

Обзорная статья

Влияние массажа на функциональные характеристики лимфатической 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: оздоровительный массаж, лимфатическая система, межклеточная жидкость, лимфатические узлы, лимфатические сосуды.

Актуальность работы состоит в раскрытии функциональных особенностей влияния оздоровительного массажа на основные элементы лимфатической системы.

Основная цель работы заключается в исследовании резервных возможностях действия оздоровительного массажа на систему лимфатического тока жидкости.

Методы исследования: оздоровительный массаж, как метод физической реабилитации, является основным методом лечения и профилактики эндогенных заболеваний.

Основные результаты и обсуждение. На сегодняшний день существует несколько классификаций массажа. Оптимально классифицировать массаж по целевой направленности. Так в зависимости от цели массаж можно подразделить на лечебный (медицинский), оздоровительный (гигиенический), спортивный и косметический. Массажные приемы в сочетании с физическими упражнениями сопровождаются изменениями функциональной деятельности лимфатической системы, биохимического состава лимфы. Происходит коррекция нарушенных показателей гомеостаза, тонком приспособлении показателей центральной гемодинамики и лимфо-гемомикроциркуляции к необходимому уровню метаболических процессов. Лимфатическая система выполняет следующую работу: она всасывает из

тканей бактерии, инородные частицы, эмульсии жировых веществ, коллоидные растворы белковых веществ, воду. Лимфатическая система состоит из густой сети лимфатических узлов и лимфатических сосудов. Число лимфатических сосудов во много раз больше числа кровеносных сосудов. В лимфатических сосудах давление выше, чем в кровеносных, благодаря чему лимфа движется. Так же движение лимфы происходит с помощью скелетных мышц и пульсации крупных артерий. Клапаны в лимфатических сосудах не дают лимфе течь в обратную сторону. Лимфа по своему химическому составу близка к кровяной плазме. Лимфатическая система, являясь составной частью сердечно-сосудистой системы и связующим звеном всех жидких сред организма, играет важную роль в поддержании гомеостаза (1, 2, 3).

Она непосредственно участвует в процессах обмена между кровью и межклеточной жидкостью, с одной стороны, межклеточной жидкостью и клетками, с другой. Лимфатическая система является дренажным аппаратом межклеточных соединительнотканых пространств и поэтому обладает резорбционной и транспортной функцией лимфатических капилляров и сосудов. Влияние массажа на лимфатическую систему выражается в ускорении оттока лимфы из органов. Присасывающее действие грудной полости обеспечивает ток

лимфы. Из конечностей, находящихся в состоянии покоя, лимфа оттекает в меньшей степени. Как активные, так и пассивные движения конечностей и туловища усиливают ток лимфы. Таким образом, ускорение лимфотока является конкретным выражением участия лимфатической системы в регуляции объема циркулирующей плазмы, восстановления нарушенных показателей гомеостаза и сохранения оптимальных условий для обменных процессов в межклеточных пространствах.

Вывод: В результате вышеизложенного можно сказать, что даже небольшое растирание или поглаживание приводит к значительному расширению лимфатических сосудов, способствует опорожнению лимфатических сосудов, ускорению тока лимфы.

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.