

ВИКОРИСТАННЯ СТОУН ТЕРАПІЇ ЯК ОКРЕМОГО ЗАСОБУ МАСАЖУ В SPA-ЦЕНРАХ

¹Наталія Кондак, ^{1,2}Юлія Калмикова, ¹Сергій Калмиков

¹Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

²КНП «Міська Дитяча лікарня №5» ХМР, м. Харків, Україна

Анотація. Стоун-масаж як розслаблююча процедура поєднує в собі переваги розслаблюючого масажу, аромотерапії, термотерапії та точкового масажу. Стоун-масаж – це метод впливу на тіло, який використовує механічні подразники, тиск на тканини з метою викликання фізіологічних реакцій [1].

Ключові слова: масаж камінням, динамічний масаж, SPA-терапія, статичний масаж, стоун-терапія.

Abstract. A stone massage as a relaxing treatment combines the benefits of a relaxing massage, aromatherapy, thermotherapy and acupressure. The stone massage is a form of impact on the body which uses mechanical stimuli, the pressure on the tissue in order to induce physiological reactions [1].

Key words: stone massage, dynamic massage, SPA therapy, static massage, stone therapy.

Вступ. Стоун-терапія являє собою особливу техніку масажу з використанням різних природних каменів, засновану на методі термо-терапії – чергуванні гарячих і холодних впливів на організм для отримання відповідної реакції на рівні кровотоку і лімфотоку [2].

Історія появи такої дивовижної терапії почалася задовго до того, як сформувалося сучасне суспільство, адже ще в Месопотамії використовували великі гарячі камені для лікування багатьох недуг. Про корисні властивості самих звичайних каменів знали ще древні індіанці і римляни, лікувальні властивості яких високо цінувалися і використовували в ті часи. Американські корінні жителі були переконані в тому, що камені – це не просто природні породи, це справжні вартіві світу, які пам'ятають все, що відбувалося в ньому ще до появи людства на Землі [4].

Стоун терапія широко використовується при лікуванні болю в спині. Використання даної терапії передбачає застосування теплого каміння. Терапія передбачає використання нагрітого каменю для стимуляції м'язів і зв'язок, а потім масаж для розслаблення, який потенційно може лікувати хронічний біль опорно-рухового апарату [3]. Застосування терапії гарячим камінням також зменшує біль, який заважає повсякденній діяльності, наприклад, здатності керувати навантаженнями, продуктивності та якості сну, а також забезпечує тривалий захист від болю для більшості користувачів під час використання та протягом двох тижнів після застосування [9]. Дану терапію можуть також проводити при артритих [10].

Сучасні методики стоун-терапії, можуть зовні нагадувати ритуал індіанців Арізони або ченців Тибету, проте їх «внутрішня» медична начинка була складена колективом лікарів, що мають за плечима величезний досвід практичної роботи в своїх напрямках діяльності. Під час сеансу такого масажу використовують певну кількість каменів. Професійні масажисти зазвичай використовують 54 гарячих каменів з чорних порід (зазвичай вулканічного походження), які дуже довго зберігають тепло. Для холодної терапії використовують білі камені, зазвичай це прохолодні шматки білого мармуру, гладкі і тесані рівно настільки, щоб вони не зсковзували зі спини і інших частин тіла під час процедур [4].

Мета дослідження. На основі аналізу літературних джерел обґрунтувати і описати використання стоун-терапії.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до пріоритетного тематичного напрямку «Теоретико-методологічні засади фізичної терапії та ерготерапії при органічних та функціональних порушеннях органів та систем організму людини в практиці охорони здоров'я», 2021-2025 рр. (№ державної реєстрації 0121U110141).

Результати дослідження. Камені для масажу використовуються як основний і як допоміжний інструмент. Один фахівець використовує, власне, для масажу, інші викладаються вздовж хребта (у варіанті Тибету - в зоні

важливих енергетичних точок) і іноді поміщають на обличчя. У багатьох країнах проводиться терапія всього тіла або хребта використовується для лікування скутості, болю, стресу та занепокоєння тощо, в якому безпосередньо знаходиться кам'яна плита підігрів, поки людина лежить на ньому [7].

Терапевти спочатку застосовують стоун-масаж за допомогою техніки довгих погладжувальних, кругових рухів, вібрації, розминання, ковзаючи по шкірі, а потім, коли вони трохи охолонуть, їх залишають стояти на плоских поверхнях на шкірі, і вкривають масажованого ковдрою. Після лікування цим засобом теплотерапії разом з масажем клієнта залишають для кондиціонування повітря ще на 30 хвилин у приміщенні СПА-центру або переходять до іншої терапії, яка має нижчу температуру. У медичній літературі цей масаж пояснюється як різновид альтернативного масажу [5]. Цей метод застосовують як релаксаційну терапію в СПА-центрах; стоун масаж не відносять до переліку медичних послуг, які можуть надаватися пацієнтові [6]. Це лікування не використовується занадто часто, оскільки вимагає великої кількості ресурсів та робочої сили в SPA-центрах [7].

Існують певні протипоказання для проведення Стоун масажу: гострі стадії захворювань, злоякісні пухлини, вагітність, підвищена температура тіла, виражена анемія, схильність до кровотеч. Показаннями для проведення масажу гарячими або холодними каменями є: часті головні болі, у тому числі і мігрені; моральне та фізичне виснаження, безсоння, патології опорно-рухового апарату, ожиріння і целюліт, депресивні стани, хронічні захворювання, проблеми з гормональною системою.

Види каменів для проведення масажу при болях в опорно-руховому апараті:

1. Базальтові. Найчастіше використовуються для розслаблення організму і зняття больового синдрому, який виник на тлі сильного фізичного і морального виснаження.

2. Мармурові. Благотворно впливають на центральну нервову систему, а також сприяють оновленню дерматологічних покривів.

Вивчаючи наукову літературу авторів Єва Скіллгейт, Оскар Хав'єр, Піко-Еспіноза [8], можна зробити висновок, що дана терапія ефективно усуває болі в попереку.

Окремо слід виділити цікаву практику, яка полягає у використанні різних каменів для роботи із енергетичними центрами тіла.

Робота з камінням і чакрами - це практика, спрямована на збалансування та вирівнювання енергетичних центрів тіла, відомих як чакри, за допомогою спеціальних каменів або кристалів, пов'язаних із кожною чакрою. Суть цієї практики полягає у вірі в те, що чакри, які розташовані вздовж хребта, відіграють життєво важливу роль у нашому фізичному, емоційному та духовному благополуччі. Вважається, що використовуючи відповідні камені для кожної чакри, можна гармонізувати потік енергії в тілі, що призводить до відчуття рівноваги та загальної життєвої сили.

Поняття чакр виникло в давньоіндійських духовних традиціях, зокрема в практиці йоги та аюрведи. Слово «чакра» на санскриті перекладається як «колесо» або «диск», що означає обертові вихори енергії в тілі. Існує думка, що система чакр вперше з'явилася в стародавньому тексті під назвою Веди, який сягає тисячоліть тому. Кожна чакра пов'язана з певними якостями, такими як фізичні та емоційні аспекти, кольори, елементи та залози. Вважається, що різні камені резонують з цими якостями і можуть використовуватися для активації, балансу або зміцнення певної чакри. Для комплексного стоун-масажу включаючи і роботу з чакрами, рекомендован використувувати популярний великий набір каменів для стоун-масажу (64 шт), який включає 7 кристалів для роботи з чакрами

Дискусія /Висновки. На сьогоднішній день масаж гарячими каменями є популярною практикою в багатьох СПА-центрах. Сучасні терапевти використовують різні методики, а камені підбираються в залежності від типу масажу і лікувальних застосувань. Використання відповідних каменів може допомогти збалансувати та гармонізувати потік енергії в тілі, сприяючи відчуттю загального благополуччя та бадьорості, особливо якщо дотримуватись

певних знань щодо чакр. Ця практика розвивалась протягом століть, поєднуючи мудрість стародавніх культур із сучасними підходами до здоров'я. За допомогою масажних каменів можна виконувати різні види масажу, які приносять як фізичну, так і духовну користь.

Перспективи подальших досліджень є вивчення стоун-масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату.

Література.

1. Radziejowski P. Hot stone massage therapy-mechanisms of the influence on the human organism of selected methods of use. *Journal of Education, Health and Sport*. 2018. 8(5). P. 335-348.

2. Корж Ю.М., Цибуля С.В. Стоун-терапія в комплексній системі SPA технологій. *Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі: збірник наукових праць*. Суми. 2018. С. 168-170.

3. Li L., Xi Y., Wang Y., Gao Y., Lv, X., Liu, S., ... & Chen G. Heat-stone massage for patients with chronic musculoskeletal pain: a protocol for multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Medicine*. 2023. 10. P. 1215858-1215858.

4. Залуніна О. М., Дружиніна В. В . Стоунтерапія – нові тенденції лікування камінням. Ідеї академіка В.І. Вернадського та проблеми сталого розвитку освіти і науки: зб. тез XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук. 2018. 139 с.

5. Elizabeta Popova Ramova .Volcanic Stone Massage and Its Benefits. *South Asian Res J App Med Sci*, N/A. 2021 .P 3.

6. Ghavami H., Shamsi S.A., Abdollahpoor B., Radfar M., Khalkhali H. R. Impact of hot stone massage therapy on sleep quality in patients on maintenance hemodialysis: A randomized controlled trial. *Journal of Research in Medical Sciences: the Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*. 2019. 24. P. 71-71.

7. Jain A., Sawarkar P. Comparative Evaluation of Efficacy of Modified Ashmaghnasveda (Stone Therapy) and Choornapindasveda in Management of

Katigraha (Lumbar spondylosis). *Journal of Pharmaceutical Research International*. 2021. P.24.

8. Skillgate E., Pico-Espinosa O.J., Côté P., Jensen I., Viklund P., Bottai M., Holm L.W. Effectiveness of deep tissue massage therapy, and supervised strengthening and stretching exercises for subacute or persistent disabling neck pain. The Stockholm Neck (STONE) randomized controlled trial. *Musculoskeletal Science and Practice*. 2020. 45. P. 102070.

9. Febrianto B., Khairunnisa N. N. P. R., Putri A.J.Y., Alpiyah D.N. Efektivitas Hot Stone Massage Pada Penderita Low Back Pain (LBP): Literature Review. *Calory Journal: Medical Laboratory Journal*. 2023. Vol. 1 No. 4. P. 66-71.

10. Lindquist R., Tracy M. F., Snyder, M. Complementary Therapies in Nursing: Promoting Integrative Care. 2022. P419-420.

References.

1. Radziejowski, P. (2018). Hot stone massage therapy-mechanisms of the influence on the human organism of selected methods of use. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(5), 335-348.

2. Korzh Yu.M., Tsybulia S.V. Stoun-terapiia v kompleksnii systemi SPA tekhnolohii. Zdorovia liudyny v suchasnomu kulturno-osvitnomu prostori: zbirnyk naukovykh prats. Sumy. 2018. S. 168-170. [in Ukrainian].

3. Li, L., Xi, Y., Wang, Y., Gao, Y., Lv, X., Liu, S., ... & Chen, G. (2023). Heat-stone massage for patients with chronic musculoskeletal pain: a protocol for multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Medicine*, 10, 1215858-1215858.

4. Zalunina O. M., Druzhynina V. V. Stone therapy - new trends in stone treatment. Ideas of Academician V.I. Vernadskyi and problems of sustainable development of education and science: coll. theses XVIII International science and practice conf. Kremenchuk. 2018. P.139 .

5. Ramova, E. P. (2020). Volcanic Stone Massage and its Benefits. *South Asian Res J App Med Sci*, 3.

6. Ghavami H., Shamsi S.A., Abdollahpoor B., Radfar M., Khalkhali H. R. (2019). Impact of hot stone massage therapy on sleep quality in patients on maintenance hemodialysis: A randomized controlled trial. *Journal of Research in Medical Sciences: the Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 24, 71-71.
7. Jain, A., & Sawarkar, P. (2021). Comparative Evaluation of Efficacy of Modified Ashmaghnasveda (Stone Therapy) and Choornapindasveda in Management of Katigraha (Lumbar spondylosis). *Journal of Pharmaceutical Research International*. 24.
8. Skillgate, E., Pico-Espinosa, O. J., Côté, P., Jensen, I., Viklund, P., Bottai, M., & Holm, L. W. (2020). Effectiveness of deep tissue massage therapy, and supervised strengthening and stretching exercises for subacute or persistent disabling neck pain. The Stockholm Neck (STONE) randomized controlled trial. *Musculoskeletal Science and Practice*, 45, 102070..
9. Febrianto, B., Khairunnisa, N. N. P. R., Putri, A. J. Y., & Alpiyah, D. N. (2023). Efektivitas Hot Stone Massage Pada Penderita Low Back Pain (LBP): Literature Review. *Calory Journal: Medical Laboratory Journal*, 1(4), 66-71.
10. Lindquist, R., Tracy, M. F., & Snyder, M. (2022). Complementary Therapies in Nursing: Promoting Integrative Care. Springer Publishing. 419-420.

Відомості про авторів

Кондак Наталія Миколаївна: магістрант, Харківська державна академія фізичної культури, Україна.

Калмикова Юлія Сергіївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Харківської державної академії фізичної культури; фізичний терапевт КНП «Міська Дитяча лікарня №5» ХМР, м. Харків, Україна.

Калмиков Сергій Андрійович, декан факультету фізичної терапії та здоров'я людини, кандидат медичних наук, доцент, Харківської державної академії фізичної культури, Україна.