

მასაჟის სახელმძღვანელო

ავტორია მასაჟისტ–ფიზიოთერაპევტი, პრაქტიკოსი კინისიოთერაპევტი *ჯაბა კობხრიძე*.

სახელმძღვანელო მასაჟისტებისათვის

ნაშრომში გადმოცემულია მასაჟის ისტორია, მისი გავლენა ადამიანის ჰომეოსტაზსა და ფუნქციონალურ სისტემაზე, სხეულის ცალკეულ ნაწილზე მასაჟის ტექნიკა და მეთოდიკა, მასაჟის მიმართულებები ცალკეული დაავადებების და ტრავმების დროს. წიგნის ავტორი პრაქტიკოსი მასაჟისტ–თერაპევტია, რომელიც 40 წლის ასაკში დაეუფლა ამ სპეციალობას (მანამდე კი საინტერესო ცხოვრების გზა განვლო: სკოლა, უნივერსიტეტი, პოლიტიკური მოღვაწეობა, უნივერსიტეტის პროფესორობა...). მის მიერ მეცნიერულ დონეზე (სხვადასხვა სამეცნიერო ნაშრომების შედარების კვალობით), ამავე დროს სხარტად და კარგი ქართულით გადმოცემული მასაჟის ეს სახელმძღვანელო არამარტო დიდებული საკითხავი წიგნია, არამედ უპირველესად – ძალიან საჭირო ნაშრომია სპეციალისტებისათვის, დამწყები (და – არა მარტო) მასაჟისტებისათვის, ყველა იმათთვის, ვისაც საკუთარი და ახლობლების ჯანმრთელობის საკითხი აინტერესებს, ვინც უმედიკამენტო თერაპიით არის დაინტერესებული და ა.შ.

მნიშვნელოვანია , რომ ნაშრომში პირველადაა განხილული მასაჟის მეთოდიკა ისეთი დაავადებების დროს, როგორცაა: სირინგომელია, ათეროსკლეროზი, ნევროზი, სტრესი, იმპოტენცია და სხვ. ავტორი წლების განმავლობაში მუშაობდა ევროპაში, სადაც აგრეთვე დაეუფლა კინისიოთერაპიას (ფიზიოთერაპიის მიმართულება, სამკურნალო ფიზკულტურის თანამედროვე მოდული), რასაც წარმატებით უთავსებდა მასაჟით მკურნალობას. წინამდებარე ნაშრომი მისი პირველი ნამოღვაწარია ამ სფეროში. ამიტომ ავტორი დიდი მოკრძალებით მიიღებს შენიშვნებს გამოცდილი სპეციალისტებისაგან შემდგომში მათი გათვალისწინების მიზნით.

+++

შესავალი

ჩემი პირველი ლექცია ათენის ფიზიოთერაპიისა და მასაჟის ინსტიტუტში ლექტორმა ამ სიტყვებით დაიწყო: ადამიანები იყოფა ორ კატეგორიად – მასაჟისტებად და მათ პაციენტებად, ანუ ამ მეორე კატეგორიაში შედიან ისინი, ვინც იკეთებს მასაჟებს, ვისაც სჭირდება მასაჟი, ვისაც უბრალოდ – დიდი სურვილი აქვს, გაიკეთოს მასაჟები...და რადგან მეც ამ სიტყვებით დავიწყე ეს ნაშრომი, დავამატებდი, ცხადია, ადამიანების და მსოფლიოს (!) დაყოფა ამ კატეგორიებად სიმბოლურია და იგი მხოლოდ იმ ხალხისთვისაა განკუთვნილი, ვისაც გადაუწყვეტია, მასაჟის ხელოვნებას დაეუფლოს. შენ, მომავალი მასაჟისტო, თუ ასეთი დაყოფით (დაახლოებით მაინც) ვერ უყურებ ადამიანთა ერთობას, გაგიჭირდება, მიანიჭო შენს თითებს ის ძალა, რამაც ადამიანებს სიცოცხლის ხალისი უნდა შეუნარჩუნოს, დაავადებული განკურნოს, ჯანმრთელს ჯანმრთელობა განუმტკიცოს...შენ, მომავლო მასაჟისტ – თერაპევტო, ასეთი მიდგომით მასაჟს შეხებით მკურნალობის ხელოვნებად აქცევ და უდიდესი მადლის გამტარებლადაც იქცევი, მადლისა, რომელიც დიდ სამსახურს გაუწევს სხვასაც და – პირადად შენც. არადა, სიმართლევ რომაა იმ სიტყვებში, რომლითაც ჩემი საუბარი ბერძენი პედაგოგის წამხედურობით დავიწყე?!. გადახედე შენს ირგვლი მყოფთ, შენი ოჯახის წევრებს,

ნაცნობებს, გადი ქუჩაში...ოფისში, სადაც შენ ან შენი ახლობელი მუშაობს, დაუკვირდი, რა დღეში აქვთ სრულიად ახალგაზრდა ადამიანებს ხერხემალი, რამდენი უჩივის ოსტეოქონდროზს, დაღლილობას, ტკივილს სახსრებში...ნევროზი? სტრესები? ჰიპერტონია? გულის დაავადებები? ასე გაახალგაზრდავებული სქოლიოზი? ინსულტი? იმპოტენცია? ცელულიტი? აღარაფერს ვამბობ ჯანმრთელობის პროფილაქტიკაზე – ამ თვალსაზრისით მასაჟი შეუდარებელია და შეუცვლელი საჭიროებაა აბსოლუტურად ყველასთვის.

დაიმახსოვრე კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი რამ მომავალი მასაჟისტო: შენ ირჩევ ერთ–ერთ ყველაზე მაღალ ანაზღაურებად სპეციალობას. შენ პრესტიჟული სპეციალობის მფლობელი ხდები: შენს ირგვლივ იტრიალებს მაღლიერი ადამიანები, ბევრი უცნობი და ცნობილი სახე, წარმატებული მოქალაქეები (მასაჟი არაა იაფი სიამოვნება), შენი შემოსავალი გაუტოლდება და გაუსწრებს სკოლის პედაგოგის, უნივერსიტეტის პროფესორის, სახელწიფო მოხელის (თვით უმაღლესი რანგისაც კი), ტელევიზიის ჟურნალისტის და ა.შ. ხელფასს. ეს რეალობაა. დამიჯერე და გჯეროდეს აუცილებლად. ნუ შეგაშინებს, რომ მასაჟისტებიც მომრავლდნენ საქართველოში. მერე რა, ღმერთმა გვამრავლოს ! :)). აკი შევთანხმდით, მასაჟები ყველას სჭირდება და საქართველოში, საბედნიეროდ, მატულობს რაოდენობა ადამიანებისა, ვისაც სურვილის გარდა შესაძლებლობებიც აქვთ, სისტემატურად გაიკეთონ მასაჟი.

თუმცა მარტო სურვილი და მასაჟისტის სერტიფიკატი არანაირ გარანტიას არ იძლევა, რომ ყველაფერი ისე იქნება, როგორც წინა აზვაცში დაგისურათე. სახელი, დიდება და ბევრი ფული ადვილად არ მოდის. მას დიდი შრომა, სწავლა –განათლება და ბეჯითი დამოკიდებულება სჭირდება. ეს წიგნი კი ნამდვილად დაგეხმარება წარმატების მიღწევაში. ჰო და, წაიკითხე, გაითავისე და დაიჯერე სასწაულის, რომელიც გელის: შენ შეცვლი სხვის და საკუთარ ცხოვრებას!

+++

მასაჟი ადამიანის მკურნალობის და დაავადებათა პროფილაქტიკის ერთ–ერთი უნიკალური მიზნობრივი, სისტემური მეთოდია. ბოლო დროს საგრძნობლად გაიზარდა მის მიმართ პრაქტიკული ინტერესი, რასაც რამდენიმე მიზეზი აქვს. მაგალითად, ალერგიული რეაქციების გამოვლენა ახალი თაობის ფარმაცოლოგიური პრეპარატების მიმართ, ქირურგიული გადაწყვეტილებების უკიდურესობა და მათი უკუჩვენება ცალკეულ შემთხვევებში. ხშირია მედიკამენტების მიმართ ორგანიზმის ტოლერანტობის ზრდა, რის გამოც წამალი ნელ–ნელა კარგავს მთავარ დანიშნულებას. ფარმაცოლოგიური და მასაჟის კომბინირებული მკურნალობა დღითი დღე მეტ მიმზიდველობას ავლენს, რაც უპირველესად ასეთი მიდგომის შედეგიანობაში გამოიხატება. არავინ დავობს, რომ მაგალითად ჰიპერტონიის ან ნევროზის მკურნალობა შეუძლებელია ფარმაცოლოგიური ჩარევის გარეშე. მეტიც, ამ ვერაგ დაავადებებთან გამკლავება მხოლოდ ხალხური მედიცინით და ე.წ. ალტერნატიული მეთოდებით შესაძლოა, სავალალოდ დამთავრდეს. მაგრამ მასაჟისტთან სისტემატური კონტაქტი ავადმყოფს დაეხმარება იმ მიზეზების მინიმუმადე დაყვანაში, რამაც დაავადება გამოიწვია. საბოლოოდ კი მასაჟების სისტემატურად გაკეთება პაციენტს საშუალებას მისცემს, ნელ–ნელა გამოდევნოს

ფარმაკოლოგიური პრეპარატები არსენალიდან და მათი გვერდითი მოვლენების გარეშე იცხოვროს მრავალი წელი.

მასაჟის მიმართ მოთხოვნილების ზრდა განპირობებულია აგრეთვე თანამედროვე ეპოქისთვის დამახასიათებელი ცხოვრების რიტმით: დამაბული სამუშაო დღე, ყოველდღიური კონკურენცია, ინფორმაციის წყაროების ზრდა და მათ ნაკადში მუდმივად ყოფნა აიძულებს ადამიანს, მეტი იფიქროს საკუთარ ჯანმრთელობაზე, ცხოვრების ჯანსაღ წესზე, რათა დიდხანს შეინარჩუნოს ადგილი ამ კონკურენტულ გარემოში. უკვე მოდა აღარაა ფიტნეს-კლუბები, ისინი მრავალთა ცხოვრების წესად იქცა. უმრავლესობას ესმის, რომ ჯანმრთელობის პროფილაქტიკა უფრო იაფია და სასიამოვნო, ვიდრე – ავადმყოფობის მკურნალობა. ჯანმრთელობის, ახალგაზრდობის და სილამაზის შენარჩუნება კი პირდაპირ კავშირშია მასაჟებთან. წიგნში განსაკუთრებული ადგილი აქვს დათმობილი პროფილაქტიკურ, სარელაქსაციო მასაჟს და მის ევროპაში გავრცელებულ სისტემას – შვედურ მასაჟს, რომელიც ამავე დროს სამკურნალო მასაჟს წარმოადგენს და ძალიან ახლოსაა კლასიკურ მასაჟთან. სწორედ შვედურ მასაჟზეა მზარდი მოთხოვნილება დღეს, რაც სამწუხაროდ არაა სათანადოდ შესწავლილი და დამუშავებული რუსულ სამეცნიერო ლიტერატურაში. ამას იმიტომ ავლნიშნავ, რომ მასაჟის ქართული სკოლების უმრავლესობის სასწავლო მეთოდოლოგია სწორედ რუსულ სამეცნიერო ლიტერატურას ეყრდნობა. ეს თავისთავად ცუდი არაა, რადგან მასაჟის რუსული სკოლა ერთ-ერთი წარმატებულია მსოფლიოში, მაგრამ თანამედროვე ადამიანის მოთხოვნილება და საჭიროება მასაჟის მიმართ ცდება 15 წუთიანი მასაჟის „რუსულ კალკას“, პუდრითა და ვაზელინით...ვიმეორებ, რუსული მასაჟი თავისთავად არის საინტერესო და სამეცნიერო ლიტერატურაც მათ ამ სფეროში ანგარიშგასაწევი აქვთ, მაგრამ -სავსებით არასაკმარისი თანამედროვე პროფილაქტიკური მასაჟების შესასწავლად. ჩემი წიგნი ძირითადად მომავალი მასაჟისტებისთვისაა განკუთვნილი. იმ მასაჟს, რომელსაც ჩვენ გასწავლით, სჭირდება მეტი დრო (მეტი დრო – უკეთესი შედეგია და აგრეთვე, მეტი ფულიც. ნუ მოგვერიდება შემოსავალზე ლაპარაკი. კარგ და ნაყოფიერ მასაჟში ფული არავის ენანება). მეტ დროში ჩატარებულ მასაჟს მასაჟისტისგან მეტი გამძლეობა და მომზადება სჭირდება. წიგნში ამაზეც მოგიტხრობთ: როგორ შევინარჩუნოთ ჩვენ თვითონ ჯანმრთელობა და შრომის უნარი. ეს რჩევები გამოადგებათ არამარტო დამწყებთ.

ჩემი მასაჟისტობის პირველ თვეებში იმდენი შეცდომა დავუშვი საკუთარი თავის გაუფრთხილებლობის გამო, რომ კინაღამ არათუ მასაჟს, ჯანმრთელობასაც გამოვეშვიდობე. სხვათა რეკომენდაციებს და საკუთარ გამოცდილებასაც გაგიზიარებთ, რაც აუცილებელია არამარტო სრულყოფილი და სწორი მასაჟის გაკეთებისთვის, არამედ იმისთვისაც, რომ ასეთი მასაჟები რაც შეიძლება დიდხანს აკეთოთ.

1. მასაჟის განვითარების ისტორიდან

სიტყვა “მასაჟის” წარმოშობას სხვადასხვა სპეციალისტები სხვადასხვაგვარად ვარაუდობენ. ერთნი თვლიან, რომ იგი წარმოიშვა არაბული სიტყვისაგან “mass”-ან “masch”- “ნაზი დაწოლა, შეხება”, სხვები – ბერძნული “masso”-საგან – “ხელის მოჭერა”, მესამენი – ლათინური სიტყვისაგან “massa”- “თითებზე მიწებება”. მაგრამ როგორც არ უნდა იყოს ამ

მათ შორის სახსრების მასაჟიც. ძველ ბარელიეფებზე და ზოგიერთ ეგვიპტურ პაპირუსზე შემორჩენილი გამოსახულებების მიხედვით შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ ასირიელები, სპარსელები და ეგვიპტელები არა მარტო იცნობდნენ მასაჟის ხერხებს, არამედ მას სამკურნალო მიზნებისთვისაც იყენებდნენ. ეგვიპტიდან მასაჟი ფართოდ გავრცელდა ძველ საბერძნეთში, სადაც ტანვარჯიშთან ერთად მნიშვნელოვანი ადგილი დაიკავა მკურნალობის ხელოვნებაში. მასაჟი ბერძნული მედიცინის ერთ-ერთ ძირითად ელემენტს წარმოადგენდა. მისი გამოყენება აუცილებელი იყო.

ჰომეროსის “ოდისეაში” მოთხრობილია იმის შესახებ, თუ როგორ უსმევდა ცირცა ოდისევს ზეთებსა და კრემებს, ხოლო ქალები მეომრებს უზელდნენ სხეულს ბრძოლის დაწყებამდე. ცნობილი ბერძენი ექიმები – ჰეროდოკოსი, ჰიპოკრატე და სხვები, თავის ნაშრომებში ასევე დაწვრილებით აღწერდნენ მასაჟის ილეთებს და ხერხებს. მასაჟი იმ დროს გამოიყენებოდა ჰიგიენური და სამედიცინო მიზნებისათვის. ჰიპოკრატემ (459 – 377წწ. ჩვ.წ.აღ) გამოცდის გზით შეამოწმა ყველა თეორიული მეთოდი მასაჟის შესახებ. საკუთარ ნაშრომებში იგი წერდა: “...შესახსრების ადგილებზე შეიძლება ზეწოლა და მოდუნება მასაჟის გზით. ხახუნი იწვევს ქსოვილების შეკუმშვას ან მოდუნებას, მივყავართ წონაში დაკლებამდე ან მომატებამდე, მშრალი და ხშირი ხახუნი ქსოვილების შეკუმშვას იწვევს, ხოლო რბილი, ნაზი და ზომიერი – ასქელებს მათ”. ძველ საბერძნეთში თვლიდნენ, რომ მასაჟის გამოყენება არა მხოლოდ მედიცინაში იყო საჭირო, არამედ ყოველდღიურობაშიც და სპორტშიც. მას ნერგავდნენ სკოლებში და ჯარში. არსებობდა სპეციალური სალონები სახისა და ხელების კანის მოსავლელად, სადაც ტარდებოდა ჰიგიენური და კოსმეტიკური მასაჟები.

2. მასაჟის გავლენა ადამიანის ორგანიზმზე

მასაჟი იმაზე რთული ფენომენია, ვიდრე ეს მისი ტექნიკის და მეთოდის ერთობლიობით წარმოგვიდგენია. უძველესი დროიდან მოყოლებული წარმატებას (ანუ შედეგს) აღწევდა ის, ვინც მასაჟში ფიზიკურ მოძრაობასთან ერთად არაფიზიკური სუბსტანციის გამოვლინებებსაც დებდა. მასაჟისტზე, რომელსაც კარგი საშემსრულებლო ტექნიკა აქვს, მაგრამ ნაკლები ეფექტი – მთელი რიგი დაავადებების სამკურნალო მასაჟებში, იტყვიან, “ხელი არ უვარგაო”, ან “ხელში არ გამოსდისო”. მე გავასწორებდი: სულს არ დებს საქმეში! დიახ, მასაჟისტმა ერთგვარი არამატერიალური სუბსტანცია უნდა ჩადოს თავის ქმედებაში. დაარქვით ამას უნიკალური სასიცოცხლო ენერგია, გნებავთ – უბრალოდ ენერგია, რომელიც მასაჟისტის თითებიდან გაიწოვება პაციენტის ენერგეტიკული არხების მიმართულებით. იმისათვის რომ ასეთი ენერგიის კონცენტრირება მოვახდინოთ სასურველი მიმართულებით, გააზრებული უნდა გვექონდეს მასაჟის როლი, მიზანი, გავლენა ადამიანის ორგანიზმზე ზოგადად და კონკრეტულად! მასაჟით ხდება დოზირებული ზემოქმედება სხეულის ზედაპირზე სამკურნალო ან პროფილაქტიკური შედეგის მისაღწევად. ზემოქმედება ხდება ხელსმით, დაჭიმვით, დაზელვით, დარტმით, ვიბრაციით და სხვა მეთოდებით, სპეციალური აპარატურით. მასაჟი ითვლება არასპეციფიკური პათოგენური თერაპიის ერთ-ერთ მეთოდად. იგი ყველასთვის ხელმისაწვდომია, არ საჭიროებს დიდ მატერიალურ დანახარჯებს. მასაჟი ახდენს

მრავალმხრივ დადებით ფიზიოლოგიურ გავლენას ორგანიზმზე საადაპტაციო-კომპენსატორული მექანიზმების გააქტიურების, გადაგვარებული ფუნქციების აღდგენის, არასპეციფიკური რეზისტენტობის ამაღლების, ფუნქციონალური მდგომარეობის გაუმჯობესებისა და ფიზიკური კონდიციების ზრდის გზით. მასაჟის სამკურნალო ეფექტს საფუძვლად უდევს რეფლექტორულად გამოწვეული ვეგეტატიური ინერვენციის ცვლილებები. რეფლექტორული პასუხის მისაღებად აუცილებელია მეტნაკლები ინტენსიურობით მოხდეს სხეულის ზედაპირის კონკრეტული ნაწილის გაღიზიანება. რეფლექტორული აქტი ერთიანი სრულყოფილი პროცესია განსაზღვრული ანატომიურ-ფიზიოლოგიური კავშირებით. ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში გამოწვეული მუხრუჭის მექანიზმები (ი.ვ. სეჩენოვის მოძღვრების მიხედვით), ნერვულ რეცეპტორებზე ზემოქმედების გზით მთელს ორგანიზმზე “კონტროლის დაწესება” – მასაჟის სამკურნალო ეფექტის უმთავრესი განმაპირობებელი ფაქტორია. უფრო პოპულარული ენით რომ ვთქვათ: მასაჟი პირდაპირ მოქმედებს ტკივილის რეცეპტორებზე, აგრეთვე – ბარო და თერმო რეცეპტორებზე! ეს მოქმედება გადაეცემა მთელს ნერვულ სისტემას და შესაბამის შინაგან ორგანოებს. სტაბილური ზემოქმედების კვალობაზე კი მიიღწევა საოცარი შედეგები შინაგანი ორგანოების მკურნალობაში მასაჟების გზით. ყველაზე მსუბუქი ხელსმითაც კი კანქვეშა ქსოვილებში ხდება ფიზიკურ-ქიმიური ცვლილებები. კონკრეტულ სეგმენტებზე ზემოქმედებით (სეგმენტური მასაჟი) მიიღწევა საპასუხო რეაქციები შესაბამის ორგანოებზე, მაგალითად გულ-სისხლ-ძარღვთა სისტემაზე, საჭმლის მომნელებელ სისტემაზე და ა.შ. მასაჟის ფიზიოლოგიური ცვლილებები კანზე:

- კანი სუფთავდება ეპიდერმისის რქოვანასა, უცხო ნაწილაკებისა და მიკრობებისგან.
- უმჯობესდება ოფლისა და ცხიმოვანი ჯირკვლების ფუნქციები.
- აქტიურდება კანი, ლიმფა და სისხლის მიმოქცევა.
- ძლიერდება სისხლის მიმოქცევა და უმჯობესდება მისი კვება- მშრალი, უფეროკანი ვარდისფერი და ხავერდოვანი ხდება.
- ძლიერდება კანისა და კუნთების ტონუსი, რაც კანს მკვრივს, გლუვს, ელასტიურსა და პლასტიურს ხდის.
- ამაღლებს რა გაცვლით პროცესებს ორგანიზმში, აძლიერებს ცხიმის გამოყოფას ცხიმოვანი დეპოდან, ხელს უწყობს ცხიმის დაწვას, რომლებიც დიდი რაოდენობითაა ცხიმოვან უჯრედში.
- ელასტიურობას უბრუნებს კუნთებს, უფრო ნელა ვითარდება კუნთის ატროფია (დაპატარავება) და მცირდება უკვე დაწყებული ჰიპოტროფია.
- გამძლიერებული ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ კუნთებს უბრუნდება შრომისუნარიანობა.

-მასაჟი აახალგაზრდავებს!

....

ცოტაა? ნამდვილად არა, თუ ჩავთვლით იმასაც, რომ ამ კონკრეტული ზემოქმედებების გზით მასაჟით იკურნება რამდენიმე ათეული დაავადება. ამ დაავადებებსა და მათი შესაბამისი მასაჟის მეთოდოლოგიაზე კი სხვა თავში ვისაუბრებთ.



მასაჟის

ჰიგიენური

საფუძვლები

ერთ რამეზე იმთავითვე შევთანხმდეთ: მხოლოდ წიგნით ან თუნდაც ვიდეოგაკვეთილებით მასაჟს ვერ ისწავლით. მაგრამ მასაჟის პროფესიული დაუფლებისათვის არც პრაქტიკოსი პედაგოგის მიერ მიღებული მეცადინეობები კმარა. ეს თავი დაგებმარებათ, გაიაზროთ და პრაქტიკული მიმართულება მისცეთ თქვენს შეხედულებებს და მზაობას მასაჟზე. აქ ვისაუბრებთ უმნიშვნელოვანეს თემებზე: მასაჟის ჩატარების ადგილის მოწყობა, ელემენტარული ავეჯი; მასაჟისტის მომზადება თითოეული სეანსის წინ; ავადმყოფის (კლიენტის) მომზადება; მასაჟის და მასში მონაწილე ორივე სუბიექტის, აგრეთვე – ობიექტების ჰიგიენური საფუძვლები. თემის ბოლოს კი მიმოვიხილავთ სპეციალისტებს შორის დღემდე არსებულ უთანხმოებას მასაჟის ხანგრძლივობასთან დაკავშირებით. მასაჟის ეფექტურობას განაპირობებს: მასაჟისტის პროფესიონალიზმის და კონკრეტული მასაჟისადმი მომზადების დონე ; მასაჟის ჩატარების პირობები; პაციენტის და მასაჟისტის სწორი პოზიცია (პოზა); პაციენტის დაავადების სირთულის ხარისხი; მასაჟის პროცედურის და სრული კურსის ხანგრძლივობა და სხვ... მასაჟის ჩატარების ადგილი. თუ მასაჟისტი სამუშაოს იწყებს რომელიმე დაწესებულებაში (საავადმყოფო, კლინიკა, ფიტნეს-კლუბი, სასტუმრო და ა.შ), მას იქ ხვდება სამუშაო ადგილები, რომლებიც ძირითადად პროფესიონალების მიერაა დაპროექტებული და მთლიანად პასუხობს მასაჟის ჩატარების ადგილისთვის წაყენებულ მოთხოვნებს. მაგრამ იმ გამონაკლისის დროს, როცა დამქირავებელი ორგანიზაცია მთლიანად თქვენ განდობთ მასაჟის კაბინეტის მოწყობას? ან როცა იწყებთ აბსოლუტურად დამოუკიდებელ პრაქტიკას (როცა თავად თქვენ უნდა მოაწყოთ კაბინეტი საკუთარ სახლში ან სადმე სპეციალურად ამისათვის დაქირავებულ ფართში)? გაითვალისწინეთ: კაბინეტისთვის განკუთვნილი ოთახი მინიმუმ 10 კვადრატული მეტრი უნდა იყოს კარგი განათებით, ვენტილაციითა და გათბობით. ცუდი განათების დროს მასაჟისტი მალე იღლება. სიცივის დროს პაციენტი დისკომფორტს განიცდის. სინათლე არ უნდა აღიზიანებდეს მასაჟისტის თვალს და იგი (სხივი, სინათლე) პაციენტის სხეულის მიმართ კუთხით უნდა ეცემოდეს. კაბინეტის მთავარი ატრიბუტია მასაჟის მაგიდა. დღეს ბაზარზე შეგიძლიათ, აარჩიოთ მრავალი ფირმის პროდუქციათაგან სასურველი ხარისხის, ფასის, კომპლექტაციის მიხედვით. მასაჟის მაგიდის სიმაღლე მასაჟისტის სიმაღლესთან უნდა იყოს შესაბამისობაში და მერყეობს 70–90 სანტიმეტრებში. სიგანე 50–60 სანტიმეტრია, ზოგჯერ – ცოტა მეტიც. მაგიდის სიგრძე 180–190 სმ! პაციენტი უნდა იყოს მაქსიმალურად კომფორტულად მასაჟის მიმდინარეობისას. მას რამდენიმეჯერ ვეკითხებით კიდევ ამის თაობაზე. სხეულის მოდუნებისათვის ხშირად დამატებით იყენებენ ვიწრო მუთაქას: პაციენტის პირადმა წოლისას მას მუხლებს ქვეშ ამოვუდებთ, ხოლო ზურგის მასაჟის დროს – კოჭებს ქვეშ. მაგიდის ზედაპირი ტყავით ან დერმატინით

შეფუთული რბილი მასაჟისგან შედგება. არ არის რეკომენდირებული მასაჟის გაკეთება ხისტ ზედაპირზე (ტაილანდური და მსგავსი მასაჟების გარდა). საერთოდ, მასაჟის ადგილის ორგანიზებაში შესაძლებლობები შეზღუდულია, თუ მასაჟისტი მიდის გამოძახებით პაციენტის სახლში. თუ თქვენ თან არ გაქვთ მასაჟის მობილური მაგიდა, მაშინ გაითვალისწინეთ შემდეგი რჩევები: შესთავაზეთ პაციენტს მასაჟის გაკეთება მაგიდაზე – თუ ასეთი მოეპოვება მისი სახლის ავეჯში. მაგიდის ხისტ ზედაპირზე მოათავსეთ პლედი ან თხელი ლეიბი...ხოლო თუ ასეთის მაგიდის საშუალება არაა, მაშინ მოგიწევთ მასაჟის გაკეთება საწოლზე, რომელსაც ერთი მხარე აუცილებლად გახსნილი უნდა ჰქონდეს. პაციენტს ვთავაზობთ მოთავსდეს თავით სწორედ იმ გახსნილი მხარისკენ. ასეთ არასტანდარტულ სიტუაციებში მაქსიმალური ყურადღება სჭირდება მასაჟისტს, გაუფრთხილდეს საკუთარ ჯანმრთელობას, ხერხემალს, სახსრებს. (ამაზე ქვემოთ). ატრიბუტები. მასაჟისტს თავის კაბინეტში თუ გარეთ ვიზიტისას ყოველთვის თან უნდა ჰქონდეს: საკუთარი პირსახოცი, პირადი ჰიგიენის საჭირო საშუალებები, დასალევი წყალი, სამუშაო ხალათი ან ტანსაცმელი, თალკი (პუდრა), ზეთი, მასაჟის ხელსაწყოები. ტემპერატურა ოთახში არ უნდა იყოს 20 გრადუსზე ნაკლები. ოთახში უნდა იყოს სიწყნარე ან სარელაქსაციო მუსიკა, შესაძლოა – სურნელოვანი სანთლებიც. საერთოდ, მასაჟისტი დაწყებული ოთახის ნებისმიერი ატრიბუტით დამთავრებული – ყველაფერი უნდა იყოს უზადოდ სუფთა, სპეტაკი. გაითვალისწინეთ, მეტწილ შემთხვევაში, თქვენ გიწვევენ ისინი, ვისთვისაც მასაჟების კეთება უკვე ყოველდღიურობა და ტრადიციაა, ვინც საკუთარ სხეულს განსაკუთრებულად უვლის და ამისთვის არ ზოგავს სახსრებს. ასეთ (და ყველა სხვა) ვარიანტში თქვენ მოგეთხოვებათ მაქსიმალური სისუფთავე, პეწი, ყურადღება საკუთარი თავის და საჭირო ნივთების მიმართ. თითქოს უმნიშვნელო დეტალი: სველი ფერშეცვლილი პირსახოცის დანახვაზე შესაძლოა პაციენტმა საერთოდ დაკარგოს მოდუნების უნარი... კაბინეტში აუცილებლად უნდა იქონიოთ საათი. საპოხი საშუალებანი. შეიძლება ითქვას, რომ სპეციალისტთა შეხედულებები მასაჟში საპოხი საშუალებების გამოყენების თაობაზე სულაც არაა ერთგვაროვანი. ევროპაში მუშაობის რამდენიმეწლიანი გამოცდილების, სხვადასხვა სამეცნიერო ლიტერატურული შეჯერების კვალობაზე ცალსახად შეგვიძლია, ვთქვათ, რომ მასაჟი ტარდება მხოლოდ ხელითაც და სხვადასხვა საპოხი საშუალებების (ზეთები, ვაზელინი, პუდრა...) გამოყენებითაც. ამასთან ზეთის გამოყენება ხდება მიზნობრივად – მისი სამკურნალო ან გარკვეულ შედეგზე ორიენტირების გამო და არა იმისათვის, რომ უბრალოდ დაუადვილდეს მასაჟისტს პროცედურა. მიჩნეულია, რომ მშრალი ხელებით უფრო მეტად მიიღწევა კონტაქტი პაციენტთან. ნაწილობრივ ეს ასეცაა, თუმცა სამკურნალო ეფექტის მიღწევა ხშირად სწორედ შესაბამისი ზეთების გამოყენებით მიიღწევა. მაგალითად, ნევროზების დროს გასაკეთებელი სრული სარელაქსაციო მასაჟის დროს შეუდარებელია ნუშის, ევკალიპტის ზეთები სხვადასხვა ეთერზეთების შენარევებით. არასდროს გამოიყენო იაფფასიანი საპოხი საშუალებანი, რომელთა ხარისხიც მეტწილად ეჭვს იწვევს. ისინი იწვევს კანის გაღიზიანებას, პორების დახშობას, რის შედეგადაც ძნელდება კანის სუნთქვა. არასწორად შერჩეულ საპოხ საშუალებებს შეუძლია გამოიწვიოს ფურუნკული. გამოძახების დროს თან უნდა იქონიოთ თალკიც (პუდრა) და ზეთიც. თუ მამაკაცის ზურგი ზედმეტად ბანჯგვლიანია – სასურველია გამოიყენოთ სწორედ პუდრა ან

შედარებით თხელი სამსაყე ზეთი (მაგალითად ე.წ. ბავშვის ზეთი). თუ პაციენტს გავურიგდით მთელი სხეულის მასაჟზე, მაშინ სახის მასაჟი სასურველია მხოლოდ პუდრათი შევასრულოთ ან მაღალხარისხოვანი ზეთით, თუ დარწმუნებული ვართ, რომ თავიდან ავიცილებთ რაიმე სახის ალერგიას. ზოგჯერ პუდრას წინასწარ აცხელებენ მისი თვისებების უკეთ წარმოჩენის მიზნით. სარელაქსაციო მასაჟი კი ყოველთვის ზეთით სრულდება. სასურველია, ზეთი გამოყენების შეათბოთ. უნდა დაიმახსოვროთ: სეგმენტურ-რეფლექტორულ მასაჟი ზეთის გარეშე სრულდება. ამასთან, მშრალი მასაჟი არ შეიძლება გაგრძელდეს დადგენილზე დიდხანს. რა მოეთხოვება მასაჟისტს: მასაჟისტის პროფესიონალიზმა ბევრ ფაქტორს გულისხმობს. მივყვეთ თანმიმდევრულად: მარტო ტექნიკის დაუფლება საკმარისი არაა. ზემოთ ნათქვამს ვიმეორებ: მასაჟისტი უნდა იყოს მზად ყოველი კონკრეტული პროცედურისთვის, კონკრეტული პაციენტისთვის, მან უნდა შეძლოს საკუთარი ძალების და ენერჯის მობილიზება და მისი მიმართვა პაციენტის გამოსაჯანსაღებლად. მოკლედ, მასაჟისტს უნდა ჰქონდეს დადებითი აურა. ერთ მაგალითს მოგიყვანთ ჩემი პრაქტიკიდან: 2008 წლის აგვისტოს ომის დღეებში ათენის კლინიკაში ჩატარებული მასაჟების დროს რამდენიმე პაციენტმა პირდაპირ შემომჩვილა, დღეს ვერ გცნობთო, შენი თითებიდან თვითმფრინავების ზუზუნს ვგრძნობთო. იმ პაციენტებმა საერთოდ არ იცოდნენ, რაც ხდებოდა მაშინ ჩემს სამშობლოში და რა საფრთხის წი ნაშე იდგა ჩემი ქვეყანა, ოჯახი და ახლობლები... შეიძლება ეს გადაჭარბებულად მოგეჩვენოთ, მაგრამ მასაჟისტი თავის ქმედებაში უნდა დებდეს პრაქტიკულ ჩვევებში განსხეულებულ სულს. თუ მასაჟისტს არ შეუძლია კონცენტრაცია საკუთარი ძალებისა, პროცედურა უნდა გადადოს! არც მარტო ძალების მობილიზებაა საკმარისი. მასაჟისტი უნდა ფლობდეს ტექნიკას, მეთოდებს და მისი ეს არსენალი უნდა იყოს კონკრეტული ასევე კონკრეტულ ამოცანასთან კავშირში. სამკურნალო-თერაპიული მასაჟი განსაზღვრულ ზონებზე ზემოქმედებას და ზუსტ, შესაბამის ტექნიკას მოითხოვს, აქ ნაკლები ფანტაზიაა საჭირო და მეტი-აპრობირებული მეთოდოლოგია. სარელაქსაციო და გამაჯანსაღებელი მასაჟები იძლევა საშუალებას, ფართოდ გამოიყენოთ ინდივიდუალური მეთოდოლოგია და ტექნიკის ფართო არსენალი. თუმცა, ვიმეორებ, ყველა მასაჟი, მათ შორის, სარელაქსაციოც, არის სამკურნალო, ამიტომ მის შესრულებას არანაკლები ცოდნა და გამოცდილება სჭირდება. მასაჟისტი ღირსეული ადამიანი უნდა იყოს. ყველას არ აქვს უფლება, შეეხოს ადამიანის შიშველ სხეულს. არსებობს პროცედურები, როცა პაციენტი თითქმის მთლიანად შიშველი წევს მასაჟის მაგიდაზე. მათი უმრავლესობა გულწრფელად ენდობა მასაჟისტს. ამ ნდობის გარეშე მასაჟები არც უნდა გაგრძელდეს. მასაჟისტი გაგებით და ეთიკით უნდა შეხვდეს პაციენტის შესაძლო ფიზიკურ არასრულფასოვნებას, ნაკლს. მითუმეტეს, პირადად ვიცი, პაციენტები ხშირად გულახდილები არიან პირადი ცხოვრების გაზიარების თვალსაზრისითაც. გარკვეული მეგობრობა, რომელიც შეითლება ჩამოყილიბდეს მასაჟისტსა და პაციენტს შორის დაფუძნებული უნდა იყოს უნრთიერთნდობასა და პატივისცემაზე. მასაჟისტს მოეთხოვება მაღალი სამედიცინო კულტურა, მკურნალი ექიმისთვის დამახასიათებელი ყველა საჭირო თვისება. მასაჟისტმა კარგად უნდა იცოდეს ანატომია, ფიზიოლოგია, სამკურნალო ფიზიოლოგია, კინისიოთერაპია, ფიზიოთერაპია, ფიტოთერაპია და ასე შ. თავის ცოდნაში, რეკომენდაციებსა და რჩევებში მასაჟისტი უნდა იყოს დარწმუნებული.

მასაჟის პროცედურას მასაჟისტი თავდაჯერებული უნდა უკეთებდეს. ასეთივე დარწმუნებული უნდა იყოს იგი პრაქტიკულ–თეორიული რჩევების მიცემისას. აქვე აღვნიშნავთ, რომ სრული სამედიცინო განათლების მიცემა შეუძლებელია მასაჟის სამთვიანი კურსების დროს, რაც სრულებით არ ნიშნავს იმას, რომ ასეთი კურსით შეუძლებელია სრულყოფილი განათლების მიღება. მე ვიცი ძალიან ბევრი წარუმატებელი მასაჟისტი, რომელთაც სამედიცინო ინსტიტუტის 4–5 წლიანი პროგრამა აქვთ გავლილი და ბევრ წარმატებულ მასაჟისტს ვიცნობ, რომელთაც სწორედ ხანმოკლე კურსების გავლის შემდეგ დიდებულ წარმატებებს მიაღწიეს. რაშია ამ უკანასკნელთა წარმატების მიზეზი?– ცოდნის და გამოცდილების მიღების პერმანენტულობაში! მოკლე კურსებზე ჩვენ გთავაზობთ ზოგად სამედიცინო განათლებას და პრაქტიკულ ჩვევებს. ამის შემდეგ მასაჟისტი დღენიადაგ უნდა მუშაობდეს საკუთარ თავზე, კითხულობდეს სამედიცინო ლიტერატურას, მონაწილეობდეს პროფესიულ მასტერკლასებში. კონკრეტული რჩევა: შესაბამისი რჩევის ან სამედიცინო რეკომენდაციის მიცემის დროს, თუ არ ხართ დარწმუნებული თქვენს ცოდნაში, საერთოდ თავი შეიკავეთ და გამოიჩინეთ ამ მხრივ კეთილსინდისიერება. პაციენტი ყოველთვის დააფასებს თქვენს პატიოსნებას! მასაჟისტის მოვალეობის შესრულება მოითხოვს კარგ ჯანმრთელობას, სრულ ფორმაში ყოფნას. ჯანსაღი ცხოვრების წესის აპოლოგეტი სხვისთვის თავად უნდა ცხოვრობდეს ამ წესით. მასაჟისტის საქმიანობა ძალიან შრომატევადია, მოითხოვს ძალას, ენერგიას, შრომის სწორ ორგანიზებას. მასაჟისტი დაკავებული უნდა იყოს სპორტით, დასვენებით, კარგი კვებით, არ ეწეოდეს, მაქსიმალურად მოერიდოს ალკოჰოლს. ზედმეტია იმაზე ლაპარაკი, რომ მასაჟისტს ევალეზა, დაიცვას განსაკუთრებული პირადი ჰიგიენა, იყოს მუდამ სუფთად ჩაცმული, მოერიდოს სუნამოების ხმარებას. მასაჟისტის ხელი უნდა იყოს ძლიერი, სუფთა და მოქნილი: ფლობდეს თითების მოძრაობას დიფერენციალურად და მოხერხებულად, განავითაროს ხელის თითებისა და მტევნის ძალა, რაც მიიღწევა სპეციალური ვარჯიშებით. მასაჟისტის თითებიდან უნდა გამოდიოდეს სითბო, ენერგეტიკული ძალა. მასაჟის წინ და შემდეგ ხელების ნელთბილი წყლით და საპონით უნდა დაიბანონ და გამოიყენონ ხელის დამატენიანებელი ლოსიონები. მასაჟისტი უნდა ფლობდეს სწორი სუნთქვის ტექნიკას, რაც აუცილებელი ატრიბუტია მისი ორგანიზმის მდგრადობისთვის. მასაჟისტები სხვებს კურნავენ ისეთი დაავადებებისგან, რაც თავად მათი პროფესიულ ავადმყოფობად შეიძლება იქცეს, მაგალითად: ოსტეოქონდროზი, მიოზიტი, წელის რადიკულიტი, ბრტყელტერფიანობა, ვენების ვარიკოზული გაგანიერება. ამ საშიში დაავადებებისგან თავდასაღწევად აუცილებელია სპეციალური ვარჯიშები, დასვენება. პირადად მე ძალიან მეხმარება პილატეს სისტემა (ე.წ. ამერიკული იოგას 10–12 ვარჯიშიანი კრებული), რომლის დაუფლებასაც ვასწავლი და ვურჩევ ყველა მასაჟისტს. მოკლედ, მასაჟისტობა გარკვეულ შეზღუდვებთანაა დაკავშირებული. მთავარია ეს შეზღუდვა (ნიკოტინზე უარის თქმა, ალკოჰოლის ზომიერი მოხმარება, კვების რაციონის გადახედვა, საკუთარი წონის კონტროლი, მუდმივი სპორტული რეჟიმის დაცვა, სულიერი და ფიზიკური წონასწორობა...) მასაჟისტისთვის ბედნიერებად იქცეს და არა– იძულებად. ნებისმიერ შემთხვევაში, მასაჟისტმა უნდა იცოდეს, რომ მას საკმაოდ დიდ თანხას უხდიან საქმიანობისათვის და ასეთი შეზღუდვები ღირს ამაღ (არაფეს ვამბობ იმაზე, რომ

რეალურად ეს „შეზღუდვები“, საჭირო და აუცილებელიც კია ნებისმიერი ადამიანისთვის).

მასაჟის

კურსის

და

პროცედურის

ხანგრძლივობა



მასაჟის შედეგისთვის ამას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს. ერთი პროცედურის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია: პაციენტის ფსიქო-სომატურ მდგომარეობაზე, დაავადების სტადიაზე, სქესზეც კი, ასაკზე, სამასაჟე ზედაპირის სიდიდეზე და სხვა. დასავლეთში, სადაც ძირითადად მასაჟისტს პროცედურის ხანგრძლივობის მიხედვით ურიგდებიან ფასზე, გავრცელებულია ერთ საათიანი მომსახურება. თუმცა ტაილანდური მასაჟისთვის, რაც შვედურთან ერთად ძალიან მოსწონთ ევროპელებსაც და ამერიკელებსაც, ერთი საათიც კი საკმარისი არაა. თუ თქვენ მასაჟთან ერთად გამაჯანსაღებელი ვარჯიშების, პილატეს სისტემას (ფიტნეს-იოგა) შესთავაზებთ კლიენტს, მაშინ მასაჟის ხანგრძლივობა მთლიანობაში მინიმუმ იქნება ერთი საათი, რაც გარიგებაში უთუოდ თქვენს სასარგებლოდ აისახება. მე არ მომწყინდება, გავიმეორო: ნებისმიერი სარელაქსაციო (აღარაფერს ვამბობ პროფილაქტიკურ-სარეაბილიტაციო) მასაჟი ამავე დროს არის სამკურნალო, თუ იგი სრულდება ზუსტად და პროფესიონალის ხელით. ამიტომ თქვენ თამამად შეგიძლიათ, შესთავაზოთ კლიენტს გამაჯანსაღებელი-სამკურნალო პროცედურები კონკრეტული დანიშნულებით. რაც შეეხება თერაპიულ მასაჟებს, რასაც ითხოვს პაციენტი კონკრეტული დაზიანებული უბნისათვის (მხრები, კიდურები, წელი და ასე შემდეგ). ასეთ დროს მასაჟი არ უნდა იყოს ზედმეტად ხანგრძლივი და მოსაწყენი პაციენტისთვის. კონკრეტულ უბანზე მასაჟი 15-20 წუთზე მეტს არ გრძელდება. ზოგადი მანიპულაციების ჩათვლით ამ დროს მასაჟის ხანგრძლივობა გასტანს მაქსიმუმ 30 წუთამდე. თუ ავადმყოფის საერთო მდგომარეობა იძლევა ამის საშუალებას, თქვენ უნდა ეცადოთ, დაითანხმოთ იგი სრული მასაჟის (ანუ მთელს სხეულზე, და არა მხოლოდ-დაზიანებულ უბანზე) ჩატარებაზე. ეს ნამდვილად არაა განპირობებული რაიმე ფინანსური დაინტერესებით-არ შეიძლება, მასაჟისტმა ფინანსური მოტივაციები წინა პლანზე დააყენოს და არასაჭირო ხანგრძლივობა და მანიპულაციები შესთავაზოს კლიენტს, რომელიც ისედაც ენდობა თერაპევტს. მასაჟისტი უხსნის პაციენტს, რომ ძირითადად მასაჟი სწორედ დაზიანებულ უბანზე ჩატარდება, მაგრამ ადამიანის სხეული არის ერთიანი მთელი, ამიტომ ორგანიზმის ყველა ძალა, სხეულის ყველა ნაწილი, კუნთი, რეფლექსი-უნდა ჩავრთოთ დაზიანებული უბნის სამკურნალოდ და აღსადგენად! მაგალითად, კისრის ოსტრეოხონდროზის დროს აუცილებელია მთელი ზურგის დამუშავება, აგრეთვე ფეხის ტერფზე რეფლექსური ზემოქმედება, ქვედა კიდურების, კერძოდ ბარძაყის ორთავა,

ნახევრად მყესოვანი კუნთების, აგრეთვე დიდი ღუნდულა კუნთების დამუშავება. დავიმახსოვროთ: პაციენტს ყოველთვის უნდა შევეკითხოთ, როდის გაიკეთა უკანასკნელად მასაჟი.თუ 3-4 თვეა მინიმუმ გასული,რაც მას მასაჟი არ გაუკეთებია, მაშინ პირველი პროცედურა არ უნდა იყოს ხანგრძლივი და ინტენსიური. პირველ მასაჟს ყოველთვის ახლავს ცალკეული კუნთების ტკივილი რამდენიმე საათის ან ერთი დღის შემდეგ. ეს დადებითი პასუხია კუნთებისა მასაჟზე, თუმცა -არასასიამოვნო პაციენტისთვის. ამიტომ მას უნდა აუხსნათ შესაძლო დისკომფორტის შესახებ,რაც მოეხსნება შემდეგი სეანსების დროს. ამ მომენტის გათვალისწინებით,მაქსიმალურად შეეცადეთ, პირველი მასაჟები ჩაატაროთ შეზღუდული ძალით, მრავალფეროვანი ტექნიკით, მაგრამ- ნაკლები ინტენსიობით. რაც შეეხება, კურსის ხანგრძლივობას. ესეც ინდივიდუალურია და დამოკიდებულია მასაჟის მიზანსა და პაციენტის საერთო მდგომარეობაზე. სამკურნალო მასაჟების დროს მასაჟისტს უნდა ჰქონდეს კავშირი პაციენტის მკურნალ ექიმთან და მეტწილად გაითვალისწინოს მისი რეკომენდაციები, ჩააყენოს საქმის კურსში პაციენტის მდგომარეობის გაუმჯობესებასთან დაკავშირებით. ზოგადად კურსის ხანგრძლივობა განისაზღვრება 10- 20 მასაჟით. თანამედროვე ცხოვრება მასაჟისტებს მრავალფეროვან სამუშაოს სთავაზობს სხეულის კორექციის და სარეაბილიტაციო-პროფილაქტიკური პროცედურების მიმართულებით. ეს ვექტორი მასაჟისტების საქმიანობისა დღეს ყველაზე მეტადაა გამოკვეთილი: უამრავი მასაჟისტი საქმიანობს ფიტნეს ცენტრებში, კერძო კლინიკებში, რომლებიც ამ ხაზით მუშაობენ. კარგ პროფესიონალს შეუძლია გახსნას საკუთარი კაბინეტი და შრომის და მენეჯმენტის სწორი ორგანიზების შემთხვევაში აუცილებლად ექნება წარმატება, რადგან ქალბატონების ძალიან დიდ ნაწილს აწუხებს ცელულიტი, ქალებს და კაცებსაც- ზედმეტი წონა...მასაჟებს სხეულის კორექციისთვის ფასდაუდებელი როლის შესრულება შეუძლია (კონკრეტულ მეთოდიკაზე ვისაუბრებთ შესაბამის თავში). აქაც კურსის ხანგრძლივობა ინდივიდუალურია, თუმცა-არანაკლებ 15 მასაჟისა! მასაჟის ხანგრძლივობა კი ერთი საათია. მთელი რიგი დაავადებების დროს მასაჟები პერმანენტულად უნდა ჩატარდეს. მაგალითად, პოლიომიელიტის, პარეზის, დამბლის, ნერვოზის, ქალა ფუძის მოტეხილობის შედეგად დარჩენილი მოვლენების დროს მასაჟების კურსი გრძელდება თვეობით და წლობითაც კი მცირე შესვენებებით

მასაჟისთვის მომზადება და ფსიქოთერაპიული მიდგომა

მასაჟის ჩატარებას წინ უძღვის თერაპევტსა და პაციენტს შორის ერთგვარი გასაუბრება, რასაც შედეგად ურთიერთნდობის განმტკიცება უნდა მოჰყვეს. მასაჟისტი უნდა ფლობდეს ზემოქმედების ფსიქოთერაპიულ მეთოდებს. ეს აუცილებელია, მკურნალობის ეფექტურობისთვის. ცნობილია,რომ სამკურნალო ფიტნესის, კინისიოთერაპიის, იოგას, ტაილანდური მასაჟის და ა.შ. ეფექტურობის პრინციპი დაფუძნებულია შთაგონებაზე, რწმენაზე. ჩემი გამოცდილებიდან ვწერ: როდესაც თითო მასაჟის შემდეგ პაციენტს ვუნიშნავ ხოლმე ერთ ახალ ვარჯიშს,რომელიც უნდა შეასრულოს ყურადღებით და სწორად, თან ვუხსნი მას, რისთვისაა ეს ვარჯიში განკუთვნილი, კონკრეტულად სხეულის რომელ უბანზე ხდება ამ დროს ზემოქმედება, რომელ კუნთებს აძლიერებს და რომელ შინაგან ორგანოებზე ხდება გარკვეული იმპულსების მიწოდება. სანამ გასცემ ბრძანებას-

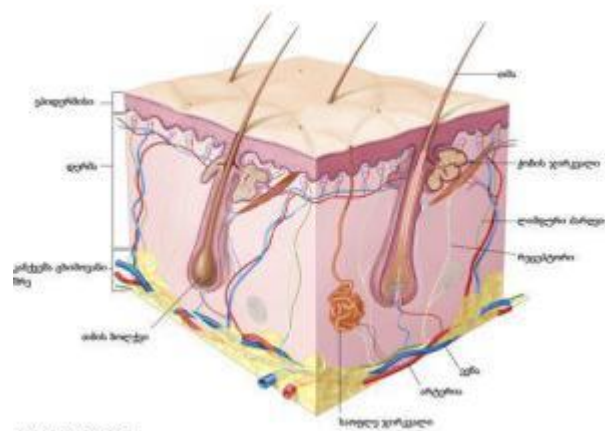
”ჩაისუნთქე” ან “ამოისუნთქე”, უნდა აუხსნა პაციენტს და დაარწმუნო, რომ ჩასუნთქვით იგი გარემოდან იღებს ჯანგბადს, ენერგიას, სხეულის საზრდოს, ხოლო ამოსუნთქვისას ორგანიზმს ტოვებს უარყოფითი აურა, ნახშირორჟანგი, სტრესი და ა.შ. მასაჟისტმა იმთავითვე უნდა შექმნას სასიამოვნო, მშვიდი ფსიქოლოგიური კლიმატი. მან უნდა შეძლოს პაციენტის თანაგრძნობა, გამოჯანმრთელების შთაგონება, ესაუბროს მას მასაჟის მაღალეფექტურობაზე, მოუყვეს კონკრეტული მაგალითების შესახებაც. სულაც არაა გადამეტებული ამ დროს, მოუთხროს პაციენტს საკუთარი სამსახურეობრივი წარმატებების შესახებ. სხვათაშორის, ეს ეხება არა მხოლოდ სამკურნალო მასაჟებს, არამედ- გასახდომ და სარელაქსაციო, სარეაბილიტაციო მასაჟებს, რომლებზეც დღეს განსაკუთრებული მოთხოვნაა ბაზარზე. მასაჟისტი უნდა იყოს ოპტიმისტი, წარმატებული და ეს იმიჯი წარმოადგინოს კლიენტის წინაშე, თუმცა არ უნდა გადაამეტოს არც მკურნალობის პროგნოზირებისას და არც- საკუთარი პროფესიონალიზმის შეფასებისას. მაგალითად, ჩემი განცხადებების პასუხად ათენში მუშაობის დროს დღეში ათეულობით ქალბატონი მირეკავდა და მეკითხებოდა, მართლა შესაძლებელია, მასაჟებით გავხდე, როგორ დავიწყოთ და ასე შემდეგ. ტელეფონზე სრულყოფილ პასუხს ვერ გასცემთ, უნდა ეცადოთ, პაციენტი შენს კაბინეტამდე მოიყვანო, დაგინახოს, შეიცნოს სამუშაო გარემო...და იქ აუხსნათ თქვენი მასაჟის მეთოდოლოგიისა და წარმატებების შესახებ. არასდროს მითქვამს ჩემი პაციენტისთვის, რომ მხოლოდ მასაჟით დაიკლებდა წონაში და გახდებოდა მოდელი. ეს იქნებოდა ტყუილი და ამის გამო, შესაძლოა, არც არავინ დაგსჯის, მაგრამ მომავალი კარიერა ხომ ბუნდოვანი იქნება. დღეს ქართული მედიის საშუალებები აჭრელებულია გასახდომი მასაჟების რეკლამებით, სადაც ლამის 100%-იან გარანტიას იძლევიან ნაცნობი თუ უცნობი მასაჟისტები. ჩვენ ცალკე თავი გვექნება ამ სახელმძღვანელოში გასახდომი მასაჟების შესახებ და იქ ვისაუბრებთ დაწვრილებით ამის შესახებ, მაგრამ აქ ავღნიშნავთ მხოლოდ, მასაჟისტმა უნდა უთხრას სიმართლე კლიენტს: სად, როგორ და რატომ ეხმარება მასაჟები წონის დაკლებაში, რა კომპლექსური მიდგომებია კიდე საჭირო, რომ მასაჟები აუცილებელია სხეული კორექციისთვის და ასე შემდეგ... ფსიქოთერაპიული ზემოქმედებისთვის მასაჟისტი ხშირად იყენებს აუტოგენური ვარჯიშის ელემენტებს. აქაა შთაგონება -ნერვული სისტემის სრული დამშვიდებისა და სხეულის კუნთების მოდუნების ფონზე. ამ დროს ტვინს მიეწოდება სუსტი სიგნალები. ეს იწვევს ტვინის დასვენებას და უზრუნველყოფს ავადმყოფის დამშვიდებას. მოდუნება იწყება შუბლის ნაკეციბიდან, სახის კუნთებიდან, რადგან სწორედ ესენი გამოხატავენ ყველაზე მეტად ემოციურ ფონს. ცნობილია და ეს უნდა შთაგონოთ კლიენტს, რომ მოდუნება- აახალგაზრდავებს ორგანიზმს, ავსებს მას სასიცოცხლო ენერგიით (რატომ არის ასე აუცილებელი ადამიანის ორგანიზმისთვის ძილი?)...ხოლო თუ მოდუნების დროს შთაგონებით სხეულის 5 წერტილიდან (თავი, ხელების და ფეხების თითები) სითბოს “შემოვუშვებთ” მთელს ორგანიზმში, ეს იქნება- თერაპია უჯრედების დონეზე! ისევ პირადი პრაქტიკიდან: 27 წლის ახალგაზრდა ქალბატონი გადმოვარდა 3-4 მეტრის სიმაღლიდან, საბედნიეროდ, გადარჩა. ჩაუტარდა შესაბამისი მკურნალობა (დაზიანებული არ ჰქონდა ქალა ტვინი და ხერხემალი), მხოლოდ მარცხენა სახის მხარეს სამწვერა ნერვის ქრონიკული პრობლემები დაერთო ამ ფაქტს, პლუს მარცხენა მხრიდან მთელი ხელის ჩაყოლებით

ნერვული სისტემა არ იძლეოდა სრულყოფილ იმპულსებს. პაციენტი ჩემთან მოვიდა ფაქტიდან 2 წლის შემდეგ. მარცხენა ხელის თითები ფაქტიურად პარალიზებული ჰქონდა, იგივე მკლავს მხრების სიმალლემდე გაჭირვებით სწევდა. მე ავუხსენი, რომ არ დავაკლებდი ჩემს ცოდნასა და გამოცდილებას, გაუუკეთებდი სწორ და კვალიფიციურ მასაჯებს, აღვუდგენდი სისხლის მოძრაობას დაზიანებულ უბნებში, რეფლექსოთერაპიასაც გამოვიყენებდი და სამკურნალო ვარჯიშების სისტემას. თან ვუხსნიდი, თითოეული მიდგომა კონკრეტულად რა შედეგის მომტანი უნდა ყოფილიყო. 6-7 მასაჟის შემდეგ ქალბატონი მეუბნება, რომ პირველად იგრძნო ბოლო 2 წლის განმავლობაში, რომ მარცხენა ხელი აქვს! ამის შემდეგ გავაძლიერე მასაჟებთან ერთად ფსიქოთერაპიული ზემოქმედება, დავარწმუნე, რომ მას არავითარი პრობლემა არ ჰქონდა მარცხენა ხელზე, რომ ტრავმის შედეგად დაჰყვა შიში, რომ უკვე აღარ შეუძლია ხელის სრულყოფილად ხმარება და ასე შემდეგ. მსუბუქი მუსიკის ფონზე ერთგვარი ჰიპნოზის ჩატარებაც მიხდებოდა. პარალელურად რა თქმა უნდა, განაწესის მიხედვით მიმდინარეობდა მკურნალობა. პაციენტს ვაყიდინე ელასტიკური ბურთულა, რომელიც სისტემატურად უნდა ეთამაშა ხელის თითებით...ორი პროცედურის შემდეგ ახალგაზრდა ქალბატონი სრულიად გამოჯანმრთელებული დამემშვიდობა. და მთავარი, ამ თავში: იმისთვის, რომ შეძლო, პაციენტის დარწმუნება, თავად მასაჟისტი უნდა იყოს საკუთარ შესაძლებლობებში დარწმუნებული! თვითრწმენას კი იძლევა ცოდნა, პროფესიონალიზმი, გამოცდილება, საქმის სიყვარული!



2. მასაჟის ანატომიურ –ფიზიოლოგიური საფუძვლები
ამ თავში განვიხილავთ შემდეგ საკითხებს: კანის აგებულება და ფუნქციები, სისხლის მიმოქცევის სისტემა,ლიმფური სისტემა, ნერვული სისტემა, საყრდენ –მამოძრავებელი სისტემა, კუნთოვანი სისტემა, ნივთიერებათა ცვლა, ადამიანის ზოგადი ანატომია...მოკლედ, აქ განვიხილავთ ადამიანის ანატომიის და ფიზიოლოგიის იმ ნაწილს, რისი ცოდნაც აუცილებელია მასაჟისტისთვის! სხვადასხვა საინფორმაციო საშუალებებში, ინტერნეტ ფორუმებზე თუ აუდიტორიებში არაერთგვაროვანი შეხედულება არსებობს მასაჟისტის სამედიცინო განათლების აუცილებლობის შესახებ. ერთნი თვლიან, რომ მასაჟის რამდენიმე თვიანი კურსის გავლისას (3–6 თვიანი სემინარული კურსი,რომელიც აპრობირებულია დასავლეთშიც და პოპულარულია ჩვენშიც) შეუძლებელია სრულყოფილი სამედიცინო განათლების მიღება და ასე შემდეგ. მეორენი კი პირიქით, თვლიან,ეს პერიოდი საკმარისია ასეთი ცოდნის მისაღებად და მასაჟისტს არც მოეთხოვება განსაკუთრებული სამედიცინო განათლება.

ჩვენი მიდგომა ასეთია: ის თემები, რაც ამ თავში აღიწერება მოკლედ და გასაგებად–აუცილებელია, იცოდეს პროფესიონალმა მასაჟისტმა. სამედიცინო განათლების მიღება (არა მარტო მასაჟისტისთვის) მულტივალდ განახლებადი, სრულმყოფადი და პერმანენტული პროცესია. განა ექიმის დიპლომის მიღების შემდეგ (4 თუ 6 წლიანი სწავლებით) შეიძლება ითქვას, რომ სტუდენტმა მიიღო სრულყოფილი სამედიცინო განათლება? მასაჟისტი ეუფლება ძირითად სამედიცინო განათლებას პედაგოგის დახმარებით იმ სფეროში, რასაც ეხება მისი პროფესიული მოქმედება, სწავლობს მასაჟის პრაქტიკულ უნარ–ჩვევებს და კურსის დასრულების შემდეგ დამოუკიდებლად აგრძელებს უწყვეტ რეჟიმში განათლების მიღებას (მასტერ კლასების, ერთდღიანი სემინარების თუ დამოუკიდებელი მეცადინეობის გზით). მასაჟის სახელმძღვანელოს (ასიათასობით რომ დაწერილა აქამდე და დაიწერება კიდევ ბლომად) შექმნის იდეა სულაც არაა, მასაჟის უშუალოდ სწავლება. მასაჟს ვერ ისწავლით წიგნით ან ვიდეო გაკვეთილებით. დიდ შეცდომას ჩადის ის, ვინც ფიქრობს, რომ თუნდაც ინტერნეტში მოიძიებს ვიდეოგაკვეთილებს და ამით დაზოგავს მასაჟის სასწავლებლად გადასახად თანხას. ჯერ ერთი, იმ „გაკვეთილების“ თუ ვიდეორგოლების უმეტესობა სარეკლამო ხასიათისაა და არა–საკვეთილო. მეორე, ძალიან ადვილია, ასეთი გზით აითვისოთ შეცდომებით მასაჟის თითოეული ილეთი, ტექნიკური არსენალი. მასაჟის სახელმძღვანელო უპირველესად საჭიროა, სწორედ ზოგადი და აუცილებელი სამედიცინო განათლების მისაღებად და ამ ცოდნით აღჭურვის შემდეგ უკვე მასაჟის ზოგადო მეთოდოლოგიის დასაუფლებლად.

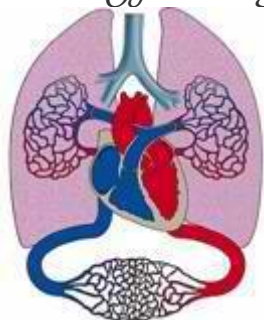


კანის აგებულება და ფუნქციები. WWW.SISI.GE

კანი მიეკუთვნება საფარველ სისტემას. კანი შედგება ეპიდერმისისაგან, დერმისგან და კანქვეშა ცხიმოვანი შრისაგან. ეპიდერმისი აგებულია ეპითელიური უჯრედებისგან, იგი ორი შრისგან შედგება: ზედა შრე მკვდარი უჯრედები, და ქვედა შრე – ცოცხალი უჯრედები. დერმა ანუ საკუთრივ კანი ანუ კორიუმში აგებულია შემაერთებული ქსოვილისგან. აქ მოთავსებულია რეცეპტორები, თმის ბოლქვები, ჩანთები, თმის კუნთები, საოფლე ჯირკვლები და სადინარები, ქონის ჯირკვლები, სისხლძარღვები. დერმაშია რქოვანი წარმონაქმნები: თმები და ფრჩხილები. კანქვეშა ცხიმოვანი შრეში ცხიმი გროვდება. შემაერთებული ქსოვილია. კანის თმები და კუნთები რუდიმენტებია, ცხოველებში ეს კუნთები თმების აშლას იწვევს და მათ სიცივისგან იცავს, ადამიანს კი ისინი არ სჭირდება.

კანის ფუნქციები: გამომყოფი ორგანოა, დამცველობითი, თბორეგულატორული, გრძნობა. თბორეგულაცია, სიცვიის დროს კაპილარები ვიწროვდება და სისხლი შინაგან ორგანოებს მიეწოდებათ. ისინი უფრო მეტ სითბოს გამოყოფენ. სიცხის დროს კაპილარები ფართოვდება და შინაგან ორგანოებს შედარებით ნაკლები სისხლი მიეწოდებათ და უფრო ნაკლებ სითბოს გამოიმუშავენ.

კანი საოფლე ჯირკვლები ექსეკტორულ ფუნქციას ასრულებენ. საოფლე ჯირკვლებში იფილტრება წყალი, მინერალური მარილები, შარდოვანა, ისინი ოფლის სახით გამოიყოფა. ოფლი ასევე მონაწილეობს სხეულის ტემპერატურის რეგულაციაში. კანი წარმოადგენს ფართო რეცეპტორულ ველს. გარე სამყაროდან რეცეპტორების საშუალებით ორგანიზმი ითვისებს უზარმაზარი რაოდენობის გაღიზიანებას შეხების, ტკივილის, სიცვიისა და სითბოს სახით. მასაჟის ილეთებით კანის ზედაპირზე მექანიკურ ზემოქმედებას ორგანიზმი აღიქვამს როგორც გაღიზიანებას. მასაჟი იწვევს კანის ზედაპირის დეფორმაციას და ალაგზნებს კანის რეცეპტორებს. მათში აღმოცენებული ალგზნება გადაეცემა ცენტრალურ ნერვულ სისტემას ცენტრისკენული ნერვებით. რაც უფრო ძლიერია გაღიზიანება, მით უფრო დიდია რეცეპტორული პოტენციალი და მით უფრო დიდი რაოდენობის იმპულსები ხვდება ნერვულ სისტემაში. კანის საშუალებით ხორციელდება ფართო კავშირი და ურთიერთკავშირი ორგანიზმის ყოველ ქსოვილთან, ორგანოებთან და სისტემებთან. მასაჟის დროს ხდება აგრეთვე კანის ზედაპირზე არსებული მკვდარი ეპიდერმისის უჯრედების მოცილება, კანის სუნთქვითი ფუნქციის, მასში სისხლისა და ლიმფის მიმოქცევის გაუმჯობესება, საოფლე ჯირკვლების სეკრეტორული ფუნქციის გააქტიურება. მასაჟის ზეგავლენით სამასაჟო არეში კანის ტემპერატურა მატულობს და ნივთიერებათა ცვლა ძლიერდება, ცხიმოვანი ქსოვილი განიცდის ცვლილებებს მხოლოდ ხანგრძლივი მოქმედების შედეგად. ცხიმოვან უჯრედებზე მასაჟი პირდაპირ არ ზემოქმედებს. ამიტომ სიმსუქნის დროს მასაჟის გამოყენება ეფექტურია ფიტნეს იოგას, სპეციალური ვარჯიშების და წყლის პროცედურებთან ერთად. სიმსუქნის შემთხვევაში მუცლის აქტიური მასაჟის შეწყვეტის შემდეგ კანქვეშა ცხიმოვანი ქსოვილი კვლავ უბრუნდება თავის საწყის მდგომარეობას, ამიტომ სიმსუქნის (ზედმეტი წონის) მკურნალობაში მასაჟთან ერთად წამყვანი როლი ფიზიკურ ვარჯიშს ენიჭება. მასაჟით კანის ზედაპირი ხდება სწორი, მკვრივი და ელასტიური. სისხლის მიმოქცევა სისხლის მიმოქცევის სისტემას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ორგანიზმისთვის. სისხლის მიმოქცევაში ჩართულია გული და სისხლძარღვები: არტერიები, ვენები, კაპილარები. ამ სისტემის საშუალებით სისხლი მოძრაობს გულიდან



ორგანოებისკენ და-პირიქით. გული სისხლძარღვთა სისტემის

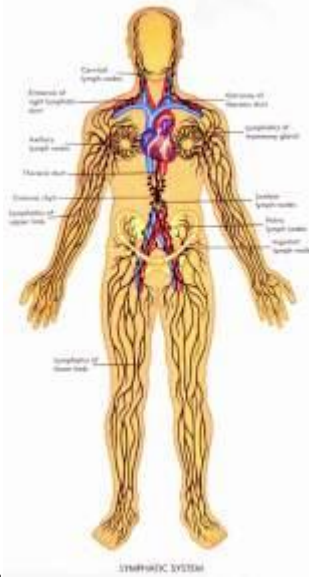
ცენტრალურ ნაწილს წარმოადგენს, რომლის ფუნქცია შემდეგია: ის აგროვებს სისხლს მთელი სხეულიდან, რომელიც შეიცავს ნახშირორჟანგს (ვენური სისხლი), გზავნის მას ფილტვებში ჟანგბადის შესათვისებლად, ჟანგბადიან სისხლს (არტერიული სისხლი) ფილტვებიდან იბრუნებს და ხელახლა უგზავნის ორგანიზმს. გული ოთხსაკნიანი (ორი წინაგული და ორი პარკუჭი) ღრუ კუნთოვანი ორგანოა. მდებარეობს მკერდის ძვლის უკან, შუა ხაზიდან ოდნავ მარცხნივ. გულს კონუსისებრი მოყვნილობა აქვს. მასში არჩევენ ფუძეს–მიმართულს უკან, ზევით და ქვემოთ. მარჯვენა წინაგულში, ზედა და ქვედა ღრუ ვენების საშუალებით, შედის მთელი სხეულიდან მოსული ვენური სისხლი, მარჯვენა წინაგული შეიკუმშება და სისხლი გადადის მარჯვენა პარკუჭში. მარჯვენა პარკუჭის შეკუმშვის დროს კი სისხლი ფილტვის არტერიაში გადაისროლება. ფილტვის არტერიით, რომელიც ორ ტოტად იყოფა, სისხლი ფილტვებისკენ მიემართება. ფილტვი შედგება მრავალრიცხოვანი ბუშტუკების თხელკედლიანი მტევნებისგან. ვენური სისხლიდან ნახშირორჟანგი გადაინაცვლებს ფილტვების ბუშტუკებში და ამოსუნთქვის დროს ორგანიზმიდან გამოიდევენება. ფილტვების ბუშტუკებიდან კი ჟანგბადი გადადის სისხლში და ჰემოგლობინი მიიერთებს ჟანგბადს. რაც უფრო ნაკლებია ჰემოგლობინი სისხლში, მით უფრო ნაკლებ ჟანგბადს ლებულობს ორგანიზმი. ამდგვარად, ფილტვებში სისხლი იძენს ჟანგბადს და თავისუფლდება ნახშირორჟანგისაგან. ვენური სისხლი არტერიულ სისხლად გადაიქცევა. ფილტვებიდან არტერიული სისხლი მიდის მარცხენა წინაგულში, საიდანაც იგი მარცხენა პარკუჭში გადადის. მარცხენა პარკუჭი შეკუმშვისას არტერიულ სისხლს ადამიანის ყველაზე მსხვილ არტერიაში– აორტაში გადაისვრის. აორტიდან გადადის არტერიებში და სისხლი კვლავ იმეორებს განვლილ გზას და ასე – მთელი სიცოცხლის განმავლობაში. გული, ისე როგორც ყოველი ორგანო, საჭიროებს სისხლით მომარაგებას. ამისათვის გულს გააჩნია საკუთარი კორონარული სისხლძრღვები, რომლებიც სისხლს აორტიდან იღებენ, ხოლო გულში წარმოქმნილი ვენური სისხლი გულის ვენებით გროვდება ე.წ. გვირგვინოვან სინუსში და აქედან ჩაედინება მარჯვენა წინაგულში. გული მუშაობს რითმულად, რაც გამოიხატება გულის კუნთის პერიოდულ შეკუმშვაში (სისტოლა) და – მოდუნებაში (დიასტოლა). გულის ამგვარ რითმულ და ავტომატურ მუშაობას განახორცილებს გულის ე.წ. ნერვული გამტარი სისტემა. ეს სისტემა წარმოადგენს განსაკუთრებული აგებულების კუნთოვან ბოჭკოებს, რომლებშიც ჩალაგებულია ნერვული უჯრედები და მორჩები. ნერვული გამტარი სისტემა იწყება იქ, სადაც მარჯვენა წინაგულს უერთდება ზემო ღრუ ვენა. მას სინუსის კვანძს უწოდებენ. სინუსის კვანძიდან აღზნების გამტარებელი ბოჭკოები ვრცელდება მარცხენა წინაგულზე... გამოანგარიშებულია, რომ საშუალოდ გული ერთი წლის განმავლობაში არტერიებში გადაისვრის სამ მილიონ ლიტრ სისხლს. ორგანიზმის სხვადასხვა ფუნქციონალური მდგომარეობის დროს შეიძლება, შეიცვალოს გულის ცემის რაოდენობა ერთ წუთში. მან შეიძლება მოიმატოს სირბილის ან სხვა ფიზიკური დატვირთვის დროს. გულის ცემის ცვლა ჩვენს ორგანიზმში დამოკიდებულია სათანადო ნერვებზე, რომელთაც დაბოლოებანი აქვს გულის გამტარებელი სისტემის ცენტრში–სინუსის კვანძში. დადგენილია, რომ ამ კვანძის აღმზნებს ორგანიზმში წარმოადგენს ე.წ. ფიზიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები (ადრენალინი, ჰისტამინი და სხვა). ამ ქიმიურ ნივთიერებებს შეუძლიათ მცირე დოზებით

შეცვალონ სინუსის კვანძის მოქმედება და აქედან გამომდინარე— გულის შემკუმშავი ძალაც. გულის რითმი მცირდება ე.წ. ცდომილი ნერვის და ძლიერდება სიმპათიკური ნერვების ალგზნების შედეგად. ამ ნერვებს თავიანთი დასაწყისი ცენტრები აქვთ ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში, კერძოდ – თავისა და ზურვის ტვინში, ხოლო დაბოლოებები— გულის სინუსის კვანძში.

მასაჟის	მოქმედება	სისხლის	მიმოქცევაზე.
			ზემოთ მონათხრობის (მწირი წარმოდგენის შექმნა გულ—სისხლძარღვთა სისტემაზე) არსი იმაში მდგომარეობდა, რომ მასაჟისტმა იცოდეს, რა რთული მექანიზმია ზოგადად ორგანიზმი და კერძოდ—სისხლის მიმოქცევის სისტემა, რომლის დაცვის და გაუმჯობესების საქმეში მასაჟს ერთ—ერთი მნიშვნელოვანი როლის შესრულება შეუძლია. როგორც ცნობილია, პერიფერიული სისხლის მიმოქცევა კაპილარული ქსელით ხორციელდება. კაპილარები უწვრილესი სისხლძარღვებია, რომელთა დანახვაც შეუიარაღებელი თვალით შეუძლებელია. კაპილარის კედელი ადვილად გამავალია გაზებისა და საკვები ნივთიერებებისათვის, რასაც გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს სისხლსა და უჯრედებს შორის ნივთიერებათა ცვლისათვის. (კაპილარის კედელი მხოლოდ ერთი გარსისგან— ენდოთელიუმის ბრტყელი უჯრედებისგან შედგება, რომელთაც გარს აკრავს საყრდენი შემაერთებელი ქსოვილოვანი გარსი). ამგვარი კაპილარები უხვადაა ჩვენს ყოველ ორგანოში და მათი საერთო მოცულობა საშუალოდ 2500 კვ.მეტრია. კაპილარული ქსოვილი მიიჩნევა სისხლძარღვთა სისტემის რეფლექსოგენურ ზონად. მისი გაღიზიანება იწვევს გარკვეულ ცვლილებებს მთელს სისტემაში. კაპილარების კედლების საშუალებით ხდება სისხლიდან ქსოვილებში ჟანგბადის გადასვლა, ხოლო იქედან ნახშირორჟანგის გადაცემა. მასაჟი ზრდის პერიფერიულ სისხლში წითელი ბურთულების (ერითროციტების) და ჰემოგლობინის პროცენტულ რაოდენობას. მისი ზემოქმედებისას კაპილარულ ქსელში სისხლის მიმოქცევის გაძლიერების შედეგად სხეულის ტემპერატურა იზრდება 0.5–3%— მდე იზრდება. კაპილარების ინერვაცია ხორციელდება ვეგეტატიური ნერვული სისტემით. სისხლის მიმოქცევის პროცესი კაპილარებში რეგულირდება ცენტრალური სისტემის საშუალებით. ამას ამტკიცებს ის გარემოება, რომ ნარკოზის დროს ჩატარებული მასაჟი კანის ჰიპერემიას არ იწვევს... მასაჟი იწვევს აგრეთვე არაფუნქციონირებადი ე.წ. სარეზერვო კაპილარების გახსნას, სისხლის გამოყვანას დეპოებიდან და მიკროცირკულაციის გადიდებას, რაც ხელსაყრელ პირობას ქმნის იმისათვის, რომ მასირებული ქსოვილი უკეთ მომარაგდეს ჟანგბადით და საკვები ნივთიერებებით. მასაჟის მოქმედებით მიკროცირკულაციის გადიდება უზრუნველყოფს ცირკულირებადი სისხლის მოცულობის გაზრდის და მის გადანაწილებას ორგანიზმში, რაც აუმჯობესებს ქსოვილის მეტაბოლიზმს. ცირკულირებადი სისხლის მოცულობა გავლენას ახდენს სხვადასხვა ორგანოებისა და ქსოვილების ფუნქციონალურ და მორფოლოგიურ მდგომარეობაზე. ცირკულირებადი სისხლის მოცულობის შემცირებით ხდება სისხლის გარკვეული ნაწილის გამოთიშვა ცირკულაციიდან და ეს სისხლი ყოვნდება დეპოებში— არააქტიურ მოქმედებაში. მასაჟი აძლიერებს კუნთებში სისხლის მიმოქცევას, ინტენსიურს ხდის ფილტვების ვენტილაციას და ეს ყველაფერი ადიდება ცირკულირებადი სისხლის მიმოქცევას. აღსანიშნავია, რომ

პერიფერიული სისხლძარღვების გაფართოება აადვილებს მარცხენა წინაგულისა და მარცხენა პარკუჭის მუშაობას, ამალღებს გულის კუნთის კუმშვადობას. მასაჟი რამდენამდე იწვევს არტერიული წნევის დაქვეითებას. ცნობილია, რომ გულ-სისხლ-ძარღვთა დაავადებები ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებულია ზოგადად ავადმყოფობათა შორის და სიკვდილიანობითაც პირველ ადგილზე დგას. მასაჟები ამ სისტემის პრევენციის და მოვლის, აგრეთვე-მკურნალობის საქმეში უდიდეს როლს ასრულებს. ამასთან მნიშვნელოვანია ისიც, რომ ამ დროს რეკომენდირებულია საერთო მასაჟი (მათ შორის შვედური მასაჟი ზეთით, კლიენტის ზოგად სომატური მდგომარეობის შესაბამისად-შეიძლება აქტიურად ჩავართოთ გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები და ასე შემდეგ). დადგენილი ფაქტია, რომ სისტემის (გული, სისხლძარღვები) დაავადებათა შორის ძალიან გავრცელებულია ჰიპერტონიის და ან ნევროზის დროს მასაჟი დიდებული სამკურნალო საშუალებაა (და არა მხოლოდ საპრევენციო). სრულყოფილი სარელაქსაციო მასაჟი მთელ სხეულზე ებრძვის დეპრესანტებს და ხსნის დამაბულობის კერებს ენერგეტიკულ არხებში. არტერიული წნევის მასაჟით დარეგულირების მექანიზმზე ზემოთ უკვე გვქონდა საუბარი. თუმცა უნდა გავითვალისწინოთ: პაციენტს აუცილებლად უნდა შევეკითხოთ წნევის თაობაზე. თუ მას უშუალოდ მასაჟის წინ აქვს მაღალი წნევა, მაშინ რეკომენდირებულია არაინტენსიური მასაჟის ჩატარება (ძირითადად აქცენტი გაკეთდეს წერტილოვან მასაჟზე) ან წნევის დამწევი აბის მოქმედებას დაველოდოთ და მხოლოდ ამის შემდეგ გავაკეთოთ სრულყოფილი მასაჟი. (17 ოქტომბერი.გაგრძელება იქნება)

ლიმფური სისტემა ლიმფური სისტემა წარმოადგენს სისხლძარღვთა სისტემის დამატებით აპარატს, რომელიც ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის რეგულაციას. ლიმფური სისტემა შედგება სხვადასხვა მნიშვნელობის ნაწილებისგან: ლიმფური ნაპრალები, კაპილარები,



ძარღვები და კვანძები. ლიმფური ნაპრალები არსებობენ შემაერთებული ქსოვილის, განივზოლიანი კუნთების სივრცეებში და ნერვულ სისტემაში. ეს ნაპრალები ძარღვებისგან განსხვავებით არაორგანიზებულია, ვინაიდან მათ არ გააჩნიათ ენდოთელიუმი. ლიმფური ძარღვების ფუნქცია ორგანულადაა დაკავშირებული ლიმფური ძარღვების კაპილარული ქსელის აგებულების თავისებურებებთან და ლიმფური კაპილარების ენდოთელიუმის ბიოლოგიურ აქტივობასთან. ლიმფური კაპილარების

კედლები სავსებით დახშულია. იგი შედგება მხოლოდ ენდოთელიუმის უჯრედებისგან, რომელშიც განირჩევა ორი შრე: ჰომოგენური ექტოპლაზმა და ბადებრივი ენდოპლაზმა. ეს უჯრედები უპასუხებენ მწვავე მგრძნობელობით ყოველგვარ გაღიზიანებას ისე, რომ ენდოთელიუმის კედლებში ჩნდება სხვადასხვა ოდენობის ნაპრალები. საერთოდ ცნობილია, რომ სისხლისა და ლიმფის კაპილარებს ახასიათებთ ადვილად შეღწევადობის უნარი და ამიტომ მათი კაპილარების ანატომიურ-ფიზიოლოგიური შეღწევადობის ცვალებადობა არის მათი ერთ-ერთი უაღესად მნიშვნელოვანი თვისება, რადგანაც მასზე დამოკიდებულია ძარღვებიდან ქსოვილებში ხსნარების გადასვლა და უკან დაბრუნება. ლიმფური სისტემის კაპილარებში ხდება კოლოიდების ენერგიული შეწოვა. ამ პროცესის დროს იჭიმება ენდოთელიუმი, ცვალებადობას განიცდის მისი შუამდებარე ნივთიერება და ენდოთელიუმის ციტოპლაზმა ამჟღავნებს შთანთქმის უნარს. ლიმფური სისტემის კაპილარები სხვადასხვა ოდენობისა და უსწორო მოყვანილობის მილაკებია. ამ მილაკების ოდენობა მრავალნაირია სხეულის სხვადასხვა ადგილას.

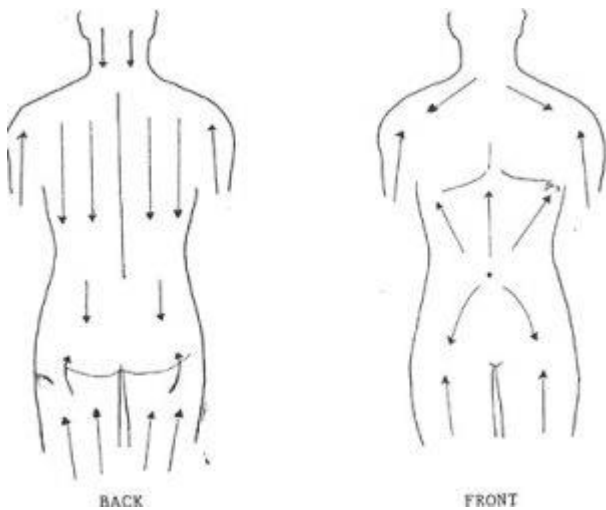
• ლიმფური ძარღვები თავისი ანატომიური აგებულებით წააგავენ ვენებს და ისინიც შეიცავენ სარქველებს. არსებობენ ღრმა და ზედაპირული ლიმფური ძარღვები. ღრმა ლიმფური ძარღვები მისდევენ არტერიებს და მდებარეობენ არტერიების და სათანადო ვენების კედლებზე. ზედაპირული ძარღვები კი მისდევენ კანქვეშა ვენებს. ამ ძარღვების რიცხვი გაცილებით მეტია. ლიმფური ძარღვები თანდათან უერთდებიან ერთმანეთს, ქმნიან მსხვილ ლიმფურ სადინარებს და მიემართებიან გულისაკენ. ყველაზე მსხვილი ლიმფური ძარღვია გულ-მკერდის სადინარი. გულმკერდის სადინარი იწყება წელის მეორე მალის დონეზე და უშუალოდ დევს ხერხემლის გვერდით აორტის უკან. გულმკერდის სადინარი იწყება რამდენიმე ღეროთი, რომლებიც აგროვებენ ლიმფას ქვემო კიდურებიდან, მენჯისა და მუცლის კედლებიდან, მენჯისა და მუცლის ღრუს ორგანოებიდან, მარცხენა ზემო კიდურებიდან, თავისა და კისრის მარცხენა ნახევრიდან. გულმკერდის სადინარის საბოლოო ერთი ან რამდენიმე ტოტით უერთდება მარცხენა მხართავას ვენას ან ქმნის კუთხეს შიგნითა საუღლე და ლავიქვეშა ვენების შეერთებით. ნაწლავების ლიმფურ ძარღვებს უწოდებენ სარძევე მილებს- ეს იმიტომ, რომ ამ მილებში არსებულ ლიმფას აქვს რძესავით თეთრი ფერი, რადგან მასში გაზავებულია ნაწლავებიდან შეწოვილი, აქაფებული ცხიმი, სხვა ადგილას კი ლიმფა უფეროა. გულმკერდის სადინარის გარდა არსებობს მარჯვენა ლიმფური სადინარი, რომელსაც მოაქვს ლიმფა თავისა და კისრის მარჯვენა ნახევრიდან, გულმკერდის მარჯვენა კედლიდან და მარჯვენა ზემო კიდურიდან. მარჯვენა ლიმფური სადინარი შედის მარჯვენა საუღლე და ლავიქვეშა ვენათა შეერთების კუთხეში, ე.ი. მარჯვენა მხართავის ღეროში. ლიმფის მოძრაობას განაპირობებს: 1. უარყოფითი წნევა, რომელიც ვითარდება გულმკერდის ღრუში შესუნთქვის დროს. 2. ლიმფური ძარღვების შეკუმშვა. 3. ჩონჩხის კუნთების შეკუმშვა სხეულის ყოველგვარი მოძრაობის დრო და ლიმფურ ძარღვებზე ზეწოლა. 4. თვით ლიმფის წნევა, რომელიც გამუდმებით გროვდება ქსოვილებში. ლიმფურ სისტემას ეკუთვნის აგრეთვე ლიმფური კვანძები, რომლებიც სხვადასხვა სიმრავლითა და ოდენობით განლაგებულია ლიმფური ძარღვების გზაზე. ისინი ლობიოსმაგვარი მოყვანილობის არიან. ერთ გარკვეულ ადგილას ლიმფურ კვანძს აქვს შეწეული ადგილი, რომელსაც ეწოდება ჯირკვლის კარი. ლიმფური კვანძები ადამიანის

ორგანიზმში ასრულებენ დამცველ ფუნქციას. ისინი აფერხებენ ბაქტერიებს და მიკრობებს, რაც იწვევს ამ კვანძების გამკვრივებას და ოდენობაში მომატებას. ლიმფური კვანძები მონაწილეობენ სისხლის ბურთულების წარმოშობაში. ლიმფური სისტემა მონაწილეობს აგრეთვე ნივთიერებათა ცვლაში.

მასაჟის ზეგავლენა ლიმფურ სისტემაზე მასაჟი სრულდება ლიმფის დინების მიმართულებით. ამიტომაც ლიმფური სისტემის ცოდნა აუცილებელია მასაჟისტისთვის. განსაკუთრებით ეფექტურია მასაჟი ქსოვილებში შეგუბების დროს. ლიმფის მიმოქცევის შეფერხება უარყოფითად აისახება ნივთიერებათა ცვლაზე, რომელიც უშუალოდ ლიმფის ქსოვილებს შორის ხორციელდება. დავიმახოვროთ: ლიმფის სისტემის განლაგება გარკვეულ კავშირშია მასაჟის მეთოდოლოგიასთან. მასაჟი მოქმედებს რეფლექტორულად ლიმფის დინებზე. მაგალითად, თუ მასაჟს ჩავატარებთ წელის უბანში და ჯანმრთელ ქვედა კიდურზე, ლიმფის დინება ძლიერდება აგრეთვე ტრავმირებულ არამასირებულ კიდურზეც. პრაქტიკულად დამტკიცებულია, რომ ლიმფის დინების სიჩქარე მატულობს სრესისა და თელვის ილეთების შესრულების დროს, ხოლო დარტყმითი ილეთები იწვევს სპაზმს და ლიმფის დინების შენელებას. სამასაჟე მოძრაობები, ვიმეორებ, სრულდება ლიმფის დინების მიმართულებით, ახლომდებარე ლიმფურ კვანძებამდე. ასეთ მიმართულებას უწოდებენ სამასაჟე ხაზებს ან სამასაჟე მიმართულებას. ლიმფური ძარღვების დიდი ნაწილი განლაგებულია სისხლძარღვების პარალელურად.

თავის თმთან ნაწილზე სამასაჟო მოძრაობები წარმოებს თხემიდან ქვევით, უკან და ლიმფური კვანძებისკენ, რომლებიც მდებარეობენ კეფის არეში, ყურის ნიჟარებთან და კისერზე. სახის მასაჟის დროს სამასაჟო მოძრაობის მიმართულება უნდა შეესაბამებოდეს მასზე გამავალი ლიმფური ძარღვების მიმართულებას. ლიმფური ძარღვები იწყება სახის შუა ხაზიდან და მიემართება ორივე მხარეს, ქვედა ყბის ქვეშ და ნიკაპის ქვეშ მდებარე ლიმფური კვანძებისკენ. კისრის მიდამოში (საყელოს ზონა) მასაჟი წარმოებს ზემოდან ქვევით. კისრის უკანა ზედაპირზე და გვერდით ზედაპირებზე იგი წარმოებს კეფის მიდამოებიდან ქვევით და გარეთ ტრეპეციული კუნთების ზედა მხარეზე, ლავიწზედა და ლავიწქვეშა ლიმფური კვანძების მიმართულებით. კისრის წინა მხარეზე ქვევიდან ზევით–სასულეს გავლით ნიკაპამდე.

მასაჟი ტორსის მიდამოში. ტორსის წინა, გვერდით და უკანა ზედაპირზე განლაგებულ ლიმფურ ძარღვებში ლიმფა მიედინება წელის ხაზიდან ილლიის ქვეშა და ლავიწქვეშა ლიმფური კვანძებისკენ. ამ მიმართულებით წარმოებს სამასაჟო მოძრაობები. ხოლო წელის ქვემოთ, ტორსის ნაწილის მასირება წარმოებს საზარდულის არეში მდებარე ლიმფური კვანძების მიმართულებით, საითაც მიემართებიან ლიმფური ძარღვები.

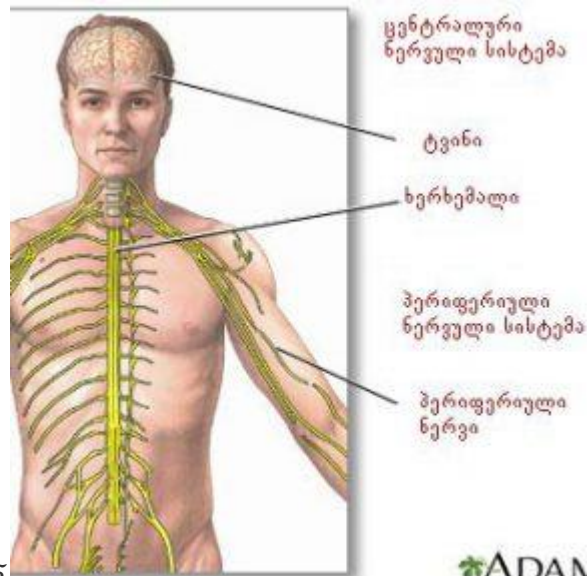


მასაჟის მოქმედებით ლიმფის და სისხლის დინება

ჩქარდება. ეს უზრუნველყოფს ერთის მხრივ ორგანოების სხვადასხვა საკვები ნივთიერებებით უფრო აქტიურ მომარაგებას, ხოლო მეორე მხრივ, ორგანიზმიდან დაშლის პროდუქტების უფრო სწრაფად გამოდევნას. მასაჟის დროს ხდება შეგუბებითი მოვლენების ლიკვიდაცია. ეს ხდება არა მხოლოდ მასირებულ უბანზე, არამედ – მის ახლო მდებარე ორგანოებში და ქსოვილებში. (27 ოქტომბერი, 2011. გაგრძელება იქნება) **ნერვული სისტემა.** ნერვული სისტემა მნიშვნელოვნად მონაწილეობს ორგანიზმის ყველა ფიზიოლოგიურ პროცესში. იგი არეგულირებს და აკონტროლებს ყველა ორგანოს მუშაობას და მასში მიმდინარე პროცესებს, უზრუნველყოფს ორგანოთა ურთიერთკავიერს და ორგანიზმის მთლიანობას. ნერვული სისტემის უშუალო მონაწილეობით ხდება მთელი რიგი პროცესები. მაგალითად: კუნთების შეკუმშვა, ნივთიერებათა ცვლა, ჯირკვლების სეკრეციული ფუნქცია... ორგანიზმის მგრძნობელობა განპირობებულია რეცეპტორების არსებობით, რომლებიც წარმოადგენენ მგრძნობიარე ნეირონის პერიფერიულ დაბოლოებას და გაფანტული არიან მთელს ორგანიზმში. ნერვული სისტემა იყოფა ორ მთავარ: ცენტრალურ და პერიფერიულ ნაწილებად. ცენტრალური ნერვული სისტემა შედგება თავისა და ზურგის ტვინისგან. თავის ტვინი მოთავსებულია თავის ქალის ღრუში, ხოლო ხერხემლის ტვინი – ხერხემლის არხში. პერიფერიულ ნერვულ სისტემას ეკუთვნის თავისა და ზურგის ტვინიდან გამომავალი წყვილი ნერვები, ნერვული დაბოლოებანი, მათი განშტოებები, ასევე ნერვული კვანძები, რომლებიც წარმოიქმნება ნეირონის სხეულებისგან. თავის ტვინიდან გამოდის 12 წყვილი ნერვი („თავის ტვინის ნერვები“), ხოლო ზურგის ტვინიდან გამოდის 31 წყვილი ნერვი („ზურგის ტვინის ნერვები“). პერიფერიული ნერვები ტოტებს აწვდიან ორგანოებსა და ქსოვილებს. ორივე ტვინის მასა შედგება რუხი და თეთრი ნივთიერებებისგან. რუხი ნივთიერება შედგება ნერვული უჯრედებისა და უახლოესი ტოტებისაგან, ხოლო თეთრი ნივთიერება – ნერვული ბოჭკოებისგან – ნეირონებისგან. ნეირონები ერთმანეთთან დაკავშირებულია ნეირონული მორჩებით, რომლებიც წარმოშობენ მრავალ უჯრედს შორის კონტაქტებს – სინაფსებს. სინაფსები გადასცემენ იმპულსებს ერთი ნეირონიდან მეორეზე. თავის ტვინის დიდი ჰემისფეროების ზედაპირზე არსებობს რუხი ნივთიერებების მთლიანი შრე და უწოდებენ თავის ტვინის ქერქს. ზურგის ტვინში რუხი ნივთიერება მდებარეობს ცენტრალურად, ხოლო თეთრი (ნეირონთა გრძელი მორჩები) – პერიფერიაზე – მიემართებიან

ზემოთ და ქვემოთ და ქმნიან აღმავალ და დაღმავალ გამტარ გზებს. თავის ტვინის ქერქი ცენტრალური ცენტრალური ნერვული სისტემის უმაღლეს ნაწილს წარმოადგენს და განაგებს ორგანიზმში მიმდინარე ყოველგვარ სასიცოცხლო პროცესს. ფუნქციის მიხედვით ნერვები არიან: მგრძნობიარე, მამოძრავებელი და შერეული ხასიათის. მგრძნობიარე ნერვები შედგება მგრძნობიარე ნერვული ბოჭკოებისგან და ბოლოვდება ორგანოში რეცეპტორით. მამოძრავებელი ნერვები შედგება მამოძრავებელი ნერვული ბოჭკოებისგან და მთავრდება ორგანოებში (კუნთებში) მამოძრავებელი დაბოლოებებით. შერეული ხასიათის ნერვები შედგება მამოძრავებელი და მგრძნობიარე ნერვული ბოჭკოებისგან. ყველა ორგანო და ქსოვილი მომარაგებულია ნერვებით. ნერვული ბოჭკოების ძირითადი თვისებაა ალგზნებადობა და გამტარებლობა. მათ აქვთ უნარი, ყოველგვარი ხასიათის გაღიზიანებას (გარეგანს თუ შინაგანს) უპასუხოან ალგზნებით, ნერვული ბოჭკოებით გაატარონ ისინი პერიფერიიდან ცენტრისკენ ან-პირიქით. ყოველგვარ გაღიზიანებას, რომელიც ორგანიზმზე მოქმედებს, ღებულობენ რეცეპტორები. ამ დროს რეცეპტორში წარმოიშობა ნერვული ალგზნება (ნერვული იმპულსი), მგრძნობიარე ნერვებით გადაეცემა ცენტრალური ნერვული სისტემის სათანდო ცენტრებს, ხოლო იქედან მამოძრავებელი ნერვებით— სათანადო ორგანოს. ორგანო კი გაღიზიანებას უპასუხებს სათანადო მოქმედებით: კუნთის შეკუმშვა, ნერწყვის გამოყოფა და სხვა... იმ გზას, რომლითაც ნერვული ალგზნება გადაეცემა რეფლექსის დროს, რეფლექსური რკალი ეწოდება. რეფლექსურ რკალში შედის: რეცეპტორი, მგრძნობიარე ნერვული ბოჭკოები (მგრძნობიარე ნერვები), რეფლექსის ცენტრები (მოთავსებულია თავის და ზურგის ტვინში), მამოძრავებელი ნერვული ბოჭკოები (მამოძრავებელი ნერვები) და მომუშავე ორგანო. რეფლექსი ყოველთვის იწყება რეცეპტორების ალგზნებით მათი გაღიზიანების დროს, ამასთან სხვადასხვა რეცეპტორი სხვადასხვა გაღიზიანებას ღებულობს. მაგალითად, ენის ბოლქვები იღებს გემოვნებით გაღიზიანებას, კუნთი— მექანიკურ გაღიზიანებას, თვალის ბადურა— სინათლით გაღიზიანებას და ასე შემდეგ. რეცეპტორი. მისგან მიმავალი ნერვი და უჯრედი, რომელიც მოთავსებულია ტვინის ქერქში, ერთიანად შეადგენენ ე.წ. ანა;ლიზატორს. ადამიანის სხეულის რეცეპტორები იყოფა ორ ჯგუფად: ექსტერორეცეპტორები და ინტერორეცეპტორები. ექსტერორეცეპტორები მდებარეობენ ორგანიზმის ზედაპირზე და ღებულობენ ყოველგვარ გაღიზიანებას, რომელსაც ახდენენ მასზე გარემოს საგნები. ინტერორეცეპტორები კი მდებარეობენ სხეულის შიგნით, შინაგან ორგანოებში, სისხლძარღვების კედლებში და ქსოვილებში. ეს რეცეპტორები ღებულობენ იმ ცვალებად გაღიზიანებას, რომლებსაც განიცდის ორგანიზმი თავის შიგნითა სფეროში. ამაში შედის ტკივილის გრძნობაც. ინტერორეცეპტორებს შორის გამოიყოფა როგორც ცალკე ჯგუფი ე.წ. პროპრიორეცეპტორები, რომლებიც წარმოადგენენ ღრმად მდებარე ქსოვილებში არსებული მგრძნობიარე ნერვული ბოჭკოების დაბოლოებას. ისინი იღებენ გაღიზიანებას კუნთებიდან, სახსრებიდან, ლაბირინთიდან (საფეთქლის ძვალში მდებარე შიგნითა ყურიდან). ადამიანის ნერვულ სისტემაში გამოარჩევენ ანიმალურ (სომატურ) და ვეგეტატურ ნერვულ სისტემას. ანიმალური სისტემა ინერვაციას უწევს ჩონჩხის კუნთებს, კანს და შეიცავს თავის შემადგენლობაში მთლიანი სხეულის მგრძნობელობის ცენტრებსა და გამტარებს.

ანიმალური ნერვული სისტემის საშუალებით ადამიანს შეუძლია, მართოს მოძრაობა თავისი სურვილისამებრ. ავტონომიური ნერვული სისტემა კი ადამიანის ნებას არ ემორჩილება. ვეგეტატიური ნერვული სისტემის ტოტები მგრძნობიარე და მამოძრავებელი ხასიათისაა და ინერვაციას უწევენ ყველა შინაგან ორგანოს, სისხლძარღვებს, შინაგანი ორგანოების გლუვ კუნთებს და კანს, ჯირკვლებს, აგრეთვე უზრუნველყოფენ ყველა ორგანოში და ქსოვილში ნივთიერებათა ცვლას. ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემაში განარჩევენ სიმპათიკურ და პარასიმპათიკურ ნაწილს, რომელთა გავლენა ადამიანის ორგანიზმზე ერთმანეთის საწინააღმდეგოა. მაგალიტად, სიმპათიკური სისტემა თვალის გუგას აფართოებს; სანერწყვე, საცრემლე და კუჭის ჯირკვლების სეკრეციას ამცირებს, გულის მუშაობას აძლიერებს და აჩქარებს, ნაწლავების პერისტალტიკას ანელებს, ბრონქიალურ კუნთებს აღუნებს და ა.შ. პარასიმპათიკური სისტემა იწვევს საწინააღმდეგო მოვლენებს. ზურგის ტვინი. ზურგის ტვინი მოთავსებულია ხერხემლის არხში. იგი გრძელი, ცილინდრული ფორმის სხეულია. ზურგის ტვინის ზედა საზღვარი მდებარეობს კისრის პირველი მალის დონეზე, სადაც ის კეფის დიდი ხვრელის საშუალებით უშუალოდ გადადის მოგრძო ტვინში, ხოლო მისი ქვემო ბოლო მთავრდება წელის მეორე მალის დონეზე ზურგის ტვინის კონუსით. კონუსის მწვერვალიდან ქვემოთ მიემართება დასასრული ძაფი, რომელიც მჭიდროდ ერთვის კუდუსუნის მეორე მართვის სხეულს. ზურგის ტვინის რუხ ნივთიერებაში, რომელიც ზურგის ტვინის ცენტრშია მოთავსებული, გადის ზურგის ტვინის ცენტრალური არხი (ვიწრო ნაპრალი). ზურგის ტვინის რუხი ნივთიერება ჰორიზონტალურ ნაკვეთზე თავისი ფორმით მოგვაგონებს პეპელას, რომელშიც არჩევენ ორ წინა და ორ უკანა რქას. წინა რქებში მამოძრავებელი ნერვული უჯრედებია, ხოლო უკანებში – ჩართული ნერვული უჯრედები. მგრძნობიარე ნერვული უჯრედები განლაგებულია არა ზურგის ტვინში, არამედ – მალთაშუა ხვრელებში. ისინი ქმნიან ზურგის ტვინის კვანძების გროვას. არის აგრეთვე გვერდითი რქებიც. ისინი მდებარეობენ გულმკერდის პირველ სეგმენტსა და წელის მეორე – მესამე სეგმენტებს შორის და შედგებიან



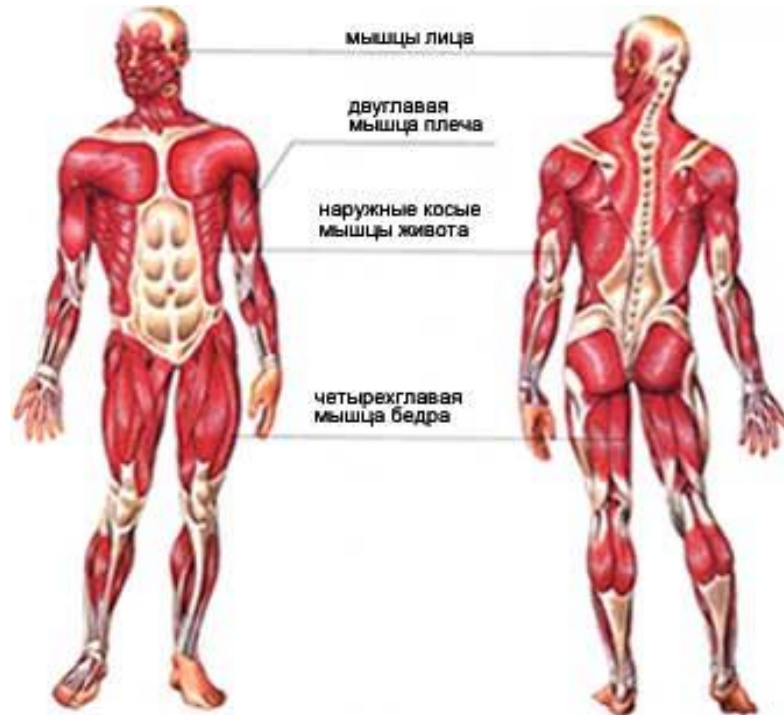
სიმპათიკური ნერვული უჯრედებისგან. წინა ფესვები მამოძრავებელია, უკანა კი – მგრძნობიარე. ისინი ერთდებიან მალთაშუა ხვრელებში და ქმნიან ზურგის ტვინის 31 წყვილ შერეული ხასიათის ნერვებს. ზურგის ტვინის იმ უბანს, რომელიც შეესაბამება ერთ წყვილ ზურგის ტვინის ნერვს, სეგმენტი

ეწოდება. მაშასადამე, ზურგის ტვინის სეგმენტთა რაოდენობა 31–ია. მათ შორის: კისრის – 8 (C 1-8), გულმკერდის 12 (Th 1-12), წელის 5 (L 1-5) და გავის 5 (S 1-5) და კუდუსუნის 1. ზურგის ტვინის ქვედა დონის ქვემოთ, ხერხემლის არხში მდებარეობს რაშის კუდი, რომელიც ზურგის ტვინის ქვედა სეგმენტის ფესვებისგან შედგება. ნერვული წნულები. თითოეული წყვილი ნერვი იწყება ზურგის ტვინიდან: წინა მამოძრავებელი და უკანა მგრძნობიარე ფესვებით. ორივე ფესვი მალთაშუა ხვრელში ერთდება ზურგის ტვინის კვანძის სახით და ქმნის შერეული ხასიათის ნერვებს. თითოეული მათგანი შედგება მამოძრავებელი და მგრძნობიარე ბოჭკოებისგან. ყოველი ნერვი მალთაშუა ხვრელებიდან გამოსვლისთანავე იყოფა ორი შერეული ხასიათის, წინა და უკანა ტოტად. უკანა ტოტები ზურგის კანისა და მისის ღრმა კუნთების ინერვაციას ახდენენ, ხოლო წინა ტოტები (გარდა გულმკერდის 10 წყვილი ნერვებისა) ერთიმეორეში იხლართება და ქმნის ე.წ. ნერვულ წნულებს: კისრის, მხრის, წელისა და გავისას. გულმკერდის ნერვების წინა ტოტები (გარდა პირველი და მეორე ნერვებისა) წნულებს არ ქმნიან და წარმოადგენენ ნეკნთაშუა ნერვებს. ისინი ნეკნთაშუა კუნთებისა და გულმკერდის კანის ინერვაციას აწარმოებენ. კისრის წნული შედგება კისრის პირველი ოთხი ნერვისაგან და მდებარეობს კისრის არეში მკერდ–ლავიწ–დვრილისებრი კუნთების ქვეშ. მისგან წარიდენება ნერვება კისრის კანისათვის, კეფის, ლავიწზედა და ლავიწქვედა მიდამოებისათვის და აგრეთვე, შუასაბეჭიდის ნერვი, რომელიც შედის გულმკერდის ღრუში და წინა შუასაყარში იყოფა მგრძნობიარე და მამოძრავებელ ტოტებად. მგრძნობიარე ტოტი მთავრდება გულის პერანგში, მამოძრავებელი კი– შუასაბეჭიდის კუნთში. მხრის წნული მდებარეობს კისრის მიდამოში კიბისებრ კუნთებში სივრცეში და აქედან გადადის ილლიის ფოსოში. აღნიშნული წნულიდან გამოდის მოკლე და გრძელი ტოტები. მოკლე ტოტები ახდენენ ყველა იმ კუნთის ინერვაციას, რომლებსაც მხრის სარტყელი მოჰყავს მოძრაობაში, ხოლო გრძელი ტოტები– ხელის კანისა და კუნთების ინერვაციას აწარმოებენ. მათ შორის ყველაზე დიდი ნერვებია: კან–კუნთის, საშუალო, სხივისა და იდაყვის. კან–კუნთის ნერვი ინერვაციას უკეთებს მხრის წინა კუნთებს, საშუალო ნერვი კი– წინამხრის წინა კუნთების უმეტეს ნაწილს და ხელის მტევნის კანის ნაწილს. სხივის ნერვის ინერვაციას უკეთებს მხრისა და წინა მხრის უკანა ზედაპირის კუნთებს, ხელის მტევნისა და თითების კანს, იდაყვის ნერვი კი– წინამხრის წინა კუნთებს (ხრის იდაყვისკენ), ნეკისა და ხელის მტევნის შუა ჯგუფის კუნთებს (მაჯისა და თითების მომხრელებს) და ნაწილობრივ, ხელის მტევნის კანს. გულმკერდის ნერვები აწარმოებენ ნეკნთაშუა კუნთების, პლევრისა და კანის ინერვაციას. გარდა ამისა, ქვედა ნეკნთაშუა ნერვები უწევს ინერვაციას მუცლის კუნთებსა და დიაფრაგმას. წელის წნული მდებარეობს წელის მალეების გვერდებზე დიდი სუკის კუნთის სისქეში. მისი ტოტები ინერვაციას უწევენ მუცლის ღრუს კედლების ქვემო ნაწილის კუნთებსა და კანს, ბარძაყის წინა და შიგნითა კუნთებსა და კანს, წვივის შიგნითა ზედაპირს, ტერფისა და ცერის კანს. ყველაზე მსხვილი ნერვი ამ წნულში ბარძაყის ნერვებია, რომელიც გაივლის პუპარტის იუგის ქვეშ და გადადის ბარძაყის წინა ზედაპირზე. აქედან მისი ტოტები მიემართება წვივის შიგნითა ზედაპირზე, გადადის ტერფზე, ცერზე და ინერვაციას უკეთებს

ამ მიდამოს კუნთებსა და კანს. გავის წნული მდებარეობს მცირე მენჯის ღრუში გავის წინა ზედაპირზე. მისი ტოტები ინერვაციას უწევს მენჯის თითქმის ყველა კუნთსა და კანს, ბარძაყის უკანა, კანჭისა და ტერფის ყველა კუნთსა და კანს. საჯდომი ნერვი გადადის ბარძაყის უკანა ზედაპირზე და იძლევა ტოტებს ბარძაყის განმზიდველი და კანჭის მომხვრელი კუნთებისთვის. მუხლქვეშა ფოსოში საჯდომი ნერვი ორ ტოტად იყოფა, აღწევს ტერფს და თავისი ტოტებით ბოლოვდება კუნთებში და კანში. მისის ორივე ტოტი ინერვაციას უწევს მუხლის სახსარს, კანჭს, ტერფის კუნთებსა და კანს. ზურგის ტვინის ფუნქცია. ზურგის ტვინის ძირითადი ფუნქციაა რეფლექსური მოქმედება და ნერვული აღზნების გატარება. ზურგის ტვინში არსებობს სხვადასხვა რეფლექსური ცენტრები, რომლებთანაც დაკავშირებულია ზურგის ტვინის რეფლექსური ფუნქცია. ეს ცენტრები მოთავსებულია ზურგის ტვინის ყველა სეგმენტში და დაკავშირებულია ზურგის ტვინის ნერვებით გარკვეული მიდამოს კუნთებთან, კანთან, ორგანოებთან. ზურგის ტვინის კისრის სეგმენტებში მოთავსებულია კისრის, ზედა კიდურების და დიაფრაგმის რეფლექსური მოძრაობის ცენტრები, გულმკერდის სეგმენტში – ტორსის კუნთების ცენტრები, ოფლის გამომყოფი ცენტრი და სხვა; წელისა და გავის სეგმენტში – მენჯისა და ქვედა კიდურების კუნთების ცენტრები, დიურეზის, დეფეკაციის და ა.შ. ზურგის ტვინის მოქმედება არის თავის ტვინის და მისი ქერქის მარეგულირებელი გავლენის ქვეშ. ზურგის ტვინის რეფლექსური ცენტრების დაზიანება იწვევს სათანადო რეფლექსების გამოვარდნას, მაგალითად შარდვის, დეფეკაციის აქტის დარღვევას და ა.შ. ზურგის ტვინი დაფარულია სამი გარსით, რომლებიც კეფის დიდი ხვრელიდან განუწყვეტლივ გადადიან თავის ტვინის გარსებში. არსებობს რბილი, ქსელისებრი და მაგარი გარსი. მაგარი გარსი უქმნის ჩანთას ზურგის ტვინის ყოველი ნერვის ფესვებს და შემდეგ მოჰყვება პერიფერიულ ნერვებს, როგორც – გარეთა გარსი. ზურგის ტვინი ფიქსირებულია ხერხემლის არხში ზურგის ტვინის ორივე მხარეს მდებარე ე.წ. დაკბილული იოგით. მასაჟის მოქმედება ნერვულ სისტემაზე. ნერვულ სისტემაზე მასაჟის მოქმედება გამოიხატება ნერვულ რეფლექსური მექანიზმით. მასაჟი იწვევს ნერვული სისტემის დაბოლოებათა (რეცეპტორები) გაღიზიანებას. ნერვულ დაბოლოებათა გაღიზიანებით წარმოქმნილი იმპულსები ცენტრისკენული (აფერენტული) გზით გადადის ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში, კერძოდ თავის ტვინის ქერქში, სადაც რეგულირდება აღზნება – შეკავებითი პროცესები. ეს იმპულსები რეფლექსური გზით გადაეცემა ორგანიზმის სხვადასხვა უბანს და იწვევენ საპასუხო რეაქციას. მასაჟის ხანგრძლივობისა და დროის შესაბამისად იცვლება ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური მდგომარეობა. მან შეიძლება, შეამციროს ან გაზარდოს მისი აღზნებადობა, გააუმჯობესოს ქსოვილებში ნივთიერებათა ცვლის პროცესი. მასაჟის მოქმედებით უმჯობესდება გამტარი გზების ფუნქციური მდგომარეობა, ძლიერდება თავის ტვინის ქერქის რეფლექტორული კავშირი კუნთებთან, სისხლძარღვებთან და შინაგან ორგანოებთან. უდიდესია აგრეთვე მასაჟის გავლენა პერიფერიულ ნერვულ სისტემაზეც. იგი ამცირებს ან საერთოდ ხსნის ტკივილს, უმჯობესებს ნერვული იმპულსების განვლადობას, აჩქარებს რეგენერაციის პროცესს ნერვის დაზიანების შემთხვევაში. მასაჟი ხელს უშლის ტროფული მოშლილობების, კუნთების

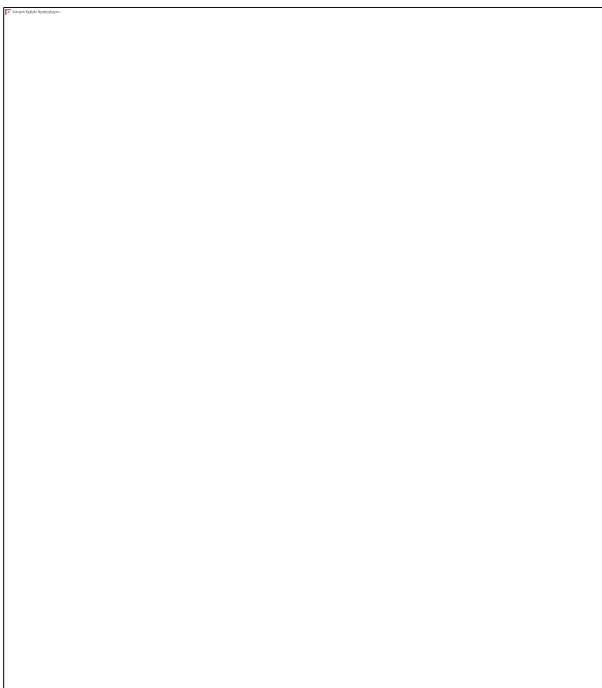
ატროფიის განვითარებას იმ ადგილზე, სადაც ნერვია დაზიანებული. უნდა აღინიშნოს, რომ ზერელე და ნაზი ხელსმა სწორი სამასაჟე მიმართულებებით სასიამოვნო შეგრძნებას იწვევს, ამცირებს ალგზნებას მასირებულ უბანზე, რაც დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე. დარტყმითი ილეთების შესრულების დროსკი მატულობს მასირებული ქსოვილის ალგზნება. მასაჟის ილეთებით რეგულირდება ჯირკვლოვანი უჯრედების სეკრეციული მოქმედება, ქრება კუნთის დაღლილობა, მაღლდება ფიზიკური და გონებრივი შრომისუნარიანობა; ჩნდება სიმსუბუქის შეგრძნება, უმჯობესდება დაქვეითებული გუნება–განწყობილება; ნორმალიზდება არტერიული წნევა. ძლიერდება ორგანიზმის სასიცოცხლო პროცეები. მასაჟის მოქმედება ნერვულ სისტემაზე განაპირობებს ქსოვილებში შეწოვითი და ტროფიული (მკვებავი) პროცესების სრულყოფას, რაც აჩქარებს პათოლოგიური პროცესების უკუგანვითარებას. განსაღვრულ სეგმენტურ ზონებში ჩატარებული მასაჟი იწვევს სხვადასხვა საპასუხო რეაქციას შესაბამის შინაგან ორგანოებში.

ადამიანის კუნთები წინა მხრიდან

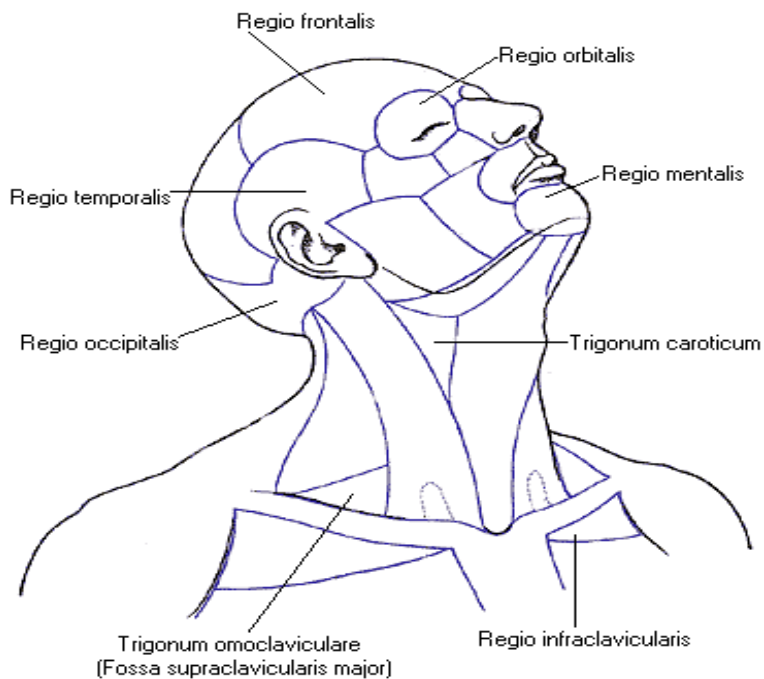


1. კეფა-შუბლის კუნთი (შუბლის მუცელი). ფუნქცია: კრებს კანს შუბლზე განივ ნაკეცებად.

2. თვალის ირგვლივ კუნთი. ფუნქცია: ხურავს თვალის ნაპრალს.



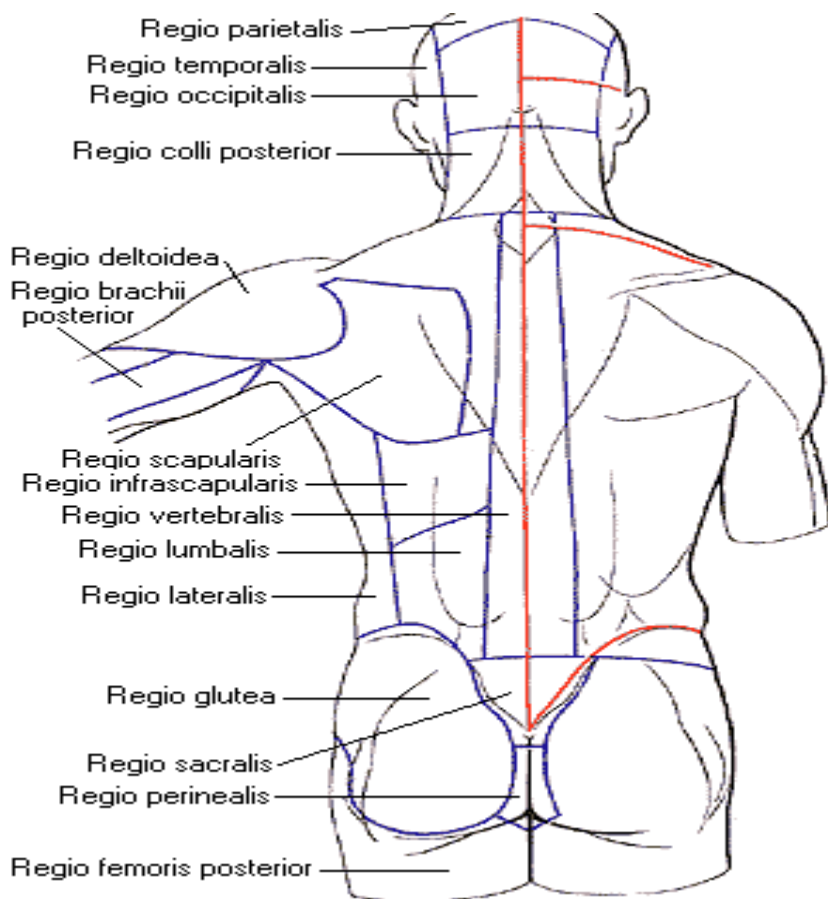
3. საღეჭი კუნთი. ფუნქცია: სხვა კუნთებთან ერთად მონაჭილეობს ლეჭვით მოძრაობაში



4.პირის ირგვლივ კუნთი. ფუნქცია: ხურავს პირს. ინერვაცია: ყველა მიმიკური კუნთების ინერვაცია ხორციელდება სახის ნერვის ტოტებით.

5.კისრის კანქვეშა კუნთი. ფუნქცია: მონაწილეობს მიმიკაში. ინერვაცია: სახის ნერვი.

6.მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრიკუნთი. ფუნქცია: აბრუნებს თავს მოპირდაპირე მხარეს(ცალი კუნთის შეკუმშვისას), თავს ამოძრავებს ყველა მიმართულებით, ასევე აფიქსირებს ვერტიკალურ მდგომარეობაში ზედა კიდურის სარტყელს და ნეკნებს წევს ზევით. ინერვაცია: კისრის C1 –C4 ნერვები.

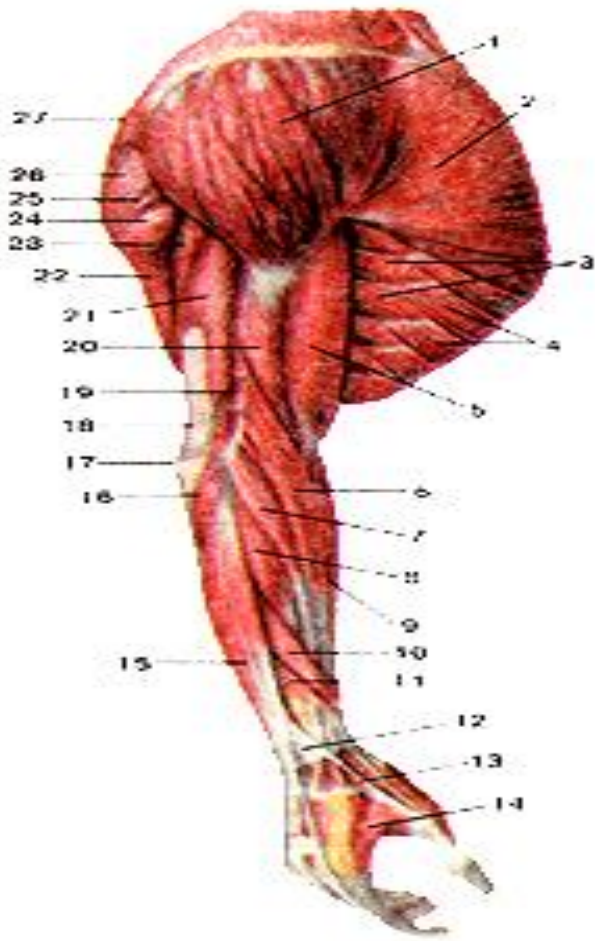


7. **დელტისებრი კუნთი.** ფუნქცია: განზიდავს ხელს ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე, მონაწილეობს აგრეთვე მხრის მოხრასა ან გაშლაში. ინერვაცია: ილლიის ნერვი.

8. **მკერდის დიდი კუნთი.** ფუნქცია: მხარს მოზიდავს და აბრუნებს შიგნით (პრონაცია), მხრის ფიქსირებული მდგომარეობისას ზევით სწევს ნეკნებს, რითაც ზრდის გულმკერდის მოცულობას და მონაწილეობს ღრმა ჩასუნთქვაში. ინერვაცია: გულმკერდის სპინალური (C1- Th1) ნერვები.

9. **მხრის ორთავა კუნთი.** ფუნქცია: წინამხრის მოხრა იდაყვის სახსარში, მონაწილეობს აგრეთვე მის სუპინაციაში. ინერვაცია: კუნთ-კანის ნერვი.

10. **მხრის კუნთი.** ფუნქცია: წინამხრის მოხრა იდაყვის სახსარში, ინერვაცია: კუნთ-კანის ნერვი.



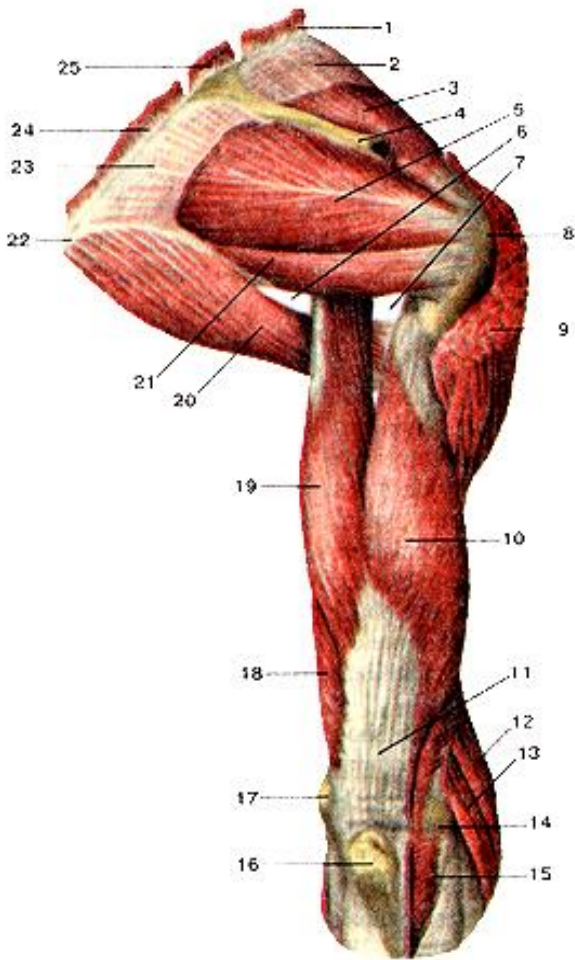
11.წინა დაკბილული კუნთი. ფუნქცია: აშორებს ბეჭის ძვალს ხერხემლისგან. ინერვაცია: გულმკერდის გრძელი ნერვი.

12.მუცლის გარეთა ირიბი კუნთი. ფუნქცია: ხრის წინ და აბრუნებს უკან ტანს. ინერვაცია: Th(8-12) ნეკნთაშუა, თეძო-მუცლისა და თეძო-საზარდულის ნერვები.

13.მუცლის სწორი კუნთი. ფუნქცია: ხრის ტანს წინ, ქვევით სწევს გულმკერდის ბადეს. ინერვაცია: Th(7-12) ნეკნთაშუა და წელის L1 ნერვები.

14. თერძის კუნთი. ფუნქცია: ხრის ბარძაყს, ასევე აბრუნებს ბარძაყს გარეთ, ხრის კანჭს და აბრუნებს შიგნით. ყველა ეს მოძრაობები სრულდება ერთდროულად ფეხის ფეხზე შემოდებისას (თერძების პროფესიული პოზა). ინერვაცია: ბარძაყის ნერვი.

15.ბარძაყის გარეთა განიერი კუნთი.



16.სწორი კუნთი.

17.ბარძაყის შიგნითა განიერი კუნთი და შუამდებარე კუნთი, რომლებიც ოთხივე ერთდ ოთხთავა კუნთის სახელწოდებითაა ცნობილი, ერთი საერთო მძლვრი მყესით უკავშირდება კვირისტავს. ფუნქცია: ოთხთავა კუნთი შლის კანჭს, ხრის ბარძაყს (მხოლოდ სწორი კუნთი).ეს კუნთი გადაადგილების პროცესში ერთ–ერთი უმნიშვნელოვანესი კუნთია. ინერვაცია: ბარძაყის ნერვი.

18. ბარძაყის ოთხთავა კუნთის მყესი.

19.დიდი წვივის წინა კუნთი. ფუნქცია: ხრის ზურგისაკენ (დორსალურად) ტერფს, მონაწილეობს ტერფის სუპინაციაში. ინერვაცია: მცირე წვივის ღრმა ნერვი.

20.ტყუპი კუნთი. ფუნქცია: ტერფს ხრის ძირისაკენ (პლანტარულად) და ასრულებს მეტად რთულ და აუცილებელ ფუნქციას ვერტიკალური დგომისა და გადაადგილების (ლოკომოციის) დროს. ინერვაცია: დიდი წვივის ნერვი.

21.თითების გრძელი გამშლელი კუნთი. ფუნქცია: შლის თითებს (მე-2 – მე-5 ფალანგები), ხრის დორსალურად ტერფს.ინერვაცია: მცირე წვივის ღრმა ნერვი.

კუნთები უკანა მხრიდან

22. მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრი კუნთი.

23. ტრაპეციული კუნთი. ფუნქცია: ყველა ბოჭკოს ერთდროული შეკუმშვა ბეჭს სწევს ზევით, ქვედა ბოჭკოების შეკუმშვა კი-ქვევით. ბეჭის ძვლის უძრაობის შემთხვევაში კი ტრაპეციული კუნთი შლის თავს. ინერვაცია: დამატებითი ნერვი, კისრის C 3-4 ნერვები.

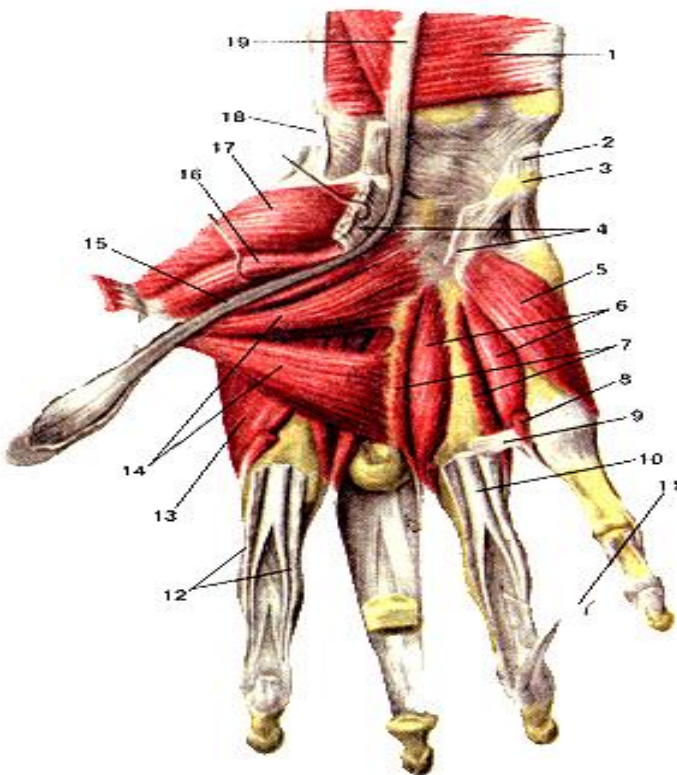
24. დელტისებური კუნთი. ფუნქცია: მხრის განზიდვა ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე. ინერვაცია: ილღის ნერვი.

25. ზურგის უგანიერესი კუნთი. ფუნქცია: მოზიდავს მხარს, აბრუნებს მას შიგნით (პრონაციო). ინერვაცია: გულმკერდ-ზურგის ნერვი.

26. მხრის სამთავა კუნთი. ფუნქცია: შლის წინამხარს, გრძელი თავი ამავე დროს მონაწილეობს მხრის გაშლასა და მოზიდვაში. ინერვაცია: სხივის ნერვი.

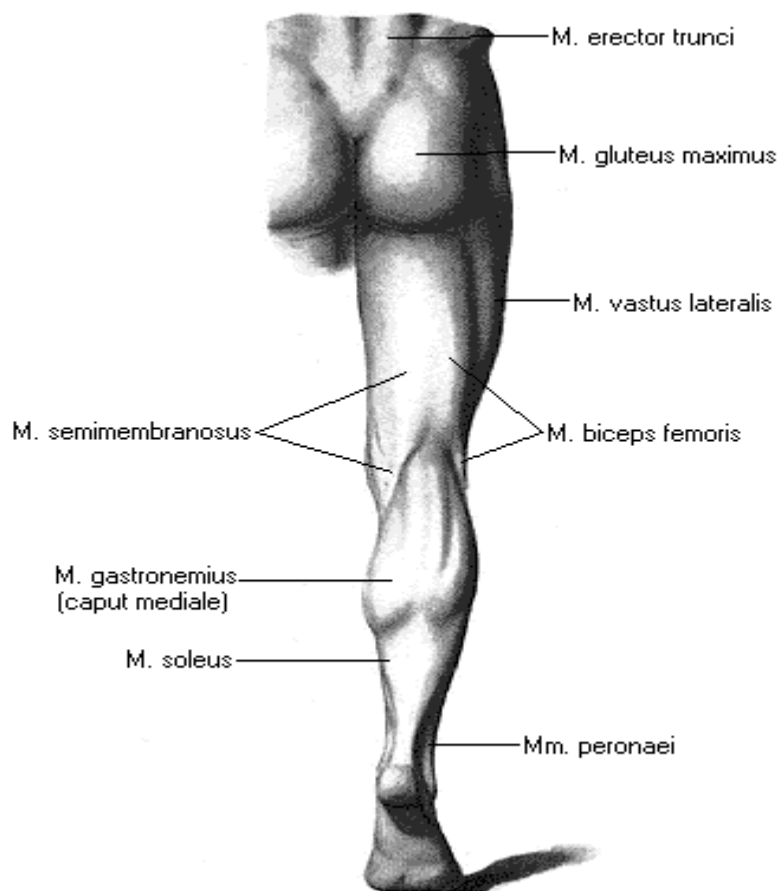
27. მაჯის სხივისკენა გრძელი გამშლელი კუნთი. ფუნქცია: ხრის და მოზიდავს მტევანს. ინერვაცია: იდაყვის ნერვი.

28. მაჯის სხივისკენა მოკლე გამშლელი კუნთი. ფუნქცია: მაჯას შლის და განზიდავს. ინერვაცია: იდაყვის ნერვი.



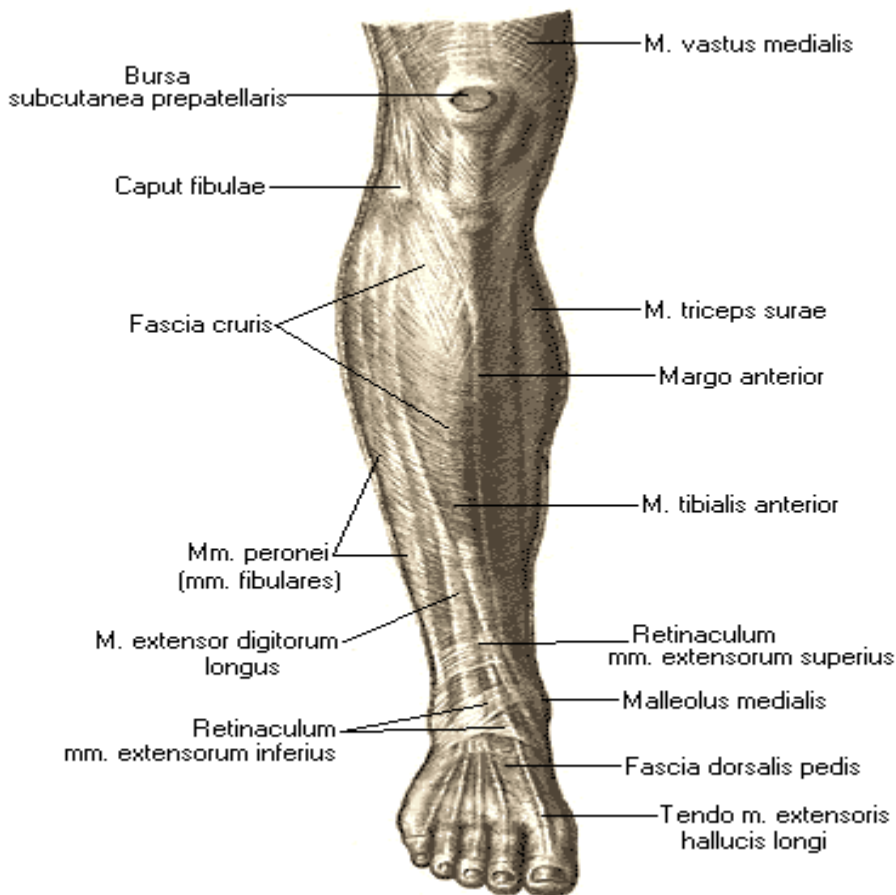
29. მუცლის გარეთა ირიბი კუნთი. ფუნქცია: ხრის წინ და აბრუნებს გვერდზე ტანს. ინერვაცია: Th5-12 ნეკნთაშუა, თეძო-მუცლისა და თეძო-საზარდულის ნერვები.

30.დიდი დუნდულა კუნთები. ფუნქცია: ბარძაყის გაშლა და სუპინაცია. მისი ფიქსაციის დროს ტორსის გაშლა მოხრილი მდგომარეობიდან. ინერვაცია: ქვემო დუნდულა ნერვი.



31.ბარძაყის ორთავა კუნთი. ფუნქცია: შლის ბარძაყს, ხრის კანჭს. ინერვაცია: გრძელი თავის-საჯდომი ნერვი და დიდი წვივის ნერვი. მოკლე თავის- მცირე წვივის საერთო ნერვი და საჯდომი ნერვი.

32.ნახევრად მყესოვანი კუნთი. ფუნქცია: ბარძაყის გაშლა, მონაწილეობს აგრეთვე კანჭის მოხრასა და პრონაციაში. ინერვაცია: დიდი წვივის ნერვი.



33. **ტყუფი კუნთი.** ფუნქცია: ტერფის პლანტარული მომხრელი. აგრეთვე ასრულებს მეტად რთულ ფუნქციას ვერტიკალური დგომისა და გადაადგილების დროს. ინერვაცია: დიდი წვივის ნერვი.

34. აქილევსის მყესი.

მასაჟის გავლენა კუნთოვან სისტემაზე.

მასაჟი აძლიერებს სისხლისა და ლიმფის მიმოქცევას, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, კუნთები თავისუფლდება დაღლის პროდუქტებისაგან, რის შედეგადაც ძლიერდება კუნთების შრომისუნარიანობა, მათი გამძლეობა.

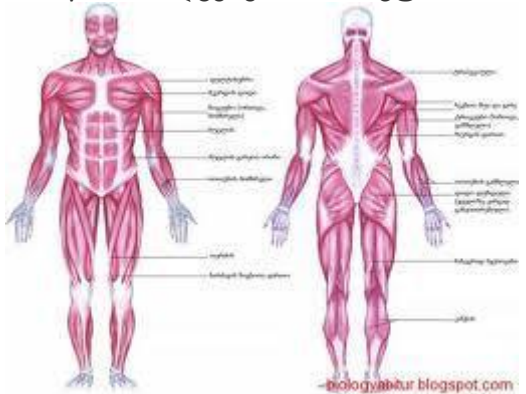
მასაჟის გავლენით მცირდება დაღლილი კუნთების შეშუპება, დაჭიმულობა და ტკივილი, ქრება შეგუბებითი მოვლენები ლიმფურ მარღვებსა და სისხლმარღვებში. გარდა ამისა, ძლიერდება კუნთების ტონუსი და მათი შეკუმშვისუნარიანობა. მასაჟი ააქტიურებს მოდუნებულ კუნთებს, ზრდის მათ ძალას. შეუდარებელია მასაჟი კუნთების ატროფიის დროს. იგი არამარტო აფერხებს ატროფიას, ხშირად ამ პროცესის უკუგანვითარებასაც კი იწვევს. მასაჟის გავლენით კუნთი ხდება უმტკივნეულო, რბილი, ელასტიური და ძლიერი.

მასაჟის სახელმძღვანელო. (გაგრძელება). საყრდენ – მამოძრავებელი აპარატი

Posted on [March 17, 2012](#) by [massagetbilissi](#)

მოძრაობა არის რთული აქტი, რომელიც ხორციელდება რეფლექსების საშუალებით. მამოძრავებელ აპარატში იგულისხმება ჩონჩხის კუნთები, რომლებიც მოძრაობაში მოჰყავთ

ნერვულ უჯრედებს (მოტონეირონებს). მოძრაობის აქტში მონაწილეობენ: ძვლები, სახსრები და იოგები. ჩონჩხების კუნთები შედგება ბოჭკოებისაგან, რომლის აგებულებაშიც ვარჩევთ გარსს(სარკოლემას), ბირთვს და სარკოპლაზმას. სარკოპლაზმაში მოთავსებულია მიტოქონდრიები (მიტოქონდრიებში მიმდინარეობს ენერგეტიკული პროცესები, რომლებიც უზრუნველყოფს კუნთების შეკუმშვა-მოდუნებას) და მიოფიბრილები, რომლებიც თავის მხრივ წარმოადგენენ კუნთის ბოჭკოს საკუთრივ შემკუმშავ



აპარატს.

კუნთის შეკუმშვა ხდება გალიზიანობის რეფლექტორული წარმოქმნით. გალიზიანება გადაეცემა აფერენტული გზით ცენტრალურ ნერვულ სისტემას, ხოლო ცენტრალური ნერვული სისტემიდან კვლავ კუნთთან მოდის ეფერენტული გზით, რომლებიც უწყვენ ინერვაციას ჩონჩხის კუნთებს და ბოლოვდებიან პროპრიორეცეპტორებით. მოტონეირონები (მამოძრავებელი ნერვული უჯრედები) კუნთთან შეხების ადგილას იტოტებიან და წარმოქმნიან მრავალ დაბოლოებას-სინაფსებს. თითოეული სინაფსი უერთდება კუნთის თითოეულ ბოჭკოს და ახდენს მის ინერვაციას. კუნთის ქსოვილის უჯრედებს მოსვენებულ მდგომარეობაში აქვთ გარკვეული ელექტრული მუხტი. უჯრედის ცოტოპლაზმის ზედა ფენა (მემბრანა) გარედან დამუხტულია დადებითი მუხტით, ხოლო შიგნით- უარყოფითით. ციტოპლაზმის ასეთმა თვისებამ მემბრანის სახელწოდება მიღო. მოგეხსენებათ, მემბრანის ერთ-ერთი ფუნქცია არის მისი შერჩევითი განვლადობა. მემბრანა თავისუფლად ატარებს დადებითად დამუხტულ კალიუმის იონებს (K^+) და ფაქტიურად არ ატარებს ნატრიუმის კათიონებს. მემბრანის გარეთ და შიგნით მუხტების სხვაობას მემბრანული ანუ მოსვენების პოტენციალი ეწოდება. უჯრედის გალიზიანების შემთხვევაში ხდება მემბრანის შიდა და გარეთა მუხტების შეცვლა. მუხტის შეცვლამ მიიღო მოქმედების პოტენციალის სახელწოდება. მოსვენების პოტენციალის მოქმედების პოტენციალით შეცვლის დროს ხდება კუნთის აღზნება, რომლებიც სპეციალური ქიმიური ნივთიერებების (მედიატორების) საშუალებით გადაეცემა ბოჭკოს ერთი უბნიდან მეორეზე. მედიატორებით გადაცემულ სიგნალებს კუნთების ბოჭკოებზე იღებენ სინაფსები. კუნთების ქსოვილის ბოჭკოებზე მედიატორის როლსასრულებს აცეტილქოლინი.

კუნთის ბოჭკოს მემბრანაზე ელექტრული ცვლილებები ხორციელდება ქიმიური რეაქციების საშუალებით, კერძოდ ატფ-ის დაშლით. ატფ თავის მხრივ თავის მხრივ (ადენოზინტრიფოსფორმჟავა) წარმოადგენს ენერჯის წყაროს, რომლის დაშლის შედეგად გამოყოფილი ენერჯია გამოიყენება კუნთის შეკუმშვას. ატფ-ის დაშლისას ხდება ქიმიური ენერჯის მექანიკურში გადასვლა,რასაც თან სდევს სითბოს გამოყოფა. კუნთის შეკუმშვის

დროს გამოყოფილი სიტბო დიდ როლს ასრულებს ორგანიზმის თბორეგულაციაში. გარეგნულად კუნთის საპასუხო რეაქცია გაღიზიანებაზე გამოიხატება კუნთის შეკუმშვით. თუ კუნთზე მოვახდენთ მოკლე ერთჯერად ზემოქმედებას (გავაღიზიანებთ კუნთს), მისი საპასუხო რეაქცია იქნება სწრაფი შეკუმშვა. ამ სახის შეკუმშვას ეწოდება ერთეული შეკუმშვა. ერთეული შეკუმშვის ხანგრძლივობა კუნთის ქსოვილისათვის ჩვეულებრივ 0,1 წამზე ნაკლები გრძელდება. თუ კუნთზე გაღიზიანება მიმდინარეობს ისე სწრაფად, რომ კუნთი ვერ ასწრებს მოდუნებას, მაშინ ხდება დიდი ხნით კუნთის შეკუმშვა (ტეტანუსი). კუნთის შეკუმშვის უნარი ვლინდება მი დამოკლებაში ან მის დაჭიმვაში. შეკუმშვისას კუნთები აწარმოებენ მუშაობას. თითოეული კუნთის მუშაობა იქმნება ცალკეული კუნთოვანი ბოჭკოების შეკუმშვის ხარჯზე და წარმოადგენს მათ ჯამს. ამიტომ რაც უფრო მსხვილია კუნთი, მით უფრო ძლიერია ის და მეტი მუშაობის შესრულება შეუძლია. კუნთს ახასიათებს აგრეთვე განსაკუთრებული მდგომარეობა – ტონუსი. თავისი ტონუსის მიხედვით კუნთს გააჩნია დრეკდობა და ამით წინააღმდეგობას უწევს დაძაბვას. დრეკადობასთან ერთად კუნთს ახასიათებს სიბლანტე, რაც გამოიხატება იმაში, რომ კუნთის დაჭიმვის შემდეგ იგი ნელ–ნელა იბრუნებს თავის პირვანდელ ფორმას და არა– მომენტალურად. კუნთის სიბლანტე განპირობებულია კუნთის ქსოვილის ნაწილების შინაგანი ხახანით. ტემპერატურის დაწვევასთან ერთად კუნთის სიბლანტე იზრდება, ხოლო ტემპერატურის მომატებასთან ერთად მცირდება, რაც ხელს უშლის კუნთის შეკუმშვის ეფექტურობას. ამიტომ სპორტული ვარჯიშის და შეჯიბრის დროს მიზანშეწონილია კუნთების გახურება მასაჟის გზით. მომუშავე კუნთი საჭიროებს საკვები ნივთიერებებითა და ჟანგბადით განუწყვეტელ მომარაგებას, ამავე დროს გადამუშავებისა და დაჟანგვის პროდუქტების დროულ გატანას მომუშავე კუნთიდან. კუნთის ხანგრძლივი განუწყვეტელი მუშაობის შემთხვევაში კუნთებში გამდინარე სისხლი ვერ ასწრებს საკმარისი რაოდენობით ჟანგბადის და საკვები ნივთიერებების მიწოდებას და დაშლის პროდუქტების გატანას. ამის გამო ადგილი აქვს კუნთებში დაშლის პროდუქტების დაგროვებას და ე.წ. კუნთების დაღლას. ამგვარ მდგომარეობას კუნთი შეუძლია მიიყვანოს სრულ დაუძლურებამდე. თუმცა მცირეოდენი შესვენების შემთხვევაში კუნთი ისევ დაუბრუნდება პირვანდელ მდგომარეობას. ჟანგბადის საკმარისი რაოდენობით კვლავ მიწოდება იწვევს დაშლის პროდუქტების სრულ დაჟანგვას და სისხლს გააქვს ისინი მომუშავე კუნთიდან და მისი



შრომისუნარიანობა კვლავ გრძელდება.

ძვლები და სახსრები მოძრაობაში მოდიან კუნთოვანი სისტემის საშუალებით. როდესაც ჩონჩხის კუნთები ახორციელებენ სხეულის გადაადგილებას გარემოში – ისინი ასრულებენ დინამიურ მუშაობას. როდესაც კუნთები თავისი შეკუმშვით უზრუნველყოფენ სხეულის ან მისი ნაწილების კონკრეტულ მდგომარეობაში ფიქსირებას, ისინი ასრულებენ სტატიკურ მუშაობას. ისეთ სტატიკურ მუშაობას, რომელსაც ორგანიზმი ხანგრძლივად და სისტემატურად ეწევა გარემოს ზემოქმედების (მაგალითად – გრავიტაციის) დასაძლევად – ტონუსი ეწოდება. კუნთი შეკუმშვისას შეიძლება მოქმედებდეს ერთ სახსარზე, ანუ აკავშირებდეს ორ მეზობელ ძვალს (მაგალითად მენჯსა და ბარძაყს), ამ შემთხვევაში კუნთი ერთსახსრიანია; შეიძლება მოქმედებდეს რამდენიმე სახსარზეც ანუ აკავშირებდეს რამდენიმე (ორზე მეტ) ძვალს. ამ შემთხვევაში კუნთი მრავალსახსრიანია. ერთსახსრიანი კუნთისთვის დამახასიათებელია უმეტესად კონკრეტული მოძრაობა (მოხრა, გაშლა ან სხვა). მრავალსახსრიანი კუნთი კი შეიძლება ერთი სახსრის მიმართ მოქმედებდეს, როგორც მომხრელი, მეორეს კი როგორც – გამშლელი (მაგალითად ბარძაყის ოთხთავა კუნთი ბარძაყის მომხრელია და კანჭის გამშლელი). იმ კუნთებს, რომლებიც სახსარზე ერთმანეთის საწინააღმდეგო მოძრაობას ახორციელებენ, ანტაგონისტი კუნთები ეწოდება. ამავე დროს, როგორც წესი, სახსარში ერთ რომელიმე მოძრაობას ახორციელებს არა ერთი, არამედ – რამდენიმე კუნთი (მაგალითად იდაყვის სახსარში მოხრა – ორთავა და მხრის კუნთები). ერთი მიმართულებით მომუშავე ასეთ კუნთებს ეწოდება სინერგისტები.

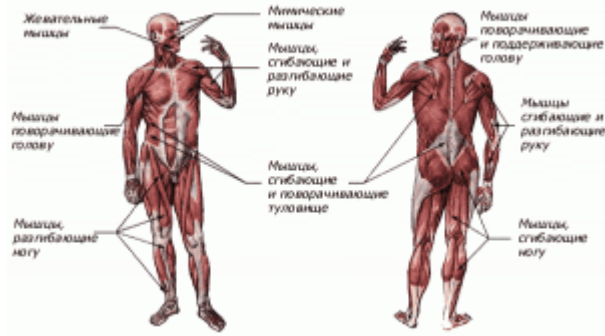
ადამიანის კუნთების სისტემა (მასაჟის სახელმძღვანელო.გაგრძელება)

ადამიანის

კუნთები

წინა

მხრიდან:



- 1.კეფა–შუბლის კუნთი (შუბლის მუცელი). ფუნქცია: კრებს კანს შუბლზე განივ ნაკეცებად.
- 2.თვალის ირგვლივ კუნთი. ფუნქცია: ხურავს თვალის ნაპრალს.
- 3.საღეჭი კუნთი.ფუნქცია:სხვა კუნთებთან ერთად მონაჭილეობს ღეჭვით მოძრაობაში
- 4.პირის ირგვლივ კუნთი.ფუნქცია: ხურავს პირს. ინერვაცია: ყველა მიმიკური კუნთების ინერვაცია ხორციელდება სახის ნერვის ტოტებით.
- 5.კისრის კანქვეშა კუნთი. ფუნქცია: მონაწილეობს მიმიკაში.ინერვაცია: სახის ნერვი.
- 6.მკერდ–ლავიწ–დვრილისებრიკუნთი. ფუნქცია: აბრუნებს თავს მოპირდაპირე მხარეს(ცალი კუნთის შეკუმშვისას), თავს ამოდრავებს ყველა მიმართულებით, ასევე აფიქსირებს ვერტიკალურ მდგომარეობაში ზედა კიდურის სარტყელს და ნეკნებს წევს ზევით. ინერვაცია: კისრის C1 –C4 ნერვები.
- 7.დელტისებრი კუნთი. ფუნქცია: განზიდავს ხელს ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე, მონაწილეობს აგრეთვე მხრის მოხრასა ან გაშლაში. ინერვაცია: ილლიის ნერვი.
- 8.მკერდის დიდი კუნთი. ფუნქცია: მხარს მოზიდავს და აბრუნებს შიგნით (პრონაცია), მხრის ფიქსირებული მდგომარეობისას ზევით სწევს ნეკნებს,რითაც ზრდის გულმკერდის მოცულობას და მონაწილეობს ღრმა ჩასუნთქვაში. ინერვაცია: გულმკერდის სპინალური (C1- Th1) ნერვები.
- 9.მხრის ორთავა კუნთი. ფუნქცია: წინამხრის მოხრა იდაყვის სახსარში,მონაწილეობს აგრეთვე მის სუპინაციაში. ინერვაცია: კუნთ–კანის ნერვი.
- 10.მხრის კუნთი. ფუნქცია:წინამხრის მოხრა იდაყვის სახსარში,ინერვაცია: კუნთ–კანის ნერვი.
- 11.წინა დაკბილული კუნთი. ფუნქცია: ამორებს ბეჭის ძვალს ხერხემლისგან. ინერვაცია: გულმკერდის გრძელი ნერვი.
- 12.მუცლის გარეთა ირიბი კუნთი. ფუნქცია: ხრის წინ და აბრუნებს უკან ტანს. ინერვაცია: Th(s-12) ნეკნთაშუა, თემო–მუცლისა და თემო–საზარდულის ნერვები.
- 13.მუცლის სწორი კუნთი. ფუნქცია: ხრის ტანს წინ, ქვევით სწევს გულმკერდის ბადეს. ინერვაცია: Th(7–12) ნეკნთაშუა და წელის L1 ნერვები.
14. თერძის კუნთი. ფუნქცია: ხრის ბარძაყს, ასევე აბრუნებს ბარძაყს გარეთ, ხრის კანჭს და აბრუნებს შიგნით. ყველა ეს მოძრაობები სრულდება ერთდროულად ფეხის ფეხზე შემოდებისას (თერძების პროფესიული პოზა). ინერვაცია: ბარძაყის ნერვი.
- 15.ბარძაყის გარეთა განიერი კუნთი.
- 16.სწორი კუნთი.

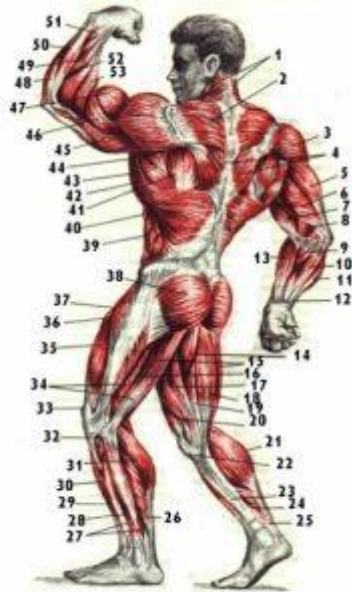
17. ბარძაყის შიგნითა განიერი კუნთი და შუამდებარე კუნთი, რომლებიც ოთხივე ერთდ ოთხთავა კუნთის სახელწოდებითაა ცნობილი, ერთი საერთო მძლვრი მყესით უკავშირდება კვირისტავს. ფუნქცია: ოთხთავა კუნთი შლის კანჭს, ხრის ბარძაყს (მხოლოდ სწორი კუნთი). ეს კუნთი გადაადგილების პროცესში ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კუნთია. ინერვაცია: ბარძაყის ნერვი.
18. ბარძაყის ოთხთავა კუნთის მყესი.
19. დიდი წვივის წინა კუნთი. ფუნქცია: ხრის ზურგისაკენ (დორსალურად) ტერფს, მონაწილეობს ტერფის სუპინაციაში. ინერვაცია: მცირე წვივის ღრმა ნერვი.
20. ტყუპი კუნთი. ფუნქცია: ტერფს ხრის ძირისაკენ (პლანტარულად) და ასრულებს მეტად რთულ და აუცილებელ ფუნქციას ვერტიკალური დგომისა და გადაადგილების (ლოკომოციის) დროს. ინერვაცია: დიდი წვივის ნერვი.
21. თითების გრძელი გამშლელი კუნთი. ფუნქცია: შლის თითებს (მე-2 – მე-5 ფალანგები), ხრის დორსალურად ტერფს. ინერვაცია: მცირე წვივის ღრმა ნერვი.
- კუნთები უკანა მხრიდან
22. მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრი კუნთი.
23. ტრაპეციული კუნთი. ფუნქცია: ყველა ბოჭკოს ერთდროული შეკუმშვა ბეჭს სწევს ზევით, ქვედა ბოჭკოების შეკუმშვა კი-ქვევით. ბეჭის ძვლის უძრაობის შემთხვევაში კი ტრაპეციული კუნთი შლის თავს. ინერვაცია: დამატებითი ნერვი, კისრის C 3-4 ნერვები.
24. დელტისებური კუნთი. ფუნქცია: მხრის განზიდვა ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე. ინერვაცია: ილლიის ნერვი.
25. ზურგის უგანიერესი კუნთი. ფუნქცია: მოზიდავს მხარს, აბრუნებს მას შიგნით (პრონაციო). ინერვაცია: გულმკერდ-ზურგის ნერვი.
26. მხრის სამთავა კუნთი. ფუნქცია: შლის წინამხარს, გრძელი თავი ამავე დროს მონაწილეობს მხრის გაშლასა და მოზიდვაში. ინერვაცია: სხივის ნერვი.
27. მაჯის სხივისკენა გრძელი გამშლელი კუნთი. ფუნქცია: ხრის და მოზიდავს მტევანს. ინერვაცია: იდაყვის ნერვი.
28. მაჯის სხივისკენა მოკლე გამშლელი კუნთი. ფუნქცია: მაჯას შლის და განზიდავს. ინერვაცია: იდაყვის ნერვი.
29. მუცლის გარეთა ირიბი კუნთი. ფუნქცია: ხრის წინ და აბრუნებს გვერდზე ტანს. ინერვაცია: Th5-12 ნეკნთაშუა, თემო-მუცლისა და თემო-საზარდულის ნერვები.
30. დიდი დუნდულა კუნთები. ფუნქცია: ბარძაყის გაშლა და სუპინაცია. მისი ფიქსაციის დროს ტორსის გაშლა მოხრილი მდგომარეობიდან. ინერვაცია: ქვემო დუნდულა ნერვი.
31. ბარძაყის ორთავა კუნთი. ფუნქცია: შლის ბარძაყს, ხრის კანჭს. ინერვაცია: გრძელი თავის-საჯდომი ნერვი და დიდი წვივის ნერვი. მოკლე თავის- მცირე წვივის საერთო ნერვი და საჯდომი ნერვი.
32. ნახევრად მყესოვანი კუნთი. ფუნქცია: ბარძაყის გაშლა, მონაწილეობს აგრეთვე კანჭის მოხრასა და პრონაციაციაში. ინერვაცია: დიდი წვივის ნერვი.
33. ტყუფი კუნთი. ფუნქცია: ტერფის პლანტარული მომხრელი. აგრეთვე ასრულებს მეტად რთულ ფუნქციას ვერტიკალური დგომისა და გადაადგილების დროს. ინერვაცია: დიდი წვივის ნერვი.

34.

აქილევსის

მყესი.

მასაჟის გავლენა კუნთოვან სისტემაზე. მასაჟი აძლიერებს სისხლისა და ლიმფის მიმოქცევას, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, კუნთები თავისუფლდება დაღლის პროდუქტებისაგან, რის შედეგადაც ძლიერდება კუნთების შრომისუნარიანობა, მათი გამძლეობა. მასაჟის გავლენით მცირდება დაღლილი კუნთების შეშუპება, დაჭიმულობა და ტკივილი, ქრება შეგუბებითი მოვლენები ლიმფურ ძარღვებსა და სისხლძარღვებში. გარდა ამისა, ძლიერდება კუნთების ტონუსი და მათი შეკუმშვისუნარიანობა. მასაჟი ააქტიურებს მოდუნებულ კუნთებს, ზრდის მათ ძალას. შეუდარებელია მასაჟი კუნთების ატროფიის დროს. იგი არამარტო აფერხებს ატროფიას, ხშირად ამ პროცესის უკუგანვითარებასაც კი იწვევს. მასაჟის გავლენით კუნთი ხდება უმტკივნეულო, რბილი, ელასტიური და ძლიერი. (დეტალურად კუნთების ფოტოაღწერა მოცემულია სასწავლო ფაილში ქვემოთ- კუნთები)



[About these ads](#)