

# Wpływ masażu klasycznego na organizm człowieka

## Wpływ masażu na skórę.

Podczas masażu usuwane są ze skóry w postaci łusek obumarłe komórki naskórka, co poprawia oddychanie skórne. Masaż poprawia czynność wydalniczą gruczołów łojowych i potowych. Pod wpływem masażu naczynia skórne rozszerzają się, przez co poprawia się odżywianie skóry oraz znajdujących się w niej gruczołów. Masaż przyspiesza obieg krwi i chłonki w naczyniach skórnych, dzięki czemu z jednej strony następuje bardziej aktywne dostarczenie tkankom i organom masowanego odcinka substancji odżywczych, a z drugiej - szybsze wydalanie produktów przemiany materii.

## Wpływ masażu na mięśnie.

Pod wpływem masażu tkanka jest lepiej zaopatrywana w tlen i substancje odżywcze oraz następuje szybsze wydalanie produktów przemiany materii. Masaż zwiększa zdolność mięśni do pracy. Po 5 – minutowym masażu zdolność do pracy zmęczonego mięśnia wzrasta 3 – 5 – krotnie. Masaż pobudza włókna mięśniowe do skurczu i podnosi ich napięcie, co zapobiega zanikom mięśniowym.

## Wpływ masażu na stawy i aparat więzadłowy.

Pod wpływem masażu zwiększa się elastyczność i wytrzymałość aparatu więzadłowego, a zarazem stopień ruchomości stawu. Masaż stawu polepsza jego ukrwienie, przez co następuje szybsza wymiana produktów rozpadu na substancje odżywcze. Pod wpływem masażu zdolność stawów i aparatu więzadłowego do pracy szybko wzrasta.

## Wpływ masażu na układ krążenia.

Masaż pobudza układy krwionośny i limfatyczny do pracy, co powoduje lepsze zaopatrzenie organów w tlen i substancje odżywcze oraz likwidację objawów zastoinowych, a także wchłanianie obrzęków.

Masaż ułatwia odpływ krwi żyłnej, zmniejsza opór krwi w tętnicach, przez co ułatwia pracę serca. Pod wpływem masażu naczyń krwionośnych rozszerzają się i wzrasta szybkość obiegu krwi.

## Wpływ masażu na układ nerwowy.

Układ nerwowy reguluje wszystkie czynności organizmu człowieka. Główną jego cechą jest zdolność odbierania bodźców, przewodzenia ich w postaci bodźców nerwowych dośrodkowych i przekazywanie z centralnego układu nerwowego do wszystkich organów.

Masaż jako bodziec mechaniczny przede wszystkim działa na obwodowy układ nerwowy, a także na centralny układ nerwowy za pośrednictwem włókien czuciowych obwodowych. Oddziaływując na centralny układ nerwowy powoduje wysyłanie bodźców do mięśni, gruczołów wydzielania wewnętrznego oraz do poszczególnych narządów ustroju.

## Wpływ masażu na pozostałe układy.

Masaż przyspiesza cyrkulację krwi w naczyniach krwionośnych, a tym samym zwiększa ilość krwi dostarczonej do płuc, gdzie następuje wymiana gazowa. Pod wpływem masażu polepsza się działanie układu oddechowego, wzrasta ilość krwi bogatej w tlen, tak potrzebnej tkankom i narządom.

Masaż pośrednio wpływa na układ pokarmowy polepszając jego ukrwienie, co w znacznym stopniu poprawia trawienie i przyswajanie substancji odżywczych, a także przyspiesza wydalanie z przewodu pokarmowego produktów nie strawionych. Pod wpływem

masażu zwiększa się ilość krwi przepływającej przez nerki i wydalane są substancje przemiany materii w postaci moczu. Masaż powoduje przyspieszenie procesów biochemicznych zachodzących w naszym organizmie.



Mgr Marzena Roman

Masażystka dyplomowana

Opracowano na podstawie: Masaż z elementami rehabilitacji.  
Praca zbiorowa. Red.: R. Walaszek. Rehmed, Kraków, 2001