

## A MASSZÁZS KEZELÉS

Elnevezésének eredetét nem ismerjük pontosan, de származhat a görög *massein* (dörzsölni, gyúrni), a francia *massage*, a héber *masés*, az arab *mass* (kézzel simogatni, nyomni) szavakból egyaránt.

A masszázst a legrégebbi gyógyító eljárások közé tartozik és szinte egyidős az emberiséggel. Kr. E. 4000 körül vette kezdetét az írásjelek használata, és információkkal is ettől kezdve rendelkezünk. A masszázsról az első írásos feljegyzések **Indiából** származnak. A indiaiak nem csupán széleskörű orvosi ismerettel rendelkeztek, de fürdőiket és a sportolást is masszázssal egészítették ki. A masszázst egészségügyi és rituális céllal egyaránt végezték.

Az ősi indiai orvosi tudást a Szútrák tartalmazták, melyek az ősi ajurvédikus orvoslás alapjainak tekinthetők. Az indiai gyógykezelések elmaradhatatlan részét képezte a masszázskézelés, az arcon kezdték, a törzsön folytatták, majd a végtagokkal fejezték be.

Alkalmazott gyógyszereik három csoportba voltak oszthatók: növényi eredetűek (növények, gyümölcsök, virágok), állati eredetűek (méz, viasz, olajok), és ásványokból nyert szerek (fémek, méz, drágakövek). Rituális szertartásaik alkalmával is illatos olajokkal kenték be a testet, majd utána megfürödtek a szentnek tartott Gangesz folyó vizében.

Kelet más ősi népei, az asszírok, babilóniaiak, médek, és a perzsák a masszázst gyógykezelésként használták, főleg sebesült katonáik gyógyítására.

**Egyiptomban** a masszázst sebek és betegségek gyógyítására egyaránt használták, mágikus erőt tulajdonítottak neki. Az egyiptomi talpon keresztüli gyógyítás alkalmazásának első bizonyítéka egy egyiptomi orvos sírkamrájában talált közel 5000 éves falfestmény volt, de ezen kívül is számos lelet és adat bizonyítja, hogy a masszázst elterjedt gyógy mód volt, és ismerték a reflexológia tudományát is.

Az egyiptomi Birodalomban a múmiakészítések során alaposan megismerték az emberi test felépítését, ami fejlett orvostudomány kialakulását eredményezte.

Mivel az orvoslást isteni eredetű tudománynak tekintették, ezért a gyógyítás helyszínei, is templomokban voltak, itt képezték az orvosokat is, akik nagyobb városokban telepedtek le, s járták a környező falvakat. Egyiptomban minden testrésznek külön szakorvosa volt.

A masszázst a hagyományos **kínai orvoslás** része, filozófiai alapja a taoizmus. Az akupunktúrás pontokon keresztül harmonizálja a belső szervek közötti egyensúlyt.

Az i.e. 3. századból származik az egyik legősibb orvosi könyv: a Sárga Császár Belgyógyászati Könyve (Huang Ti Nei Ching), mely máig kiindulási alapként szolgál a keleti orvoslással foglalkozók számára. A Yin-Yang elven és az öt elem tanon kívül pontos leírást ad anatómiai dolgokról, de légzéstechnikákkal, masszázssal is foglalkozik. A könyv második része leírja a meridiánrendszert (az akupunktúrás csatornák rendszerét).

A masszázst orvosok végezték, és a test aktív és passzív tornájával (Tai Chi) kombinálták. Elsősorban idegrendszeri és vérkeringési problémákat kezeltek vele. Innen ered az

akupresszúra (ujjnyomásos pont masszáz) tudománya is, ami valójában az akupunktúra egyszerűsített változata. Nagy hangsúlyt fektettek az egészség megőrzésére, életük része volt a rendszeres testmozgás is. Kong-fu-Ce feljegyzéseiből tudjuk, hogy masszöreiket hosszú éveken keresztül képezték, és ennek titkát őrizték.

Az **ókori Görögországban**, mint ismert, a testkultúrának, a mozgásnak és az egészségnek nagy a szerepe volt. Ügyeltek a mozgásra, a táplálkozásra, sokat voltak friss levegőn, fürdőztek és masszázra jártak, ivókúrát tartottak. A görögök a masszázst alkalmazták a sportolók edzésével kapcsolatos testkarbantartás során, de gyógyító céllal is. Versenyek előtt és után kötelező volt a masszáz, hogy az izmok fáradtságát leküzdje.

Hippokratész (ie. 460-377) az ókor legnagyobb orvosa, Herodikosz-tól (ie. 482-347) tanulta a masszáz módszereit, és a De Officina Medici c. munkájában ír a masszáz élettani hatásairól. Krónikus betegeknek mozgást, gyógyfürdőt és masszázkezelést javasolt. Ekkor még a mozgás, messze megelőzte fontosságban az egyéb kezeléseket. Ő ismerte először legfőbb ellenjavallatát, mely szerint lázas beteget masszírozni nem szabad.

Galenus (isz. 131-201) Tripsis c. művében javallatokat és utasításokat közölt a masszáz fogásaival kapcsolatban, és Ő osztotta a masszázsmódszereket három nagy csoportra – kemény, közepes és gyenge.

A görög kultúrát a **Római Birodalom** magába szívta és alkalmazta. Az egészség területén sem volt más a helyzet, megörökölték a tudást, hiszen nagyra értékelték a görögök megszerzett tapasztalatait.

I.e. 199-130-között a római birodalom legnagyobb orvosa, Galenus (isz. 131-201) átvette Hippokratész tanait, és "Tripsis c. (Egészség megóvásáról) művében javallatokat és utasításokat adott a masszáz fogásait illetően. Pl. már reumás betegeknél is alkalmazta és bővítette az addig alkalmazott masszázsfogások repertoárját. A természet maga gyógyít, de az orvosnak kell segítenie a felismerésben és a természetes gyógyhatások adagolásában.

Általánosan elterjedt a rabszolgák által végeztetett masszáz. Időpontjai a reggel és az este voltak. Reggel azért, hogy felkészítsék a testet a napi munkára, este pedig azért, hogy a pihenésre készítsék fel.

A görög származású Oribasius Aszklepiosz (ie. 128-56) orvos a római udvarban Julianus császárnál a sportolók (gladiátorok) masszírozásával foglalkozott, és enciklopédikus munkájában összefoglalta máig is érvényes észrevételeit, javaslatait és gyakorlatát. Julius Caesart idegzsábjá miatt naponta masszírozták. Plinius római író olyan nagyra becsülte masszörjét és annyira hálás volt neki, hogy a római császárt megkérte, részesítse a legnagyobb kegyben, és adja meg neki a római polgárjogot.

Celsius a legnagyobb római orvosok egyike, reumás betegek és sérült katonák kezelésére használta a masszázst. Az impérium nagy városaiban, termákban (meleg fürdő) és közfürdőkben végezték javarészt.

A táltosok, akik a törzsközösségben élő **magyarok** papjai voltak, egyben gyógyítással is foglalkoztak. A kereszténység elterjedése után a papi gyógyítás vált uralkodóvá, így a táltosokat üldözték. A kolostorok mellett betegápolás céljára ispotályokat rendeztek be, Magyarországon az első Ispotály Esztergomban létesült az ezredforduló után. A 11-12. században alig volt város, ahol ne működött volna gyógyító szolgálat. A gyógyító papok és apácák azonban sokat átvettek a pogány tapasztalatokból, ami a gyógynövényeket illeti, és talán ennek köszönhető, hogy a gyógyfüves gyógyítás hagyománya mindmáig fenntartja magát.

Mátyás király (1443 - 1490) udvarában ún. dögönyözők végeztek masszázshoz hasonló módszeres gyakorlatokat. A török megszállás idején terjedt el a fürdőkultúra, és vele együtt a masszázs gyakorlata is. A fürdőmesterek folytatták tovább művelését, majd német – osztrák behatásra nálunk is tudományos szintre emelték e kezelési módszert.

**Európában** az 1500-as évektől kezdődően kezdték gyógyító céllal használni a masszázst. 15. században Nicolas Andry francia orvos ír a betegségmegelőzésről és, a tartó- mozgató szervrendszer funkcionális szerepéről. Ambroise Pare fiziológiai és anatómiai ismeretekre alapozza a masszázst. Angliában Francis Fuller brit orvos sürgette, hogy a masszázst orvosok végezzék, mert azzal az anatómiai ismerettel, amivel ők orvosként rendelkeznek, kifejezetten gyógyító hatású a kezelés; míg ha ismeretekben szegényebbek végzik, akkor csak kontármunka. A masszázst elkezdik tanítani az angliai orvosi egyetemeken.

A XVII. században az angol W. Harvey felfedezte a vérkeringést, ami ésszerű indoklását adta a masszírozás irányának, mely egybeesik a keringés irányával. Angliában az 1800-as években megalakul az első masszírozó magánintézet, melynek alapítója W. Beveridge, aki maga is masszírozó volt. Az intézetben dolgoztak gyúrók (rubber), akik a bőrben tapintott lerakódásokat célzott dörzsölő fogásokkal dörzsölték szét. Úgy vélték, hogy ezek a legtöbb betegség okozói.

### **A masszázs fogalma:**

Az európai masszázs tulajdonképpen a svéd masszázs alapján zajlik, illetve azon alapul. A masszázs a test felületén meghatározott fogásokkal, kezelési céllal végzett mechanikus és bioelektromos inger, és erre az ingerre adott válaszreakció a fizikai gyógyulás. Az ember testét érő manuális mechanikai behatások részben közvetlenül, részben közvetve (neurohormonális úton) befolyásolják a sejtek és szövetek működését, elsősorban lokálisan (nedvkeringés, izomtónus), de távoli a szervekben is (zsigerek, központi idegrendszer).

### **A masszázs kezelés hatásai:**

- fájdalom kóros körének megszakítása
- a szövetek helyi keringésének javítása
- a szöveti oxigenizáció és anyagcsere fokozása
- izomtónus normalizálás
- a szervezet általános állapotának javítása

A gyögmasszázs terápiás hatását a többi fizioterápiás gyögmóddal együtt fejti ki, ezért fontos **gyógytorna előtt** alkalmazni.

### **A fájdalom kóros körének kialakulása:**

A fájdalom kóros köre mozgáshiány (**immobilitás**) következtében alakulhat ki, melyből következik, hogy kevesebb oxigén jut az adott területre, feltapadnak az izomszövetek, csomók jönnek létre (**izomspazmus**). Végsősoron oxigénhiány miatt jön létre a fájdalom.

Immobilitás >> Oxigénhiány (szöveti károsodás) >> Fájdalom >> Reflexes védekező izomspazmus

A masszázs csökkenti a fájdalmat, hiszen az egyik **okot, a fájdalmas izomspazmust** szünteti meg:

- A fájdalom elleni védekezésül az izmok megkísérlik az azt kiváltó mozgásokat blokkolni (antalgia), melynek következtében izomspazmus alakul ki.
- A feszes izmok között a nyomás alá kerülő erek beszűkülnek, a környező szövetekben oxigén és tápanyagellátási zavar lép fel.
- Az elégtelen oxigénellátás és az anyagcseretermékek felhalmozódása fokozza a fájdalmat, így az izomspazmust is.

Masszázzsal ez az izomspazmus kerül oldásra!

### **MILYEN EGYÉB OKAI LEHETNEK MÉG A FÁJDALOM KIALAKULÁSÁNAK?**

- 40 év felett a csigolyák degenerálódnak, változnak, ami kiválthatja a fájdalmat.
- A különböző méreganyagok is kiválthatnak fájdalmat.

### **A masszázsvallatai (indikációi):**

- sportolás
- sporthiány
- frissülés
- teljesítőképesség fokozása
- reumatológiai megbetegedések
- ortopédiai megbetegedések
- asthma
- székrekedés
- perifériás keringési zavarok megszüntetése
- pszichoszomatikus megbetegedések
- idegrendszeri megbetegedések
- kimerültség
- migrén, fejfájás

### **A masszázsvallatai (kontraindikációi):**

- láz
- heveny gyulladás
- fekélyek
- daganat a bőrön
- pikkelysömör
- égési sérülések
- anyajegy
- hámhiány
- TBC
- AIDS
- szívizom infarktus (3-6 hónapig tilos, utána finoman lehet)
- fertőző bőrbetegségek
- veleszületett izomgyengeség
- vérzékenység
- vérhígító gyógyszer szedése esetén

**Relatív kontraindikáció:**

- idős kor
- csecsemő kor
- kóros lesoványodás
- magas vérnyomás
- krónikus szívbetegek
- terhesség
- menstruáció