

# WPŁYW MASAŻU NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

*Wpływ masażu na ciało możemy podzielić na działanie lokalne (miejscowe) oraz działanie ogólne. Działanie lokalne jest to bezpośredni wpływ masażu na tkanki masowane. Natomiast wpływ ogólny jest to wpływ związany ze zmianami odruchowymi w układach: krążenia, nerwowym, wewnątrzwydzielniczym i narządach wewnętrznych.*

## **Wpływ masażu na tkankę skórną:**

- usuwane są ze skóry w postaci łusek obumarłe komórki naskórka,
- masaż ułatwia oddychania skórne,
- poprawia się czynność wydalnicza gruczołów łojowych i potowych,
- naczynia skórne rozszerzają się, przez co poprawia się odżywianie skóry oraz znajdujących się w niej gruczołów,
- przyspiesza się obieg krwi i chłonki w naczyniach skórnych

## **Wpływ masażu na tkankę mięśniową:**

- masaż zwiększa zdolność mięśni do pracy,
- mięśnie są lepiej zaopatrywane w tlen i substancje odżywcze,
- szybciej wydalane są produkty przemiany materii,
- masaż zapobiega zanikom mięśniowym

## **Wpływ masażu na stawy i aparat więzadłowy:**

- zwiększa się elastyczność i wytrzymałość aparatu więzadłowego,
- poprawia się ruchomość stawów,
- polepsza się ukrwienie, co powoduje lepszą i szybszą wymianę produktów rozpadu na substancje odżywcze

## **Wpływ masażu na układ krwionośny i limfatyczny:**

- masaż pobudza te układy do pracy, co wpływa na lepsze zaopatrzenie organów w tlen i substancje odżywcze,
- ułatwia odpływ krwi żyłnej,
- likwiduje objawy zastoinowe, szybciej wchłaniają się obrzęki,
- wzrasta szybkość obiegu krwi

## **Wpływ masażu na układ nerwowy:**

- masaż wpływa na centralny układ nerwowy za pośrednictwem układu obwodowego,
- powoduje szybsze przesyłanie bodźców do mięśni, gruczołów wydzielania wewnętrznego i pozostałych narządów ustroju

W zależności od sposobu wykonania masaż może mieć działanie uspokajające lub pobudzające

## **Wpływ masażu na pozostałe układy:**

- przyspiesza obieg krwi w naczyniach krwionośnych, a tym samym zwiększa ilość krwi dostarczanej do płuc, gdzie następuje wymiana gazowa, tym samym polepsza się działanie układu oddechowego,
- masaż pośrednio wpływa na układ pokarmowy poprawiając jego ukrwienie, przez co poprawia się trawienie, przyswajanie substancji odżywczych, a także przyspiesza wydalanie z przewodu pokarmowego produktów niestrawionych,
- poprawia się czynność filtracyjna nerek (tym samym po masażu zwiększa się ilość wydalanego moczu.