

Обзорная статья

Действие массажа на функциональную активность нервной системы

Айгюн Гусейнова¹

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Дата публикации.

Принято к печати: 1 мая 2018;

Напечатано: 5 июля 2018

© 2018 АГАФКС. Все права защищены.

Ключевые слова: лечебный массаж, нервная система, головной и спинной мозг, нервные волокна, вегетативная система.

Актуальность работы состоит в раскрытии особенностей влияния лечебного массажа на основные элементы нервной системы.

Основная цель работы заключается в исследовании действия лечебного массажа на функциональную активность различных отделов нервной системы.

Методы исследования: лечебный массаж, как метод физической реабилитации, является основным методом лечения и профилактики нервной системы.

Основные результаты и обсуждение. Нервная система выполняет самую важную функцию человеческого организма — регуляторную. Принято различать три отдела нервной системы: центральную нервную систему (головной и спинной мозг), периферическую (нервные волокна, соединяющие головной и спинной мозг со всеми органами) и вегетативную. Вегетативная нервная система подразделяется на симпатический и парасимпатический отделы. Массаж оказывает воздействие на периферическую и на центральную нервную систему. При массаже кожи в центральную нервную систему направляется целый поток импульсов от многочисленных нервно-концевых органов, воспринимающих давление, тактильные и различные температурные раздражения. Под влиянием массажа в коже, мышцах и суставах возникают импульсы, возбуждающие

двигательные клетки коры головного мозга и стимулирующие деятельность соответствующих центров (1). Положительное влияние массажа на нервно-мышечный аппарат зависит от вида и характера массажных приемов (давление рук массажиста, продолжительность массажа и т. д.) и выражается в увеличении частоты сокращения и расслабления мышц (2). Под действием массажа улучшается кровоснабжение нервных центров и периферических нервных образований. Результаты экспериментальных исследований показали, что перерезанный нерв быстрее восстанавливается, если проводить регулярный массаж поврежденных тканей.

Под воздействием массажа ускоряется рост аксонов, замедляется образование рубцовой ткани и происходит рассасывание продуктов распада. Массажные приемы помогают уменьшить болевую чувствительность, улучшить возбудимость нервов и проводимость нервных импульсов по нервному волокну. Массаж обладает несколькими функциями: тонизирующей, успокаивающей, трофической и энерготропной. Тонизирующее влияние связано с интенсивным потоком нервных импульсов от проприорецепторов мышц в кору больших полушарий головного мозга и ретикулярную формацию. Нервные импульсы, усиливая процессы возбуждения, обуславливают

тонизирующее влияние массажа на организм (3). Успокаивающее влияние массажа связано с умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением, которое тормозит нервные процессы в центральной нервной системе.

Трофическое влияние массажа связано с улучшением процессов клеточного питания различных тканей и органов. Энерготропное влияние массажа выражается в направлении повышения работоспособности нервно-мышечного аппарата. Нормализация функций нервных процессов в коре головного мозга - одно из важных следствий применения массажа.

Вывод: массажная терапия оказывает значительное влияние на *нервную систему*: изменяет соотношение процессов возбуждения и торможения, оказывает успокаивающее (седативное) действие.

Литература

1. В.Епифанов, И.Ролик. "Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы"
2. Barr J.S., Taslitz N. The influence of back massage on autonomic functions. Phys. Ther., 1970, v. 50 (12), p. 1679-1691.
3. Reed B.V., Held J.M. Effects of sequential connective tissue massage on autonomic nervous system of middle-aged and elderly adults. Phys. Ther., 1988, v. 68 (8), p.1231-1234.