

СПА-МАСАЖ, ЯК ЗАСІБ КОМПЛЕКСНОГО ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІАЦІЇ

Оксана Каніщева, Павло Єфіменко

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Анотація. Виявлено, що різні види масажу постійно вдосконалюються і мають певне розповсюдження у закладах різного профілю оздоровлення. Визначено, що позитивна дія масажу на організм людини може посилюватись додатковим впливом на всі п'ять органів чуття. Розглянуто можливості засобів впливу на окремі органи чуття. Запропоновано проведення СПА-масажу як засобу фізичної терапії в лікувально-профілактичних закладах.

Ключові слова: СПА-масаж, органи чуття, ароматерапія, психотерапія, музикотерапія, хромотерапія, фітотерапія.

Abstract. It was found that different types of massage are constantly being improved and have a certain distribution in institutions of various health improvement profiles. It has been determined that the positive effect of massage on the human body can be enhanced by additional effects on all five senses. The possibilities of means of influencing individual senses are considered. It is proposed to conduct spa massage as a means of physical therapy in health care facilities.

Key words: SPA massage, senses, aromatherapy, psychotherapy, music therapy, chromotherapy, phytotherapy.

На сьогоднішній день масаж посідає провідне місце серед засобів відновлення та покращення стану здоров'я людини, виправлення певних вад зовнішнього вигляду та розладів її психологічного стану, отримання тілесного задоволення. Спортивний масаж, виділяється як окрема галузь функціонального відновлення організму тих хто займається спортом, готує їх до майбутніх рухових навантажень. Фахівці цього напрямку діяльності постійно вдосконалюють окремі методики існуючих систем, таких як класичної та сегментарно-рефлекторної. Вдосконалюють і обґрунтовують такі системи як лімфодренажна, сполучнотканинна, міофасціальна, плантарна, Су-джок та інші [3].

Практично всі види масажу: оздоровчий, лікувальний, спортивний та

косметичний, розповсюджені у різних закладах оздоровлення. Наприкінці минулого століття було введено поняття СПА-масаж, який постійно набирає популярність у багатьох країнах Європі та інших континентів. Цей різновид масажу стає достатньо поширеним у розмаїтних закладах бізнес класу: оздоровчих та СПА салонах, готельних комплексах 4 зірок і вище, фітнес клубах. За своїм впливом на організм людини і метою проведення, його можна віднести до оздоровчого виду масажу. Його проводять здоровим людям для зняття втоми й нервової напруги, покращення настрою й зовнішнього вигляду, отримання тілесного задоволення [7].

В нашій країні в якості обміну інформацією і підвищення кваліфікації фахівців цього напрямку діяльності проводяться семінари та чемпіонати різного рівня: області, країни, участь у міжнародних заходах. Їх програмою передбачено двоєборство: обов'язкова програма «Класичний масаж» і довільна програма «Вільний майстер». За першою програмою всі учасники демонструють свої уміння проводити техніку проведення оздоровчого масажу за класичною системою в однакових умовах. Програма «Вільний майстер» це найбільш барвиста і театралізована частина цих чемпіонатів. Виступ учасників проходить строго за індивідуальним сценарієм, що подається до організації, яка проводить чемпіонат разом із заявкою на участь. Яскравість цьому заходу надає певний антураж. Тут виявляється вся фантазія і креативність майстра. Допускається різноманітна тематика. Це може бути Близній та Дальній Схід, спорт, різноманітні етнічні мотиви країни учасника та інше. Наприклад в Україні це козацький та слобожанський масаж.

Мета дослідження. Враховуючи подібний широкий спектр спрямованості дії масажу на організм людини метою нашого дослідження було виявити можливість комплексного впливу СПА масажної процедури на організм людини як засобу реабілітації при певних патологічних станах на різних періодах фізичної реабілітації.

Завданнями дослідження було:

1. Вивчити літературні джерела стосовно використання СПА масажу в цілому та його окремих складових.

2. Визначити можливості цілеспрямованого впливу окремих складових СПА масажу при патологічних станах організму.

Основними напрямками застосування СПА масажу вважаються: лікувально-профілактичний, естетичний та коректуючий психоемоційний стан людини. Незначна кількість літературних джерел вказує на те, що застосування СПА-масажу, який виконує профілактичну функцію, спрямовано не на хворих з патологічними випадками, а на практично здорових людей. Не зважаючи на це, обов'язковим є урахування наявності будь яких протипоказань: абсолютних або відносних. Тут головною спрямованістю цієї процедури є профілактика патологічних явищ [4, 7].

Але якщо розглянути дію окремих складових СПА-масажу на кожен з органів чуття, то виявляється, що в результаті їх застосування спостерігається закономірність отримання терапевтичної дії на організм людини саме через певні органи відчуття. Враховуючи ефективність цієї процедури як комплексного впливу на організм людини, в Харківській державній академії фізичної культури, вона була введена як дисципліна у навчальний процес підготовки фізичних терапевтів спеціальністю 227 магістерського рівня освіти.

Отже основною складовою цієї процедури є механічний вплив спрямований на тактильні відчуття людини, засновані на функціонування великої мережі спеціалізованих рецепторів поверхневих тканин. Це ціла система сприйняття, яка називається тактильною чутливістю або дотиком. Тут застосовують будь які системи та методи цієї процедури. Найчастіше це класична система за спрощеною або повною методиками, або сполучно-тканинна. Основними чинниками фізіологічного впливу масажу на організм людини є: механічний, нервово-рефлекторний та гуморальний. Це сформульовано такою дефініцією: «Масаж, є нанесенням механічного подразнення поверхневих тканин людини з метою отримання певної відповідної реакції з боку її організму» [3]. Дане визначення вказує на те, що фахівець з масажу може планувати певну відповідну реакцію в межах будь якого його виду. А досвід і результати практичної роботи фахівців, які вимірюються тисячоліттями, є підтвердженням цього ствердження.

Серед методів масажу крім ручного, застосовується інструментальний, тобто із застосуванням механічних масажерів у вигляді предметів різної форми: кульок, валиків скребків та інше [4]. Окремо виділяється стоун-терапія, яка передбачає масаж певними мінералами та напівдорогоцінними камінцями з гладкою поверхнею, та різної температури. Тут спостерігається астрологічний зв'язок між мінералом і організмом людини [11].

Ароматерапія. Дія, що спрямована на органи нюху. Вона реалізується через різноманітні запахи та аромати, здатні спрямовано позитивно впливати на певні патологічні стани організму людини. Їх людина починає відчувати відразу, коли опиняється в приміщенні масажного кабінету. Вона визначається як різновид альтернативної медицини, в якій використовується вплив на організм людини летючих ароматичних речовин, що отримуються переважно з рослин. Механізми впливу цих речовин на організм проявляється як: фармакологічний; фізіологічний; психологічний. За сприянням цих механізмів здійснюється цілеспрямований вплив на організм людини. Для цього використовують певні ефірні масажні олії, арома лампи, арома свічки, спреї [1].

Психотерапія. Здійснює вплив на людину через органи слуху. При проведенні СПА масажу застосовують методи медичної деонтології: зустріч відвідувача масажного кабінету, створення відчуття комфорту під час масажу. Психологічне опосередкування процедури, навіювання на яву та аутогенне тренування проводять з урахуванням певного патологічного стану організму людини [2].

Окремим засобом психотерапії вважається музикотерапія, що означає оздоровлення або лікування музикою. Впливаючи на психоемоційний стан людини, музика призводить до певних гормональних і біохімічних змін в організмі, позитивно впливає на інтенсивність обмінних процесів. Позитивні емоції, що виникають під час звучання музики, стимулюють інтелектуальну діяльність людини. З трьох форм музикотерапії: рецептивної, активної та інтегративної, в СПА масажі використовують рецептивну (пасивну) музикотерапію яка характеризується тим, що масажована людина лише прослуховує музику яка звучить. Їй пропонують прослухати певні музичні

композиції або вслуховуватися в різні звучання, що відповідають стану її психічного здоров'я і етапу лікування [8, 10].

Хромотерапія як лікувальний засіб спрямована на зір людини. Вона здійснюється через різноманітні кольорові гами, якими можуть бути забарвлений інтер'єр кабінету, обладнання і навіть одяг масажиста. Це ефективний прийом впливу кольору на наш організм з метою відновлення його нормальної життєдіяльності. Вона вміщує наступні основні методи:

- люмінесцентна хромотерапія - дія на організм кольоровими світловими променями, які утворюються при проходженні білого світу через різноманітні колірні фільтри;
- молекулярна хромотерапія - дія на організм кольоровим світлом, де фільтром виступає яка-небудь речовина (мазь, гель, гомеопатичні засоби і так далі);
- візуалізація - тривалий розгляд зображень або предметів певної колірної гамми, тривалість якого залежить від виду, форми і міри патологічного стану організму [6, 8].

Фітотерапії передбачає вплив на смакові органи відчуття людини і реалізується за рахунок використання можливостей трав'яних чаїв та настоїв, що рекомендовані для вживання при певних патологічних станах організму людини. Використовують також цілющі якості різних сортів чорного, зеленого та інших видів чаю. Певну дію на організм людини мають кисневі коктейлі, компоти з різних свіжих та засушених фруктів. Окреме місце мають фруктові та овочеві фреші [5]. Усе це пропонується наприкінці масажної процедури.

Існуюча науково-методична література відображає рекомендації фахівців, щодо проведення комплексної реабілітації людей з певними патологічними станами організму на різних періодах реабілітації, застосовуючи кілька засобів як правило не одночасно, а за певною послідовністю [9]. Використання ж засобів впливу на всі органи відчуття в межах однієї процедури має певну перспективу, за умови врахування можливих протипоказань, наприклад алергія на певні запахи. Тут СПА-масаж може виконувати не тільки профілактичну функцію, а ще й реабілітаційну

і звісно під керівництвом та контролем певних фахівців.

Висновки.

1. Сучасна науково-методична література з поетапної реабілітації хворих на певні захворювання на різних періодах відновлення практично не відображає можливості СПА-масажу в цьому напрямі.

2. Аналіз можливостей окремих засобів фізичної терапії, спрямованих на усунення певних патологічних станів через п'ять органів чуття людини такі як: дотик, нюх, зір, слух, смак, дають підставу для їх ефективного застосування не тільки окремо одна від одної, а й комплексі певних них в межах однієї процедури.

Перспективи подальших досліджень. Виходячи з цього слід провести певну межу між застосуванням СПА-масажу як складової шоу програм та розважальних заходів і профілактикою певних захворювань, фізичною реабілітацією та лікуванням в межах санаторних закладів. Тут важливо переглянути відповідності назви цієї процедури до мети й змісту її застосування. Так, сам термін «СПА» виходить з Аббревіатури SPA, що найчастіше походить від латинського вислову: «Sanus Per Aquam» або «Salus Per Aquam», що означає «Здоров'я через воду». Також є історична версія, що Spa - це назва бельгійського міста Спа, яке з римських часів було відоме своїми термальними джерелами. Саме від назви цього міста й пішов цей термін у значенні курорту чи водолікувального центру. Тож у сучасному розумінні СПА означає:

- оздоровчі та косметологічні процедури, що використовують воду (морську, термальну, мінеральну), грязі, ефірні олії, масажі тощо;
- центри або комплекси, де ці процедури надаються.

Але враховуючи те, що назва процедури СПА-масажу не співпадає з її змістом, ми плануємо відкоригувати назву яка б віддзеркалювала цілі і завдання фізичної терапії. Наприклад «Мультипливовий масаж», що на нашу думку буде відповідати терапевтичному впливу як його окремих компонентів так і всієї процедури в цілому.

Література

1. Ароматерапія для лікування психічних порушень [Електронний

ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ifnmu.net.ua/uk/medychni-vystavky/6217-aromaterapiia-dlia-likuvannia-psykhichnykh-porushen>.

2. Єфіменко П. Б. Значення попереднього психологічного опосередкування масажної процедури в роботі реабілітолога лікувально-профілактичних закладів / П. Б. Єфіменко, О. П. Каніщева // *Актуальні проблеми сучасного масажу: Зб. Стат. VII міжнар. наук.-практ. конф.* – Х. : ФОП Панов А. М., 2016. – С. 25-29.

3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – 2-е видання, перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.

4. Каніщева. Масаж та інші засоби оздоровлення організму студента : навчальний посібник. Харків: ХНАДУ, 2014. 124 с.

5. Основи фітотерапії і гомеопатії . Наукове видання / О. І. Волошин, В. Л. Васюк, Л. О. Волошина та ін. ; під заг. ред. Волошина О.І. - 2 – е вид. переробл. та доповн. - Чернівці : «Місто», 2017. - 608 с.

6. Скрипник І. Кольоротерапія. Лікування мистецтвом: методичний посібник. Рівне: навчальне видання, 2014. 36 с.

7. Сірман О.В., Боровець О.В., Петрук І.Д. СПА-масаж, як основний засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Випуск 3К (188) 2025. С. 270-272.

8. Тараріна, Олена. *Практикум з арт-терапії: скринька майстра*. Київ: Астамір-В, 2018. 320 с.

9. Фізіотерапія [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Я.-Р.М. Федорів, М. С. Регада, І. Г. Гайдучок та ін. - Львів : Магнолія 2006, 2011. 542 с.

10. Bruscia, K. E. (2014). *Defining Music Therapy* (3rd ed.). Barcelona Publishers. 387 s.

11. Leslie Bruder (2010). *Hot Stone Massage: A Three-dimensional Approach*. Wolters Kluwer Health / Lippincott Williams & Wilkins. 238 s,

References

1. Aromaterapiia dlia likuvannia psykhichnykh porushen [Elektronnyi resurs]. - Rezhym dostupu: <https://www.ifnmu.net.ua/uk/medychni-vystavky/6217-aromaterapiia-dlia-likuvannia-psykhichnykh-porushen>.

2. Iefimenko P. B. Znachennia poperednoho psykholohichnoho oposeredkuvannia masazhnoi protsedury v roboti reabilitoloha likuvalno-profilaktychnykh zakladiv / P. B. Yefimenko, O. P. Kanishcheva // *Aktualni problemy suchasnoho masazhu: Zb. Stat. VII midnar. nauk.-prakt. konf.* – Kh. : FOP Panov A. M., 2016. – S. 25-29.

3. Iefimenko P. B. Tekhnika ta metodyka klasychnoho masazhu: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. – 2-e vydannia, pererob. y dop. – Kh. : KhNADU, 2013. – 296 s.

4. Kanishcheva. Masazh ta inshi zasoby ozdorovlennia orhanizmu studenta : navchalnyi posibnyk. Kharkiv: KhNADU, 2014. 124 s.

5. Osnovy fitoterapii i homeopatii . Naukove vydannia / O. I. Voloshyn, V. L. Vasiuk, L. O. Voloshyna ta in. ; pid zah. red. Voloshyna O.I. - 2 – e vyd. pererobl. ta dopovn. - Chernivtsi : "Misto", 2017. - 608 s.

6. Skrypnyk I. Koloroterapiia. Likuvannia mystetstvom: metodychnyi posibnyk. Rivne: navchalne vydannia, 2014. 36 s.

7. Sirman O.V. Borovets O.V. Petruk I.D. SPA-masazh, yak osnovnyi zasib zmitsnennia zdorovia. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Vypusk 3K (188) 2025. S. 270-272.

8. Tararina, Olena. Praktykum z art-terapii: skrynka maistra. Kyiv: Astamir-V, 2018. 320 s.

9. Fizioterapiia [Tekst] : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. / Ya.-R.M. Fedoriv, M. S. Reheda, I. H. Haiduchok ta in. - Lviv : Mahnoliia 2006, 2011. 542 s.

10. Bruscia, K. E. (2014). Defining Music Therapy (3rd ed.). Barcelona Publishers. 387 s.

11. Leslie Bruder (2010). Hot Stone Massage: A Three-dimensional Approach. Wolters Kluwer Health / Lippincott Williams & Wilkins. 238 s.

Відомості про авторів:

Каніщева Оксана Павлівна: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Харківська державна академія фізичної культури, Україна.

Єфіменко Павло Богуславович: кандидат педагогічних наук, професор; Харківська державна академія фізичної культури, Україна.