користь так званого сухого масажу, без застосування будь-яких змащувальних засобів, у цьому випадку масажист тонше відчуває зміни в тканинах, що масажуються, швидше досягає теплового і рефлекторного ефекту» [17]. Також німецькі дослідники І. Кордес, П. Уібе та Б. Цайбиг висловилися проти змащувальних засобів із застереженнями: «Ми вважаємо, що їх або зовсім не слід застосовувати, або їх використання має бути адекватним, оскільки вони значно зменшують дію масажу. Їх застосування завжди визначається станом шкіри хворого, а саме: при масуванні пацієнтів з підвищеною пітливістю і волосистістю доцільно використовувати тальк. Застосовуваний у незначній кількості, він підвищує ковзання рук, не зменшуючи дотикальної здатності» [18].

Українські сучасники, теоретики класичного масажу, зокрема Л. Вакуленко і А. Корольчук відмічають, що при застосуванні змазок «стає неможливим ковзати руками по поверхні тіла, змінюючи силу натиску при погладжуванні; зміщувати шкіру при розтиранні, охоплювати та відтягувати тканини при розминанні, утримувати палець з необхідною силою натискування при точковому масажі тощо» [4]. На думку Л. Вкуленка «масаж без змащувальних засобів та присипок дає можливість масажисту тонко відчувати та виявляти рефлекторні зміни в покривних тканинах до масажу та після нього. Рецепторний апарат пацієнта при цьому без зайвих завад зможе сприймати механічні подразнення, що наносяться чистими руками масажиста» [5]. Натомість К. Тимрук-Скоропад зауважує, що «будь-які змащувальні засоби застосовують тільки при необхідності

і у оптимальній кількості. ...Найбільш досконалим вважається масаж без застосування будь-яких змазуючих засобів та присипок. Ефективний результат «сухого» масажу досягається з досвідом, оволодінні технікою, спеціальною підготовкою рук масажиста та шкіри пацієнта» [6]. Це наводить на висновки про ситуативність використання змащувальних засобів під час процедури масажу. О. С. Степаненко вказує, що «під час масажу малорухомих тканин, рубців, глибоко спаяних із прилеглими тканинами, кисть, яка масажує, під час розтирання зберігає тісний контакт із шкірою. Цього можна досягти, якщо не застосовувати змащувальних засобів» [19].

На додаток до вищенаведеного варто відзначити, що фахівці спортивної реабілітації В. Терещенко, П. Лівак дотримуючись думки, що масаж краще робити по сухій шкірі, зауважують: «якщо у масажиста спітнілі руки, а у масажованого волога шкіра, то при енергійних розтираннях на ній можуть з'явитися садна. У цих випадках необхідно використовувати масильні засоби, обмежуючись невеликими ділянками тіла. Найбільш поширенішими засобами є тальк, дитяча присипка, рисова пудра. Тальк вбирає піт і жир, робить шкіру гладкою, не викликає подразнень, добре змивається на відміну від кремів і масел.» Масло або крем автори рекомендують використовувати влітку, якщо «шкіра пересушена під впливом сонця, вітру чи морської води» [7]. Описуючи основні помилки, що зустрічаються при виконанні прийому розминання, В. Кирилюк вказує: «Ковзання пальців по шкірі заважає захопленню м'язів, цьому може сприяти використання кремів, мазей та присипок, волога та нечиста шкіра хворого» [20]. Отже, не дивлячись на популярність та поширення в останній час серед масажистів використання різноманітних масажних олій, кремів, серед високих фахівців сформувався усталена думка про те, що більшість прийомів класичного лікувального масажу краще виконувати без застосування додаткових змащувальних засобів, окрім виключень, пов'язаних із станом шкіри.

Анатомічна будова і фізіологічні особливості шкіри. Шкіра — це один з найбільших органів тіла, його захисний бар'єр, площа якого становить 1,5–2 м².

Виділяють три шари шкіри:

1. Епідерміс — зовнішній шар епітеліальних клітин.

Епідерміс складається з верхнього рогового шару омертвілих клітин, що злущуються, та нижнього росткового (базального) шару клітин, які швидко діляться, забезпечуючи постійне оновлення шкіри і її загоєння при пошкодженні. Роговий шар слугує бар'єром для проникнення речовин, утримує воду під шкірою, і, в той же час, здатний в певній мірі вбирати вологу зовні у своїх межах.

В епідерміс відкриваються протоки потових та сальних залоз. Також тут знаходяться меланоцити — ці клітини продукують пігмент меланін, який захищає організм від ультрафіолетового випромінювання. Водночас в епідермісі відбувається накопичення вітаміну D під дією сонячних променів. Важливою складовою епідермісу є клітини Лангерганса — елементи імунної системи.

2. Дерма — середній шар шкіри — сполучна тканина, складається з гладких м'язових, еластичних та колагенових волокон, які відповідають за пружність та міцність шкіри.

В дермі розташовані кровоносні та лімфатичні судини, вони забезпечують обмін речовин і регулюють надходження кисню в усі шари шкіри. Місцеві кровоносні судини, крім того, депонують до 1 л крові. Також у дермі присутні: чутливі нервові рецептори, які відповідають за зв'язок організму із зовнішнім середовищем; волосні сумки, сальні і потові залози. Сальні залози секретують особливу речовину для змазки поверхні, потові залози виділяють піт, який зволожує шкіру, підтримує її кислотно-лужний баланс, охолоджує при перегріві, та виводить продукти обміну.

3. Гіподерма — нижній шар шкіри складається з підшкірної жирової клітковини, яка зберігає тепло та захищає від травм внутрішні органи.

Отже, шкіра має такі основні функції: захисну (бар'єрну), сенсорну, секреторну, видільну та тепло-регулюючу. Також говорять про дихальну функцію шкіри, адже через неї організм за добу виділяє 7–9 г вуглекислоти і поглинає близько 3–6 г кисню (до 2% від всього засвоюваного O₂). Для забезпечення проникності речовин, і, в той же час, збереження захисної функції шкіри, необхідні особливі умови, які ідеально створюються водно-ліпідною кислотною мантиєю шкіри на роговому шарі епідермісу. Вона складається з продуктів діяльності сальних та потових залоз.

Водно-ліпідна мантия шкіри — захисна плівка, у складі якої є різноманітні речовини шкіряного сала та поту: амінокислоти, вільні жирні кислоти, ефіри воску, сквален, продукти обміну речовин, включаючи молочну кислоту, лимонну кислоту, сечовину, також — вітаміни, мікроелементи, гормони тощо. Всі ці складові утворюють специфічне середовище із кислотою реакції (рН 4,5–6) — кислотну мантию. В такому середовищі гарно себе почувають особливі шкіряні бактерії. Вони не тільки не приносять шкоди, але виділяють токсини-антибіотики, які пригнічують життєдіяльність патогенної мікрофлори. Збереження водно-ліпідної кислотної мантиї у відповідному стані дуже важливе. Адже вона утворює бар'єр, який забезпечує механічну, хімічну та мікробну опірність шкіри, запобігає втраті вологи з епідермісу, сприяє вільному диханню шкіри, надає їй цілісного, гладкого, здорового виду.

Важливим аспектом здоров'я шкіри є її гігієна. Відмерлі клітини рогового шару епідермісу і виділення залоз поступово скупчуються на шкірі, тому для нормального її функціонування поверхню потрібно регулярно очищати. Для цього тіло обмивають теплою водою з милом. Нерегулярний догляд за шкірою може стати причиною шкірних захворювань. Але часте вмивання лужними речовинами, або очищення спиртами, ефірами може зруйнувати водно-ліпідну кислотну мантию і призвести до небажаних наслідків. Інтенсивне виділення «натурального масла» шкіри починається з народження дити, потім воно

дещо уповільнюється, а в період статевої зрілості досягає свого піку. У людей старшого віку 60–80 років жировиділення становить біля 50% максимального рівня, шкіра втрачає свою зволоженість і може стати сухою.

Сухість шкіри можна спостерігати також :

- у людей, в раціоні яких мало присутні вітаміни групи В, вітаміни А, С, триптофан, нікотинова кислота, цинк, залізо;
- у хворих на цукровий діабет, псоріаз, дерматити, з нирковими порушеннями;
- від впливу спеки, холоду, сухого повітря, сонця, морської води;
- від приймання певних ліків, паління, зловживання спиртними напоями;
- при генетичних і гормональних змінах.

Здоров'я шкіри забезпечується не зовні, а з середини, тому що основне джерело харчування тканин шкіри — це кров, яка несе поживу, кисень і воду. Будь-які, навіть дорогі, креми, масла ніколи не забезпечать шкіру усім необхідним. Адже їх дія обмежується лише роговим шаром, дуже рідко — базальним шаром епідермісу. Вони усувають косметичні ознаки сухості, пом'якшують роговий шар, захищають від подальших розтріскувань і зовнішніх впливів, що, звичайно, в певних умовах є цінною дією. Але постійне або надмірне використання жирних змащувальних засобів будуть як раз руйнувати і без того тонкий ліпідний шар сухої шкіри, робити його більш проникним, шкіра буде ставати ще сухішою. Тому головне при таких проблемах не просто усувати симптоми, а дбати про гарний кровообіг і здорову кров.

Здорова шкіра у звичайних умовах не потребує додаткових засобів змащення, адже вони не можуть відтворити увесь спектр властивостей натуральної шкіряної змазки, а більше створюють додаткове навантаження: гальмують процес лущення рогового шару, закупорюють сальні і потові залози, викликають алергічні реакції, запалення, пригнічують дихальну функцію, змінюють рН-баланс, руйнують водно-ліпідну кислотну мантію.

Переваги впливу сухого масажу на шкіру пацієнта. Під механічною дією сухого масажу шкіра легко і без перешкоджання змащувальних речовин звільняється від мертвих злущених клітин епідермісу. Адже різноманітні масажні олії чинять ефект склеювання відсохлих лусок, а при сухому масажі ми отримуємо додаткову процедуру пілінгу шкіри. Відсутність в масажі змащувальних засобів допомагає масажисту реалізувати найщільніший контакт з поверхнею тіла та ефективно впливати на рефлекторні зони шкіри, шкіряні рецептори. Завдяки більш глибокій дії сухого масажу на тканини відбувається інтенсивніше їх прогрівання, а значить — сильніше розширюються кровоносні і лімфатичні судини. Таким чином прискорюються обмінні процеси: посилюється приплив артеріальної крові, яка несе поживу та кисень до масованої ділянки, а також відтік венозної крові і лімфи, що сприяє виведенню продуктів метаболізму і токсинів. Отже, шкіра вільно дихає, — на ній не має «задушливої» плівки з масла

або крему. Також, завдяки ефективному підвищенню місцевої температури, суттєво розширюються пори потових залоз, активно стимулюються сальні залози. Піт та шкіряне сало вільно виходять назовні, рясно змащуючи поверхню своїм природним «маслом», — підвищується тонус, еластичність і пружність навіть сухої шкіри, а жирна шкіра звільняється від застою шкіряного сала та комедоногенних закупорок. Таким чином виконання сухого масажу не травмує шкіру пацієнта, а сприяє її відновленню і оздоровленню.

Переваги проведення сухого масажу для масажиста. Слід відмітити переваги виконання сухого масажу для самого масажиста: щоби глибоко опрацювати усі тканини і досягти гарного результату своєї роботи, йому потрібно докладати меншого зусилля, адже щеплення рук і тіла при виконанні прийомів буде щільне. Також збережеться відчуття дотику і масажист буде тонко відчувати зміни в тканинах, больові точки, застійні явища. Усувається необхідність очищення шкіри пацієнта після масажу від жирової плівки, зникає проблема забруднених масажною олією речей. Крім того, слід пам'ятати, що постійний контакт із різноманітними змащувальними засобами може негативно впливати на здоров'я масажиста, викликати алергії та інтоксикації.

Застереження і протипоказання до сухого масажу. Не дивлячись на величезну кількість переваг проведення сухого масажу, слід пам'ятати, що його виконання потребує особливих навичок спеціаліста: правильного дозування прийомів, контролю сили тертя і натискання, контролю глибини проникнення тощо. До звичайних протипоказань, які застосовують в класичному масажі, у випадку проведення масажу без змащувальних засобів слід додати наступні протипоказання:

- патологічно суха шкіра внаслідок різних хвороб,
- пересушена шкіра влітку на сонці, у морській воді,
- хвороблива ламкість мікросудин шкіри,
- суха шкіра старечого або дитячого віку.

Сухий масаж не проводять по вологій шкірі пацієнта (її треба висушити рушником) або спітнілими долонями (їх можна, наприклад, витерти спиртом, присипати тальком).

Висновки. З огляду на проведений аналіз анатомічної будови шкіри, її фізіологічних особливостей та впливу сухого лікувального масажу на тканини, можна зробити висновок про переважно позитивну його дію, яка стосується як пацієнта, так і самого масажиста. Винятком можуть бути лише випадки, пов'язані з індивідуальними особливостями або станами хворого. Однак, слід зазначити, що дослідницьких наукових робіт із цього питання не було проведено. В професійній методичній літературі можна знайти лише експертні думки щодо користі або шкоди сухого масажу. Більшість авторів схиляються до необхідності проведення класичного лікувального масажу без застосування змащувальних засобів. Але допомогти вирішити «суперечку» між сухим і масляним масажем може проведення необхідних клінічних досліджень із фармакології, дерматології тощо.

Список використаної літератури

1. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / уклад. С. Дарійчук. — Чернівці : Чернів. нац. ун-т, 2018. — 184 с.
2. Сазанова І. Методика та техніка класичного масажу: навч. посіб. / І. Сазанова. — Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. — 9 с.
3. Стасюк О. Основи нетрадиційних методів оздоровлення: навч. посіб. / О. Стасюк, М. Кіндзер. — Львів : ЛДУФК, 2011. — 189 с.
4. Корольчук А. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А. Корольчук, А. Сулима. — Вінниця : [б. в.], 2018. — 124 с.
5. Лікувальний масаж / Л. Вакуленко [та ін.]. — Тернопіль : ТДМУ Укрмедкнига, 2006. — 468 с.
6. Тимрук-Скоропад К. А. Курс лекцій з дисципліни «Масаж» / К. А. Тимрук-Скоропад. — Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2015. — 46 с.
7. Терещенко О. Основи лікувального масажу: навч. посіб. / О. Терещенко, В. Терещенко, П. Лівак. — 2-ге вид. — Київ : Міленіум, 2019. — 122 с.
8. Quin G. The Rise of Massage and Medical Gymnastics in London and Paris before the First World War [Electronic resource] / G. Quin // The Canadian Bulletin of Medical History. — 2017. — Vol. 34, no. 1. — P. 206–229. — Mode of access: <https://doi.org/10.3138/cbmh.153-02022015>. — Title from screen.
9. Çetkin M. The Massage Approach of Avicenna in the Canon of Medicine [Electronic resource] / M. Çetkin, İ. Bahşi, M. Orhan // Acta Medico-Historica Adriatica. — 2019. — Vol. 17, no. 1. — P. 103–114. — Mode of access: <https://doi.org/10.31952/amha.17.1.6>. — Title from screen.
10. Залесова О. Підручник масажу та шведської лікарської гімнастики / О. Залесова. — [Б. м.] : Книгодрукар. Шмідт, 1910. — 574 с.
11. Заблудовський І. Техніка масажу: Лекції / І. Заблудовський. — [Б. м.] : Головне військово-мед. упр., 1902. — 169 с.
12. Марфор Я. Теорія та практика масажу і шведської лікарської гімнастики (їх терапевтичне вживання) / Я. Марфор. — [Б. м.] : Друк. А. Васил., 1901. — 219 с.
13. Мюррель В. Масаж як спосіб лікування / В. Мюррель. — Видавництво лікаря Л. Каченовського : [б. в.], 1888. — 148 с.
14. Саркізов-Серазіні І. Методика самомасажу. / І. Саркізов-Серазіні. — [Б. м.] : Фізкультура та спорт, 1946. — 80 с.
15. Вербов А. Основи лікувального масажу / А. Вербов. — [Б. м.] : Медгіз, 1941. — 180 с.
16. Глезер О. Сегментарний масаж / О. Глезер, В. Даліхо. — 3-тє вид. — [Б. м.] : Медицина, 1965. — 149 с.
17. Бірюков А. Лікувальний масаж: навч. посіб. для студ. / А. Бірюков. — [Б. м.] : Вид. центр «Акад.», 2004. — 368 с.
18. Масаж / ред.: Й. Кордеса, П. Уїбе, Б. Цайбіг ; пер. з нім. В. Ясногородський. — [Б. м.] : Медицина, 1983. — 168 с.
19. Реабілітаційний масаж: конспект лекцій / уклад.: О. Степаненко [та ін.]. — Суми : Сум. держ. ун-т, 2021. — 152 с.
20. Кирилюк В. Методика та техніка класичного масажу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / В. Кирилюк. — Луцьк : [б. в.], 2022. — 44 с.

Переваги проведення лікувального класичного масажу сухим методом без змащувальних засобів

Доц. А.В. Ялович, В.В. Буткевич
Український гуманітарний інститут

В статті розглядається давня історична дискусія між спеціалістами масажної практики щодо доцільності, переваг та недоліків виконання лікувального класичного масажу сухим методом без застосування змащувальних засобів. Проведено аналіз наукових робіт попередників та сучасників щодо заявленої проблематики. Розкрито особливості будови і фізіології шкіри та впливу на неї сухого масажу. Описано його переваги як для пацієнта, так і для масажиста. Визначені основні застереження та протипоказання до проведення масажу сухим методом. Наведено основні функції шкіри. Зазначено, що для забезпечення проникності речовин, і, в той же час, збереження захисної функції шкіри, необхідні особливі умови, які ідеально створюються водно-ліпідною кислотною мантією шкіри на роговому шарі епідермісу. Встановлено, що збереження водно-ліпідної кислотної мантії у відповідному стані дуже важливе, адже вона утворює бар'єр, який забезпечує механічну, хімічну та мікробну опірність шкіри, запобігає втраті вологи з епідермісу, сприяє вільному диханню шкіри, надає їй цілісного, гладкого, здорового виду. З огляду на це, визначено, що важливим аспектом здоров'я шкіри є її гігієна. Нерегулярний догляд за шкірою може стати причиною шкірних захворювань, але часте вмивання лужними речовинами, або очищення спиртами, ефірами може зруйнувати водно-ліпідну кислотну мантію і призвести до небажаних наслідків. З огляду на те, що здорова шкіра у звичайних умовах не потребує додаткових засобів змащення, адже вони не можуть відтворити увесь спектр властивостей натуральної шкіряної змазки, а більше створюють додаткове навантаження: гальмують процес лущення рогового шару, закупорюють сальні і потові залози, викликають алергічні реакції, запалення, пригнічують дихальну функцію, змінюють рН-баланс, руйнують водно-ліпідну кислотну мантію, окремої уваги потребує питання різноманітності у практиках лікувального масажу. Саме тому в контексті цього актуалізується проблематика дослідження переваг проведення лікувального класичного масажу сухим методом без змащувальних засобів.

Ключові слова: лікувальний масаж, класичний лікувальний масаж, масаж без змащувальних засобів, масаж сухим методом.

Benefits of a therapeutic classic dry massage without lubricants

Assoc. prof. A.V. Yalovyk, V.V. Butkevych

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

The article discusses a long-standing historical discussion between specialists in massage practice regarding the feasibility, advantages and disadvantages of performing therapeutic classical massage with a dry method without the use of lubricants. An analysis of the scientific works of predecessors and contemporaries on the stated issues was carried out. The features of the structure and physiology of the skin and the effect of dry massage on it are revealed. Its advantages are described for both the patient and the massage therapist. The main reservations and contraindications to dry massage are determined. The main functions of the skin are given. It is noted that to ensure the permeability of substances and at the same time maintain the protective function of the skin, special conditions are necessary, which are ideally created by the water-lipid acid mantle of the skin on the stratum corneum of the epidermis. It has been established that maintaining the water-lipid acid mantle in an appropriate state is very important, because it forms a barrier that provides mechanical, chemical and microbial resistance of the skin, prevents the loss of moisture from the epidermis, promotes free breathing of the skin, makes it whole, smooth, healthy. kind. Given this, it is determined that an important aspect of skin health is its hygiene. Irregular skin care can cause skin diseases, but frequent washing with alkaline substances or cleansing with alcohols, ethers can destroy the water-lipid acid mantle and lead to undesirable consequences. Considering that healthy skin under normal conditions does not need additional lubricants, because they cannot reproduce the full range of properties of natural leather lubricant, but rather create an additional load: they slow down the process of peeling the stratum corneum, seal the sebaceous and sweat glands, cause allergic reactions. , inflammation, inhibit respiratory function, change the pH balance, destroy the water-lipid acid mantle, the issue of diversity in the practice of therapeutic massage requires special attention. That is why, in the context of this, the problem of studying the advantages of conducting therapeutic classical massage with a dry method without lubricants is actualized.

Key words: therapeutic massage, classic therapeutic massage, oil-free massage, dry method massage.

Контактна інформація: Ялович Антон Володимирович
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
Український гуманітарний інститут,
м. Буча, Київська обл. вул. Інститутська, 14, 08292, Україна
тел. +3800636809511, e-mail: tonisprint@gmail.com

Стаття до редакції надійшла 27.04.2023 р.