

ლ. ჩიქოვანი

# სკოლის ქანა

საქართველოს რესპუბლიკის განათლების სამინისტრომ დაამტკიცა  
სახელმძღვანელოდ საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური  
აღზრდისა და სპორტის აკადემიის სტრუქტურით

ბარათი „განათლება“  
თბილისი 1996



615.8

R 694

სახელმძღვანელოში გაშუქებულია მასაჟის განვითარების ისტორია. მისი არსი და ადამიანის ორგანიზმზე ფიზიოლოგიური მოქმედების მექანიზმი, მისი ჩატარების, პიგიურული საფუძვლები, ჩვენება და უკუჩვენება, იდეების გამოყენების ხერხები და მეთოდები, მასაჟის სახეობები განხილულია სხვა ფიზიკურ ფაქტორებთან ერთად მასაჟის შეხამებულად გამოყენება ტრავმისა და ზოგჯერ დამავადების დროს მისი გამოყენების მეთოდები, სპორტის ცალკეულ სახეობაში მასაჟის თავისებურებანი, თვითმასაჟი და სხვ.

წიგნი შედგენილია სასწავლო პროგრამის მიხედვით და გარკვეულია ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის აკადემიის სტუდენტებისთვის იგი დიდ დახმარებას გაუწევს აგრეთვე მასაჟისტებსა და მწვრთნელებს, სამკურნალო ფიზკულტურის დარგში მომუშავე ექიმებს, ფიზიკური კულტურის მეთოდისტებსა და ინსტრუქტორებს.

რეცენზენტები: პ. რუხაძე, ა. კაკაშვილი,

დოც. ბ. იაშვილი

102443

წიგნი გამოცემულია ავტორის სახელით

© ლ. ჩიქოვანი, 1996  
ა. სტილისტი



005-01250-7

პირველი თავე

## მასაჟის განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა



მასაჟს განვითარების მრავალსაუკუნოვანი ისტორია აქვს. უძველესი დროის პოეტებმა და მწერლებმა მასაჟის მრავალი ილეთის აღწერილობა დაგვიტოვეს; ამ ილეთებს მიმართავდნენ მკურნალობის მიზნით, ისინი რელიგიური რიტუალების ნაწილსაც შეადგენდნენ. უნდა ვივარაუდოთ, რომ მასაჟი წარმოიშვა და განვითარდა სამკურნალო დახმარების აუცილებლობასთან დაკავშირებით, ის მსოფლიოს ბევრი ხალხისთვის ნამდვილად პირველი სამკურნალო საშუალება იყო.

პროფ. იმსარკიზოვ-სერაზინი აღნიშნავს, რომ პირველყოფილი ადამიანები ბუნებაში ეძიებდნენ დავადებების საწინააღმდეგო და ტკივილის გამაყუჩებელ საშუალებებს. იმ დროს ტკივილის გასაყუჩებლად მასაჟის ზოგიერთ ილეთს ინსტინქტურად მიმართავდნენ.

ჯერ კიდევ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე მე-12 საუკუნეში ეგვიპტეში, აბისინიაში, ლიბიასა და სხვა ქვეყნებში ცნობილი იყო მასაჟის პრიმიტიული ფორმები. ეგვიპტეში შემორჩენილი ძველი ქანდაკებები ადასტურებს, რომ ცურვის შემდეგ იყენებდნენ თელვასა და ხელსმას. საღვთო წიგნებში აღწერილი იყო მასაჟის ილეთები, რომელთაც აბორიგენებმა ნელსაცხებისა და ცხიმის შეზღუდვის მიზნით. 1841 წელს გათხრების დროს ეგვიპტეში სარდლის სარკოფაგში ნახეს პაპირუსი, რომელზეც გამოსახული იყო კანკის კუნთების ხელსმე, ტერფის სრესა, ღუნდულა და ზურგის კუნთების ტკეპა.

ძველ ჩინეთში არსებობდა სიეჰიმო-სატანგარჰიმო სკოლები. მასაჟის შესახებ უძველესი დროის ლიტერატურული წყაროა ჩვენს წელთაღრიცხვამდე 2698 წლის წინათ ჩინეთში დაწერილი წიგნი „კონგ-ფუ“, რაც ნიშნავს ხელოვან ადამიანს (ადამიანის ხელოვნებას). ჯერ კიდევ იმ დროს ჩინეთში განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევდნენ მასაჟის განვითარებას.

ზემოხსენებულ წიგნში გაშუქებული იყო მასაჟის სამკურნალო მოქმედება, მასაჟის ზოგიერთი ილეთი, აქტიური და პასიური მოძრაობა. უძველესი ჩინური მასაჟის მეთოდისა და ტექნიკის შესახებ ცნობები ეჭიმება სისტემატ ჩამოაყალიბეს დაახლოებით 1000 წლის წინათ. ეს სისტემა უძველეს საფუძვლად თანამედროვე ჩინეთის მასაჟის ძირითად ტექნიკას.

ჩინეთმა მასაჟის განვითარების მზრივ დიდი გავლენა მოახდინა ინდოეთზე. ჩვენს წელთაღრიცხვამდე 1800 წელს ინდოეთში დაწერეს წიგნი „აიურ-ვედი“ - საღვთო წიგნი („წიგნი სიბრძნისა“), რომელშიც აღწერილი იყო მასაჟის, აგრეთვე სამკურნალო და სუნთქვითი ტანვარჯიშის ილეთები. იმ დროს მასაჟი მიაჩნდათ სამღვდლოების წეს-ჩვეულებათა განუყოფელ ნაწილად. მრავალი წლის განმავლობაში ინდოეთში მასაჟის ცოდნით სარგებლობდნენ მხოლოდ საზოგადოების მაღალი ფენის წარმომადგენლები.





წიგნი „საჟურალა“ შეიცავს მასაჟის, როგორც სამკურნალო საშუალების, დეტალურ აღწერილობას, მასში ლაპარაკია მასაჟის ნაირსახეობაზე, მოცემულია რჩევა ზოგიერთი პათოლოგიური მდგომარეობის შემთხვევაში მასაჟის ილეთების გამოყენების შესახებ.

ძველ საბერძნეთში აპათერაპიის სახელწოდებით ფართოდ იყო გავრცელებული სამკურნალო და სპორტული მასაჟი. შემონახულ მრავალრიცხოვან ბერძნულ ლარნაქებსა და ფრესკებზე გამოსახულია ფიზიკური ვარჯიშები, მასაჟის ილეთები, სხეულის დაზელა ცხიმით და ნელსაცხებლით.

პეროდოტე (484-425 წწ. ჩვ.წალ-მდე) ბერძენთა შორის პირველი ექიმი იყო, რომელიც ეცადა მასაჟის ფიზიოლოგიურ დასაბუთებას. ეს მუშაობა განაგრძო ჰიპოკრატემ (460-377 წწ. ჩვ.წალ-მდე), რომლის დამსახურებაა რელიგიური ელემენტებისგან მასაჟის განთავისუფლება, მასაჟის განვითარების შემდგომი გზების გამონახვა, თეორიული მოსაზრებების პრაქტიკაში გამოცდა. მედიკინის მამამთავარი ჰიპოკრატე ატარებდა ზღვარს სპორტული მასაჟის მეთოდისა და სამკურნალო მასაჟს შორის. ის ამტკიცებდა, რომ ექიმი ბევრ რამეში უნდა იყოს გამოცდილი, მათ შორის მასაჟის ჩატარებამაც. იგი განსაკუთრებით დიდ ადგილს უთმობდა თელვას. ძველ საბერძნეთში მასაჟს შრომისუნარიანობის შენარჩუნებისა და აღდგენის მნიშვნელოვან საშუალებად მიიჩნევდნენ, აბანოებით სარგებლობას უთავსებდნენ ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებას და მასაჟს.

მასაჟის ხელოვნება საბერძნეთიდან გავრცელდა რომში. ცნობილი რომაელი ექიმები ფართოდ იყენებდნენ მასაჟს და მის პროპაგანდას ეწეოდნენ. ისინი მიუთითებდნენ ორგანიზმზე მასაჟის სასარგებლო გავლენის შესახებ არა მარტო დაავადებათა შემთხვევაში, არამედ ფიზიკურ აღზრდაშიც. მასაჟის ტექნიკა სრულყო ასკლეპიადემ (128-56 წწ. ჩვენს წელთაღრიცხვამდე). იგი საჭირო შემთხვევაში პაციენტს უნიშნავდა სხეულის მთლიან სრესას, აქტიურ და პასიურ მოძრაობას, ანსხვავებდა მშრალ მასაჟს, ძლიერ მსუბუქ მასაჟს, აგრეთვე მასაჟს ზეთით. ასკლეპიადე იყო ვიბრაციული მასაჟის ინიციატორი. ცელსუსმა (1 საუკუნე ჩვენი წელთაღრიცხვით) წიგნში „მედიკინის შესახებ“ მთელი თავი მიუძღვნა ავადმყოფთა და გამოჯანმრთელებულთა სხეულის სრესისა და პასიური მოძრაობის მნიშვნელობას, მასაჟის როლს ქსოვილებში გამონაჟონისა და პათოლოგიური დანაგროვის მოცილებაში, ტკივილის გაყუჩებაში.

ქ. პერგამში გლადიატორების სკოლის მთავარი ექიმი კლავდიუს გალენოსი (131-201 წწ. ჩვენი წელთაღრიცხვით) დაწვრილებით აღწერდა ზელსმის, სრესისა და თელვის მეთოდებს, მიუთითებდა მასაჟის 9 სახეობაზე. მას შემუშავებული ჰქონდა აგრეთვე დილისა და საღამოს მასაჟის მეთოდები. ბერძნების მსგავსად, მეომრების ფიზიკური აღზრდის სისტემაში მასაჟს რომაელებიც იყენებდნენ, მათ სკოდნიათ განსხვავება საწვრთნელ და აღდგენით მასაჟს შორის. არენაზე გამოსვლის წინ ისინი იყენებდნენ მოსამზადებელი მასაჟის მეთოდს. მასაჟთან ერთად ფართოდ იყო დანერგილი ბანაობა, სილით ტანის დაზელა და ზეთის წასმა. სლავთა ტომებში ფართოდ იყო გამოყენებული აბანო. ბანაობის დროს სხეულის დაზელითი ილეთების გამოყენებასთან ერთად მიმართავდნენ მთელი სხეულის ტკიპას არყის ხის ან

მუხის ფოთლებისგან გაკეთებული ცოცხით. მასაჟისა და ცოცხით დარტყმის საშუალებით კანის გაღიზიანების გამომწვევი ეს ძველი ჩვევა დღემდე შემორჩენილია.

განსაკუთრებით აღსანიშნავია არ-რაზისა და აბუ ალი იბნ სინას (ავიცენას) დამსახურება. არ-რაზიმ (865-925 წწ.) საფუძველი ჩაუყარა ბაღდადის საავადმყოფოს; სადაც სამკურნალო მეთოდად გამოყენებული იყო მასაჟი. მან აღწერა და დაახასიათა მასაჟის 9 სახეობა.

მედიკინაში მასაჟის გამოყენებას გარკვეულ ყურადღებას უთმობდა ტაჯიკი მეცნიერი, ფილოსოფოსი და ექიმი ავიცენა (980-1037 წწ.). იგი ცნობილი ნაშრომის „საექიმო მეცნიერების კანონის“ ავტორია. ავიცენა იძლევა მითითებებს სხვადასხვა დაავადების მკურნალობისთვის მასაჟის ილეთების გამოყენების შესახებ. იგი განარჩევდა მასაჟის შემდეგ სახეობებს: ძლიერს - სხეულის გამამაგრებელს; სუსტს - შემამსუბუქებელს, სხეულის მომღუნებელს; გახანგრძლივებელს - გახდომის ხელშეწყობს; ზომიერს - „სხეულის გაფურჩქნის“ ხელშეწყობს; მოსამზადებელს, რომელიც წინ უძღვის ფიზიკურ ვარჯიშებს; აღდგენითს ანდა დამამშვიდებელს, რომელიც გამოყენებულია ფიზიკური ვარჯიშის შემდეგ. ავიცენას შრომებში ხელი შეუწყო მასაჟის გავრცელებას, მის გამოყენებას თურქეთში, სპარსეთსა და აღმოსავლეთის სხვა ქვეყნებში.

უნდა აღვნიშნოთ, რომ აღმოსავლური მასაჟის ტექნიკა და მეთოდები მკვეთრად განსხვავდებოდა ელადისა და რომის მასაჟის მეთოდისგან. ტიბეტში, ინდონეზიასა და კორეაში მასაჟს იყენებდნენ მკურნალობისა და ძალის აღდგენის მიზნით. გამოყენებული იყო ილეთები: ზელსმა, ზახუნი, თელვა, გამოწურვა. დამახასიათებელია, რომ აღმოსავლეთის ქვეყნებში მასაჟის სპეციალისტები მასაჟს ატარებდნენ (და ამჟამადაც ატარებენ) არა მარტო ხელების, არამედ ფეხების მეშვეობითაც.

აღმნიანის ორგანიზმზე ეფექტურად მოქმედებს აღმოსავლური ტიპის მასაჟი. მას იყენებენ საქართველოს, სომხეთის, აზერბაიჯანისა და უზბეკეთის აბანოებში.

აღორძინების ეპოქაში მასაჟზე ყურადღება გამახვილეს მხოლოდ XVI საუკუნეში. 1575 წელს გამოჩენილი იტალიელი სწავლული მერკურიალისი თავის მრავალტომიან თხზულებაში „ტანმოვარჯიშეთა ხელოვნება“ დიდ ყურადღებას უთმობდა უძველესი დროის კლასიკურ მასაჟს, ამტკიცებდა ვარჯიშისა და მასაჟის მნიშვნელობას ჯანმრთელობის შენარჩუნებასა და დაავადებათა მკურნალობაში.

XVIII საუკუნეში მასაჟის განვითარების ისტორია დაკავშირებულია ჰოფმანის, გერციეს, ბერნერის, კუბერის, ანდრეს სახელებთან. ჰოფმანის კალამს ეკუთვნის 9 წიგნი, რომლებშიც მოცემული იყო მითითებანი დაავადებებისგან თავდაცვისა და სიცოცხლის გახანგრძლივების შესახებ. ამ ღონისძიებათა შორის ჰოფმანი უპირატესობას ანიჭებდა მასაჟს, განსაკუთრებით კი სრესას. ფრანგი ქირურგი ანდრე მთელი სიცოცხლის განმავლობაში იღვწოდა ქირურგიაში მასაჟისა და საექიმო ტანვარჯიშის დანერგვისთვის. მან საფუძველი ჩაუყარა მასაჟის დანერგვას ორთოპედიაში. მასაჟის შემდგომ განვითარებას ხელი შეუწყო 1750 წელს ფულერის მიერ გამოქვეყნებულმა



შრომამ მასაფისა და საექიმო ტანვარჯიშის მნიშვნელობის შესახებ და 1780 წელს გამოჩენილი კლინიკის ტისოს მიერ გამოცემულმა კაპიტალურმა ნაშრომმა იგი წერდა: „სრესა საექიმო საშუალებას, რომლის უგულვებელყოფა არ შეგვიძლია“. ტისომ შეიმუშავა სრესის ორი სახე: მშრალი და ტენიანი, მათი გამოყენების ჩვენება და უკუჩვენება.

ამ პერიოდში რუსული თერაპიული სკოლის მამამთავარი მ.ა. მუდროვი მასაფის გამოყენების ფართო პროპაგანდას ეწეოდა სრესისა და ზელსმის ფორმის სახით. დაავადებათა აცილების საკითხში იგი მნიშვნელოვან საშუალებად მიიჩნევდა მოძრაობას, ფიზიკურ შრომას. ს.გ. ზაბელინმა, ნ.მ. ამბოდიცმა, შედარებით მოგვიანებით კი ნ.ფ. ფილატოვმა აღნიშნეს მასაფისა და მოძრაობის განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა ბავშვთა ზრდა-განვითარებაში. თუმცა, უნდა აღვნიშნათ, რომ ამ პერიოდში მასაფი ფართოდ არ იყო გამოყენებული, თეორიულად და პრაქტიკულად იგი არ ეითარდებოდა.

მასაფის განვითარების ეპოქა დაიწყო XIX საუკუნეში. ამ დროიდან ადამიანის ორგანიზმზე მასაფის გავლენას მეცნიერული საფუძველი ჩაეყარა. ჩამოყალიბდა მასაფის ილეთების სისტემა, დადგინდა მასაფის ჩვენება და უკუჩვენება.

მასაფისა და ტანვარჯიშის საქმეს დიდი ყურადღება მიაპყრო შვედური სისტემის ტანვარჯიშის შემქმნელმა პენრის ლინგმა (1776-1839 წწ.). მთელი სიცოცხლის განმავლობაში ლინგი ცდილობდა შეექმნა დიდ მასალასა და შედეგებზე აგებული მოძრაობის შემოწმებული მეთოდოლოგია. მან დაწერა შესანიშნავი წიგნი „ტანვარჯიშის ზოგადი საფუძვლები“, ტანვარჯიში დაყო ოთხ სახეობად: ჰიგიენური, სამხედრო, საექიმო და ესთეტიკური. იგი ამტკიცებდა ადამიანის ორგანიზმზე მასაფის სასარგებლო ზემოქმედებას, ზახს უსვამდა მასაფის მნიშვნელობას, მას მიიჩნევდა გადაღლის საწინააღმდეგო საშუალებად, სამკურნალო საშუალებად ტრავმისა და ქირურგიული ოპერაციის შემდგომ პერიოდში. თუმცა უნდა აღვნიშნათ, რომ შვედურ სისტემას არ ჰქონდა მასაფის ილეთების კლასიფიკაცია, ის მეცნიერულად დასაბუთებული არ იყო. პეტლესგაფტი აკრიტიკებდა ამ სისტემას და აუცილებლად მიიჩნევდა დაედგინათ, რა შემთხვევებში, რა ჩვენების დროს და რა დოზირებით არის საჭირო ამა თუ იმ ილეთის გამოყენება, რომ მან სარგებლობა მოუტანოს ადამიანს.

XVIII-XIX საუკუნეების მასაფის ისტორია დაკავშირებულია ბიოლოგიური მეცნიერების შემდგომ განვითარებასთან, ადამიანის ანატომიისა და ფიზიოლოგიის შესწავლასთან. ამ პერიოდში მასაფი, როგორც თერაპიულ საშუალებას, ფართოდ იყენებდნენ მკურნალობის მიზნით ამა თუ იმ სახის დაავადებების დროს.

XIX საუკუნის შუა პერიოდში ევროპის ზოგ ქვეყანაში გამოჩნდა თეორიული ნაშრომები, რომლებიც მიეძღვნა სხვადასხვა დაავადების დროს მასაფის სამკურნალო მნიშვნელობის საკითხებს. მათი ავტორები იყვნენ მალგენი, ნელატონი, პადუ, ლესნე, დელი, პარკო, გერსტი, ჯეკობინი და სხვ. ზოგ ექსპერიმენტულ ნაშრომში ავტორები ცდილობდნენ მეცნიერულად დაესაბუთებინათ მასაფის გავლენა სხვადასხვა ორგანოსა და სისტემაზე, წარმოედგინათ მისი ჩატარების ჩვენება და უკუჩვენება, ჩატარების მეთო-

დიკა და მისი ილეთების აღწერილობა.

რუს მეცნიერებს ეკუთვნით წამყვანი როლი მასაფის თანამედროვე მეთოდოლოგიის განვითარებასა და მეცნიერულად დასაბუთებაში.

რუსმა ექიმმა კ.ნ. შულცმა, რომელიც მუშაობდა სამხედრო-სამედიცინო აკადემიის ქირურგიულ კლინიკაში, 1881 წელს დაიცვა სადოქტორო დისერტაცია მასაფის გამოყენებით მოტეხილობის მკურნალობის საკითხზე.

პროფ. ე.ა. მანასეინის თერაპიულ კლინიკაში ი.გ. პაპემ (1886, იკსტაბროვსკიმ (1887) და ი.კ. იანოვსკიმ (1889) დაიცვეს სადოქტორო დისერტაციები სხვადასხვა დაავადების დროს მასაფით მკურნალობის მნიშვნელობის თემაზე. 1889 წელს ნ.ი. გურევიჩმა მასაფის საკითხზე დაიცვა დისერტაცია ნ.ა. კელიამინოვის ქირურგიულ კლინიკაში. რუსული მედიცინის მრავალი წარმომადგენელი (დ.ო.ოტო, ნ.ი.რაჩინსკი, ა.ი.ნიკოლსკი, მ.მ.რეზნიკოვი, ა.ი.ამაყლანოვი, ვ.გ.სანეგირიოვი და სხვ.) აქტიურ მონაწილეობას იღებდა მასაფის თეორიული საფუძვლების ექსპერიმენტულ დამუშავებაში, ფართოდ ნერგავდა მას სამკურნალო პრაქტიკაში. პროფ. ნ.გ. სკლიფოსოვსკის ქირურგიულ კლინიკაში დააარსეს მასაფით მკურნალობის სპეციალური განყოფილება.

მასაფი დამზარე საშუალებიდან თანდათანობით გადაიქცა მკურნალობის დამოუკიდებელ მეთოდად. მთელს მსოფლიოში ქვეყნებში და ნაშრომები მედიცინის სხვადასხვა დარგში, პირველ რიგში კი ქირურგიაში და ორთოპედიაში სამკურნალო მასაფის გამოყენების მეთოდოლოგიაზე, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი შრომები ეკუთვნის რუს მეცნიერს ი.ზ. ზაბელდოვსკის, რომელმაც 1882 წელს დაიცვა დისერტაცია თემაზე: „მასალები ჯანმრთელ ადამიანებზე მასაფის მოქმედების საკითხისათვის“. მანვე ჩაუყარა საფუძველი სპორტულ მასაფს. ამ მეცნიერმა მთელი ცხოვრება მიუძღვნა ორგანიზმზე მასაფის მოქმედების გამოკვლევებს, ჯანმრთელთა, მოვარჯიშეთა მასაფის მეთოდოლოგიის შემუშავებას. ი.ზ. ზაბელდოვსკიმ შეიმუშავა მასაფის ფიზიოლოგიური საფუძვლები, შექმნა მასაფის ილეთების კლასიფიკაცია. მის მიერ აღწერილმა მასაფის ტექნიკამ დღევანდელ პირობებშიც შეინარჩუნა მნიშვნელობა. პროფ. ი.მ. სარკიზოვ-სერაზინი ი.ზ. ზაბელდოვსკის მართებული უწოდებდა თანამედროვე სპორტული მასაფის მამას.

XX საუკუნეში მასაფმა მიიღო ორი დამოუკიდებელი მიმართულება: სპორტული და სამკურნალო. ეს უკანასკნელი დღეს საყოველთაოდ არის გავრცელებული და ავადმყოფთა კომპლექსური მკურნალობის განუყოფელი ნაწილია.

საქართველოში მასაფის განვითარების საქმეში დიდი წვლილი მიუძღვით ვ.კ. ჯუჭულის, ვ.კ. ვედიძის, მ.ნ. უტუბიძის და სხვ. დიდი სამამულო ომის პერიოდში მასაფი ფართოდ იყო გამოყენებული ტრავმის მკურნალობაში, დაჭრილთა კომპლექსური მკურნალობის განუყოფელ ნაწილს შეადგენდა. მოაშზაღდეს მრავალი მასაფისტი არა მარტო სამკურნალო დაწესებულებებში, არამედ ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტშიც. ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტის კურსდამთავრებულები წარმატებით მუშაობდნენ სამკურნალო ფიზიკულტურისა და მასაფის განხრით.



თანამედროვე სპორტული წერტონა სპორტსმენის ორგანიზმს დიდ მოთხოვნებს უყენებს, ამასთან დაკავშირებით მასაეს, როგორც შეუცვლელ საშუალებას, ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ ძალის სწრაფ აღდგენაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება.

#### სპორტული მასაეი

სპორტული მასაეი ეწოდება სპეციალურად შერჩეულ მასაეის ილეთებს, რომლებიც ბელს უწყობენ კუნთთა ტონუსის შენარჩუნებას, ორგანიზმის მომზადებას დიდი ფიზიკური დატვირთვისთვის, დაღლილობის გაქრობას, დატვირთვის შემდეგ შრომისუნარიანობის სწრაფ აღდგენას.

სპორტულ მასაეს საფუძველი ჩაეყარა უძველეს დროში. ძველ საბერძნეთში ვაეების სავალდებულო ფიზიკური მომზადება იწყებოდა შეიდი წლის ასაკიდან. გარდა ფიზიკური ვარჯიშებისა, იყენებდნენ ჰიგიენურ ღონისძიებებს, სხეულის დაზეღას მალამოთი, მასაეს. ამ მუშაობას ახორციელებდნენ ტანვარჯიშის მასწავლებლები „პედოტრიხები“, რომლებიც ფლობდნენ მასაეის ტექნიკას და პრაქტიკული გამოცდილებაც ჰქონდათ. სპორტსმენები შეჯიბრების წინ ბანაობდნენ, მათ ზელავდნენ ცხიმით, სხეულზე აყრიდნენ უწყრილეს სილას. შეჯიბრების შემდეგ კვლავ აუცილებელი იყო წყლის გადავლება და სხეულის დაზეღა.

ძველ რომში მასაეი ჩართული იყო მოსახლეობის ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. გლადიატორების სკოლაში ის ფიზიკური მომზადების ნაწილს შეადგენდა. შეჯიბრების წინ, ისე როგორც ძველ საბერძნეთში, საჭირო იყო სპეციალური მასაეის ილეთები, წყლის პროცედურები, სხეულის დაზეღა მალამოთი, ხოლო შეჯიბრების შემდეგ ბანაობასა და წყლის გადავლებასთან ერთად მასაეი, როგორც ძალის აღმდგენი საშუალება. ამრიგად, ძველ რომში არჩევდნენ წინასწარ და აღდგენით მასაეს.

XIX საუკუნის დასასრულს და XX საუკუნის დასაწყისში ფიზიკური აღზრდის აუცილებლობა აღიარებული იყო ყველა ცივილიზებულ ქვეყანაში, სპორტული ვარჯიში ფართოდ გავრცელდა. შეჯიბრებაზე პირველად სპორტული მასაეი გამოიყენეს 1900 წელს პარიზში მეორე ოლიმპიური თამაშების დროს.

რუს მეცნიერ ი. ზაბლუდოვსკის კვლევების პირველი შრომა (1906) მასაეის შესახებ. ავტორი ასაბუთებს სპორტული მასაეის დადებით ფიზიოლოგიურ გავლენას ორგანიზმზე და სპორტში მისი გამოყენების აუცილებლობას. იმავე წელს საფრანგეთში დაიბეჭდა რაკოსტას მონოგრაფია, რომელიც ეძღვნებოდა სპორტული მასაეის მეთოდოკას.

1907 წელს რუსმა სპორტსმენებმა სხეებზე ადრე ველოსიპედისტებმა და მოციგურავეებმა ფართოდ გამოიყენეს თვითმასაეი კუნთების დაღლილობის საწინააღმდეგოდ. შეჯიბრების დროს მასაეის გამოყენების გამოცდილებამ დაადასტურა მისი დადებითი ზემოქმედება სპორტსმენთა მუშაობისუნარიანობაზე.

1912 წელს V ოლიმპიურ თამაშობებზე შედგენს უკვე ჰყავდათ სპეციალური მასაეისტები, რომლებიც ამზადებდნენ სპორტსმენებს შეჯიბრებებზე

გასასვლელად.

სხვადასხვა ქვეყანაში სპორტის თანდათანობით განვითარებასთან ერთად გამოჩნდა შრომები, რომლებიც ეძღვნებოდა სპორტული მასაეის მეთოდოკასა და მისი გამოყენების ჩვენებებს.

სპორტული მასაეის ილეთების სისტემატიზაციასა და მისი მეცნიერულად დასაბუთებაში განსაკუთრებით დიდი როლი ეკუთვნის პროფ. იმპარკიზოვ-სერაზინს (1887-1964), რომელმაც შექმნა სპორტული მასაეის მწყობრი სისტემა, ჩართო მასაეის ახალი ილეთები და მოახდინა ძველის მოდიფიცირება. მასში დასაბუთებულია ილეთების თანამიმდევრობა, მათი ხანგრძლივობა და ა.შ., რის საფუძველზეც ეს სისტემა ორიგინალურია.

იმპარკიზოვ-სერაზინმა მასაეის შესახებ დაწერა რამდენიმე სახელმძღვანელო და დამხმარე სახელმძღვანელო, რომლებიც თარგმნილია მსოფლიოში მრავალ ენაზე.

მოსკოვის ცენტრალური ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტის სამეურნალო ფიზიკულტურის კათედრაზე, რომელსაც პროფ. სარკიზოვ-სერაზინი ხელმძღვანელობდა 1928 წლიდან 1964 წლამდე, მუდმივად ტარდებოდა მუშაობა მასაეის სხვადასხვა ილეთისა და მათი გამოყენების მეთოდოკის მეცნიერული დასაბუთების მიმართულებით. მეცნიერულმა მუშაობამ შესაძლებელი გახადა განესაზღვრათ მასაეის ამა თუ იმ ელემენტის გავლენა სუნთქვასა და სისხლის მიმოქცევაზე, ცალკეული ორგანოს ფუნქციურ ცვლილებებზე.

უკანასკნელ წლებში გამოქვეყნებულ ნაშრომთა მნიშვნელოვანი ნაწილი ეძღვნება მასაეის ზემოქმედებას სპორტსმენთა კუნთოვან სისტემაზე, რის შედეგადაც უმჯობესდება კუნთის, განსაკუთრებით დაღლილი კუნთის, შეკუმშვის ფუნქცია.

ამჟამად მასაეი შრომისუნარიანობის სწრაფი აღდგენისა და ამაღლების აღიარებული საშუალებაა და ფართოდ არის გამოყენებული სპორტულ პრაქტიკაში.

კვალიფიციური მწვრთნელის წარმატებითი მუშაობის აუცილებელი პირობაა მასაეის თეორიის ცოდნა და ილეთების პრაქტიკულად დაუფლება.

#### მეორე თავი

### მასაეის ფიზიოლოგიური საფუძვლები

მასაეი ხელით ანდა სპეციალური ხელსაწყოთი ადამიანის სხეულის ზედაპირზე ილეთების სახით ჩატარებული დოზირებული მექანიკური ზემოქმედებაა. მასაეს სხვაგვარად კუნთების პასიურ ტანვარჯიშს უწოდებენ. ეს ზემოქმედება შეიძლება იყოს უშუალოდ პერიოდან ანდა წყლის გარემოდან (ჰიდრომასაეი და ა.შ.).

უკანასკნელი წლების განმავლობაში სპორტული მასაეის მეთოდოკა სამეცნიერო კვლევისა და პრაქტიკული ძიების პროცესში მუდმივად ღრმავდებოდა.



ბა, სრულყოფილი ხდება. თანდათანობით გამოიშუშება მასაჟის მეცნიერული დასაბუთება, განისაზღვრება მისი გამოყენების ჩვენება და უკუჩვენება, მასაჟის გავლენა ორგანიზმზე.

მკვლევარებს ძირითადად იზიდავდათ მასაჟის მექანიკური ზემოქმედება. ემოზენევილმა (1876) ჩაატარა ცდა შედარებით მკვეთრ ქოვილებზე. ის ბოცვრებს მუხლის ორივე სახსარში უშხაუნებდა ჩინურ ტუშს, ერთ სახსარზე უტარებდა მასაჟს, მეორეს საკონტრაქტოს კი ზელუხლებლად ტოვებდა. გაკვეთის დროს აღმოჩნდა, რომ მასაჟირებული მუხლის სახსარ-ში ტუშში გამჭრალიყო, არამასაჟირებულ კიდურში კი უცვლელად დარჩა.

ლიმფის ცირკულაციაზე მასაჟის გავლენის დადგენის მიზნით-ლასარმა ჩაატარა შემდეგი ცდები: ძალის ჩაუდგა მილი ბარძაყის დიდ-ლიმფურ სადინარში და გაზომა მილიდან გამოდენილი ლიმფის რაოდენობა როგორც მოსვენებულ მდგომარეობაში, ისე მასაჟის დროს. გამოიკვია, რომ მოსვენებულ მდგომარეობაში ლიმფა წვეთავდა ძლიერ ნელა, ხოლო მასაჟის დროს ნაკადივით მოედინებოდა. ამით ლასარმა დაამტკიცა, რომ მასაჟის მოქმედების შედეგად ლიმფის დინება 8-ჯერ გაიზარდა, ტემპერატურისა და ქიმიური ზემოქმედების შედეგად კი მხოლოდ 2-4-ჯერ.

იზგოპაძე (1886) იკვლევდა მასაჟის გავლენას აზოტოვან ცელაზე და დაადგინა, რომ მასაჟის შემდეგ მალე, ასიმილაციის პროცესები უმჯობესდება, აზოტოვანი ცელა ძლიერდება სარ არის დამოკიდებული მიღებული საკვების რაოდენობასა და ხარისხზე. ნაწლავთა მუშაობა უმჯობესდება. ეამორფორი (1901) წერდა, რომ მასაჟის მოქმედების შედეგად შარდისა და ნიღელის გამოყოფა მატულობს.

ბუნებრივია, მკვლევარებს აინტერესებდათ მასაჟის გავლენა კუნთოვან სისტემაზე. ჯერ კიდევ 1889 წელს მოსომა და მაჟიორმა გამოარკვეეს მასაჟის გავლენა კუნთთა შრომისუნარიანობის აღდგენაზე. მათი მონაცემების თანახმად, მასაჟის გავლენის შედეგად ხელის თითების შრომისუნარიანობა ამალდა თითქმის 2-ჯერ (გამოკვლევებს ატარებდნენ ერგოგრანზე).

ისაგურევიჩი (1889) წერდა, რომ მასაჟი ხელს უწყობს დაღლილ კუნთში ძალის აღდგენას და მისი მუშაობისუნარიანობის ზრდას საწყის მონაცემებზე მეტად.

ფიზიოლოგიის განვითარებამ ცხადყო მასაჟის თვალსაჩინო გავლენა ორგანიზმზე, რაც განპირობებულია მასაჟის შედეგად ქოვილებში მიმდინარე ნერვული პროცესებით. ნერვულ დაბოლოებათა მექანიკური გაღიზიანებით წარმოქმნილი იმპულსები ეფერენტული (მგრძნობელობის) გზით გადადის ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში, კერძოდ თავის ტვინის ქერქში. თავის ტვინის ქერქში გადასული იმპულსები განაპირობებს აგზნება-შეკავების პროცესს, რაც რეფლექსური გზით გადაეცემა ორგანიზმის სხვადასხვა უბანს და იწვევს საპასუხო რეაქციას.

ა.ე.შერბაკმა (1908) პრაქტიკულად ნაშრომებში დაასაბუთა სეგმენტურ-რეფლექსურ ზონაზე მასაჟის ჩატარების მიზანშეწონილობა. მან ცხადყო სხვადასხვა გარეგანი გამღიზიანებლის (მათ შორის მასაჟის) მოქმედება ე.წ. საყლოს ზონაზე.

საერთოდ სეგმენტურ-რეფლექსური მასაჟი კლასიკური მასაჟიდან განირჩე-

ვა იმით, რომ რეფლექსური მასაჟის ზეგავლენა ორგანიზმზე არ შემოიფარგლება მარტო ზემოქმედების ზონებით, ის უფრო ფართოდ მოიცავს ორგანოთა სისტემებს, ვეგეტატიურ-რეფლექსური ინერვაციით ახდენს ორგანიზმის მნიშვნელოვანი სასიცოცხლო ფუნქციების სრულ რეგულირებას, რაც მძიმე ფიზიკური მუშაობის შემდეგ აჭარბებს დაღლილობის გაქრობის პროცესს.

ამჟამად მასაჟის გავლენაში ნერვული სისტემის წამყვანი როლი ეჭვს არ ბადებს. იბ.გრანოვსკაიამ (1960) შეისწავლა ექსპერიმენტში მასაჟის გავლენა ძაღლების ფუნქციურ მდგომარეობაზე და გამოიტანა დასკვნა, რომ მასაჟის ზემოქმედება პირველ რიგში ნერვული კომპონენტის რეაქციას განაპირობებს.

მკვლევარები დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ სპორტული წვრთნის დროს კუნთური სისტემის მოქმედებას და მიიჩნევენ, რომ დიდი საწვრთნო დატვირთვისა და შეჯიბრების შემდეგ მასაჟი ყველაზე ეფექტური საშუალებაა კუნთთა მუშაობისუნარიანობის აღდგენისთვის.

დადგენილია, რომ მასაჟის გავლენის შედეგად, ელემტრომიოგრაფიისა და ტონუსომეტრიის მონაცემებით, მაღლდება კუნთთა ბიოელექტრული აქტივობა, ნორმალიზდება კუნთთა ტონუსი. მასაჟის შემდეგ პულსური ტალღის გავრცელების სიჩქარე კუნთური ტიპის სისხლძარღვებში უტბად გაიზრდება. ეს შეიძლება აფხსნათ მასაჟის გავლენის შედეგად გამოსაკვლევია არტერიის კუნთური ელემენტების ტონუსის გაძლიერებით.

მასაჟის გავლენის შედეგად დაღლილობა უფრო სწრაფად ქრება, ვიდრე პასიური დასვენების ანდა თბილი პროცედურის შემდეგ.

სტატიკურად დაძიმული კუნთების მუშაობისუნარიანობისა და აღდგენითი პროცესების გამოკვლევის შედეგადაც გამოვლინდა მასაჟის კეთილსასურველი გავლენა ნერვ-კუნთოვანი აპარატის ფუნქციურ მდგომარეობაზე.

უკანასკნელი წლების ნამუშევრებში განხილულია მასაჟის ცალკეული ილეთის და მასაჟის მეთოდების გავლენა კუნთთა მუშაობისუნარიანობაზე. ასე, მაგალითად, გამოვლინდა, რომ ხელსმა და თელვა ხელს უწყობს გადაღლასთან დაკავშირებით კუნთთა დაქვეითებული ბიოდენის სინშირისა და ამპლიტუდის ყველაზე სწრაფ აღდგენას. მაგრამ უნდა აღვნიშნოთ, რომ თელვა შედარებით ეფექტურ ზეგავლენას ახდენს, ვიდრე ხელსმა, რაც გასათვალისწინებელია აღდგენითი მასაჟის ჩატარების დროს. აზეინამმა (1966) ელემტრომიოგრაფიული ჩანაწერების ანალიზის საფუძველზე გამოავლინა ბარძაყის დაღლილ კუნთებზე 2-წუთიანი თელვის უდავო უპირატესობა, ანალოგიურ პირობებში ხელსმის ანდა დარტყმითი ილეთების ჩატარებასთან შედარებით.

საინტერესო გამოკვლევები ჩაატარეს სპორტსმენის ორგანიზმზე ვიბრაციული მასაჟის მოქმედების საკითხის შესასწავლად. ვიბრაციის გავლენის შედეგად ძლიერდება მუდმივი რეფლექსები და წარმოიქმნება ადრე არარსებული ზოგიერთი დროებითი რეფლექსი. ეს დამოკიდებულია ზემოქმედების ძალასა და ხანგრძლივობაზე, ლოკალიზაციასა და გაღიზიანების სისტემატურობაზე. ვიბრაციული მასაჟი მისი სწორი დოზირებისას წარ-



მატებით შეიძლება გამოვიყენოთ როგორც კუნთური დაღლილობის წინააღმდეგ, ასევე აღდგენითი პროცესების დაჩქარების საშუალებად.

საწერტნელი მეცადინეობის დამთავრებისთანავე გამოყენებული ვიბრაციული მასაჟის მოქმედების შესწავლისას გამოვლინდა, რომ სამწუთიანი მასაჟი მამოძრავებელი ანალიზატორის მგრძნობელობის რამდენადმე მომატებას საღდგენას იწვევს.

დადგენილია, რომ აღდგენითი მასაჟი, ჩატარებული დროის სხვადასხვა ინტერვალთ, დატვირთვიდან 10, 20, 30 წუთის შემდეგ იძლევა დადებით შედეგს (ეს გამოიხატებოდა ამპლიტუდისა და ოსცილაციის სიხშირის ცვლილებით). მასაჟის შემდეგ დაღლილი კუნთის ბიოპოტენციალი არა მარტო აღდგება, არამედ, საწყის სიდიდესთან შედარებით, მაღალია, ამასთან, მომუშავე კუნთის ელექტრული აქტიურობა შენარჩუნებულია გაცილებით დიდხანს, ვიდრე მასაჟამდე.

თვალსაზირო ნაშრომები მიიღვნა მასაჟის გავლენას სისხლის მიმოქცევაზე. გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ 1 მმ<sup>2</sup> მოსვენებულ კუნთში (განიკვეთში) 270-მდე ღია კაპილარია, მასაჟის დროს კი მათი რიცხვი აღწევს 1400-ს, ეს, ბუნებრივია, იწვევს მოსვენებულ მდგომარეობაში არტერიული სისხლის წნევის რამდენადმე დაქვეითებას, რაც იგრძნობა პიპერტონიული დაავადებისას. პიპერტონიით დაავადებულთა თავის, კისრის, მხრის სარტკლისა და მუცლის არეში მასაჟი არტერიულ სისხლის წნევას აკვეითებს მასაჟი, როგორც აღგილობრივ, ისე ზოგად სისხლის მიმოქცევაზე ახდენს როგორც პირდაპირ, ისე რეფლექსურ ზემოქმედებას. მასაჟის გავლენით უმჯობესდება პერიფერიული სისხლის მიმოქცევა, რასაც ადასტურებს 0,5-1°-ით კანის ტემპერატურის მომატება, კაპილარული სისხლის მიმოქცევა აქტიურდება, მეტაბოლური ზემოქმედებაზე კაპილართა რეზისტენტობა მატულობს. პიპერტონიით დაავადებულთა საყლოს ზონის მასაჟის დროს კაპილარული სისხლის მიმოქცევა უმჯობესდება, გულის შეკუმშვის სიხშირე შენელებდა. რეოგრაფიული გამოკვლევების საფუძველზე აღინიშნა, რომ ფეხების მასაჟის შედეგად ზედა კიდურებში სისხლის დინება თვალსაზიროდ მატულობს.

მასაჟის შედეგად ჩქარდება დამღლელი კუნთური მუშაობისას წარმოქმნილი რძეშავის გამოყოფა ორგანიზმიდან, უმჯობესდება ქანგვა-აღდგენითი პროცესების მიმდინარეობა კუნთებში. მასაჟი დადებით ზემოქმედებას ახდენს სასუნთქ ფუნქციაზე.

ზურგისა და გულმკერდის მასაჟის შედეგად სუნთქვა უფრო ღრმა ხდება, განსაკუთრებით დარტყმითი ილეთების, თელვის, ნეკნათშუა კუნთებზე სრესის გამოყენების დროს. დაუღლელი სპორტსმენების სხეულზე ხელსმა უმნიშვნელო გავლენას ახდენს სუნთქვის სიღრმესა და სიხშირეზე, სუბმაქსიმალური მუშაობის შემდეგ ჩატარებული ხელსმა კი იწვევს სუნთქვის სიღრმის თვალსაზირო გაძლიერებას. თუ ხელსმას შეუთავსებთ თელვას, მაშინ დაღლილი სპორტსმენის სუნთქვის სიხშირე უფრო ადრე ნორმალ-იზდება, ვიდრე მარტო ხელსმის დროს.

კოსმეტიკური მასაჟისადმი მიძღვნილ შრომებში აღინიშნება კანზე მისი კეთილსახურველი მოქმედება. ის აუმჯობესებს კანის კვებას, ელასტიურობას, კანის ტონუსს, იცავს კანს დაჟენობისგან. მასაჟის მოქმედების შედეგად

კანის ტემპერატურის მომატებას აღნიშნავენ, ამასთან, მიუთითებენ საინტერესო ფენომენზე: კანის ტემპერატურა მატულობს არა მარტო იმ ადგილზე, სადაც მასაჟის ილეთებს ახორციელებენ, არამედ სხეულის სხვა მონაკვეთებზეც.

ამრიგად, მასაჟს განიხილავენ შრომისუნარიანობის შენარჩუნებისა და აღდგენისთვის მეცნიერულად დასაბუთებულ და პრაქტიკულად შემოწმებულ მეთოდად, რომელიც მთელს ორგანიზმზე გავლენას ახდენს ნერვული სისტემის გზით. არანაკლები მნიშვნელობა ენიჭება მასაჟის მეტაბოლურ ზემოქმედებას, რომელიც ვლინდება ადგილობრივად ტემპერატურის მომატებით, მასაჟის უბნიდან ვენური სისხლისა და ლიმფის გაძლიერებული უკუდენით, კანის ეპიდერმისის მეკდარი უჯრედების ჩამოფცქვნიით, კანის ცხიმოვანი ჭირკვლების სეკრეციის მომატებით. მასაჟი ასევე დადებით გავლენას ახდენს კანის შიგასეკრეციულ ფუნქციაზე, რაც გამოიხატება პისტამინისა და პისტამინის ტიპის ნივთიერებათა გაძლიერებული წარმოქმნით; ისინი სისხლით ვრცელდებიან მთელს ორგანიზმში და იწვევენ სხვადასხვა ორგანოსა და სისტემაში საპასუხო რეაქციებს.

#### მასაჟის გავლენა ნერვულ სისტემაზე

გარემოსთან ორგანიზმის ურთიერთდამოკიდებულებას იპავლოვმა უმაღლესი ნერვული მოქმედება უწოდა. ნერვული სისტემის ამ ძირითადი ფუნქციის შესრულება მჭიდროდ არის დაკავშირებული ნერვული სისტემის მეორე ფუნქციის შესრულებასთან, სახელდობრ ორგანიზმის ნაწილებების ურთიერთშეზამებასა და ინტეგრაციასთან, ე.ი. ყველა ორგანოს ერთ მთლიანად გაერთიანებასთან მათი მოქმედების პროცესში. ცხადია, სხეულის ყველა ორგანოს შეთანხმებული მოქმედების გარეშე წარმოუდგენელია ორგანიზმის არსებობა და გარე სამყაროსთან მისი ურთიერთმოქმედება. ნერვული სისტემის ამ მოქმედებას იპავლოვმა უმაღლესი ნერვული მოქმედება უწოდა.

როგორც უმაღლესი, ისე უმაღლესი ნერვული მოქმედების განხორციელებაში უმთავრესი როლი დიდი ტვინის ჰემისფეროების ჰერქი ეკუთვნის.

ნერვული სისტემა იყოფა ორ ძირითად ნაწილად: ცენტრალურ და პერიფერიულ ნერვულ სისტემადა. ცენტრალურს მიეკუთვნება თავისა და ზურგის ტვინი, პერიფერიულს - ნერვული კვანძები და ნერვები.

ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემაში განარჩევენ სიმპათიკურ და პარასიმპათიკურ განყოფილებას.

იპავლოვის მოძღვრების მიხედვით, ყოველი ნერვული მოქმედება შეიძლება დანაწევრებული იყოს ორ ძირითად ტიპად. ერთ შემთხვევაში ნერვული იმპულსები სტიმულს აძლევს მოქმედებისათვის ამა თუ იმ ორგანოს, ხოლო მეორე შემთხვევაში ნერვული იმპულსები სახეს უცვლის ქაოვილებში ბიოქიმიური და ფიზიკური პროცესების მიმდინარეობას დასახული მოქმედების რატიმალური განხორციელებისთვის. იპავლოვი პირველი სახის ნერვულ მოქმედებას ფუნქციურს უწოდებს, ხოლო მეორეს - ტრო-



ფიკულს. დიდი ტვინის ქერქის სათანადო გავლენითა და რეგულაციით პირველი ხორციელდება ნერვული სისტემის სომატური (ანიმალური) ნაწილით, მეორე კი - ნერვული სისტემის ვეგეტატიური ნაწილით. ამრიგად, ნერვული სისტემა ფუნქციური თავისებურების მიხედვით იყოფა ორ ძირითად - ანიმალურ და ვეგეტატიურ ნაწილად. ანიმალური ნაწილი თავისი აფერენტულ-ეფერენტული ფუნქციებით დაკავშირებულია უშუალოდ გარემოსთან, ვეგეტატიური ნაწილი კი თავისი ენერგო-ტროფიკული ფუნქციებით დაკავშირებულია ძირითადად შინაგან ორგანოებთან და ნივთიერებათა ცვლის აპარატთან.

ნერვული სისტემის ანიმალურ და ვეგეტატიურ აპარატებს შორის მჭიდრო კავშირი, ურთიერთქმედება და ურთიერთრეგულაცია ელინდება.

ვეგეტატიური აპარატის მოქმედება თავისთავად არ იწვევს რაიმე მოქმედების გარეგან გამოვლინებას, მაგრამ ამ მოქმედების პროცესში ჩარევით ის განაწილებს ორგანიზმს დასახული მოქმედების ოპტიმალური შესრულებისთვის სადაპტაციურ-ტროფიკული გავლენა.

ვეგეტატიური აპარატი დიდი ტვინის უშუალო გავლენით ახორციელებს ყველა ორგანოს მოქმედების რეგულაციას, წარმართავს მათ გარკვეული ფუნქციური მიმართულებით, შეუგუებს ან დაუშვებდებარებს მათ კონკრეტული მომენტის და ორგანიზმის, როგორც მთლიანის, საერთო მოთხოვნილებას.

ორგანიზმი ნერვული სისტემის მეშვეობით გარემოს ზემოქმედებას და თვით ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებს კონტროლის მექანიზმითა და შინაგანი ორგანოების მუშაობით უზრუნველყოფს. ამ გარეგან თუ შინაგან გაღიზიანებაზე ცენტრალური ნერვული სისტემის საპასუხო მოქმედებას რეფლექსური აქტი ეწოდება. ის სამ ძირითად პრინციპს ემყარება. უპირველეს ყოვლისა, ის განპირობებულია ამა თუ იმ გაღიზიანებით, ტვინის ანალიზური და სინთეზური მოქმედების შედეგად და მიმდინარეობს გარკვეულ მორფოლოგიურ სუბსტრატში (იპავლოვი).

ეს ძირითადი რეფლექსური ფუნქცია ნერვული სისტემის სხვადასხვა ნაწილის ერთდროული მოქმედებით ხორციელდება. ასეთებია:

1. ადგევატური გაღიზიანების გარემოდან მიღება რეცეპტორებით, მისი გარდაქმნა ნერვულ იმპულსად და ამ იმპულსის გადაცემა პერიფერიიდან ცენტრისკენ, რაც ნერვული სისტემის აფერენტული აპარატით ხორციელდება.

2. ნერვული იმპულსის სათანადო გადაამუშავება (ანალიზი, სინთეზი) და საპასუხო აგზნება - უმაღლესი ნერვული მოქმედება, რაც ხორციელდება დიდი ტვინის ქერქის მიერ.

3. გაღიზიანების საპასუხო აგზნების იმპულსების გადაცემა მოქმედ ორგანომდე (კონტაქტამდე და კონტაქტის აგზნებით სათანადო მოძრაობა, რასაც ასრულებს ნერვული სისტემის ეფერენტული, ცენტრიფუგური, ანუ მოტორული აპარატი.

4. დასახული მოძრაობის ოპტიმალური შესრულებისთვის ნივთიერებათა ცვლისა და შინაგანი ორგანოების მოქმედების სათანადო რეგულაცია, რასაც ასრულებს ნერვული სისტემის ვეგეტატიური აპარატი.

ორგანიზმის უნარს, უპასუხოს გარემოს ზემოქმედებას ნივთიერებათა

ცვლით, გაღიზიანებადობა ეწოდება. გარემოს ზემოქმედებით ორგანიზმში გამომწვეულ ნივთიერებათა ცვლის ეწოდება გაღიზიანება. ცოცხალი უჯრედის, ქსოვილის, ორგანოს უნარს, უპასუხოს გაღიზიანებას შედარებით მოსვენებული მდგომარეობიდან აქტიურ მდგომარეობაში გადასვლით, აგზნებადობა ეწოდება. სხვადასხვა ორგანოს, ქსოვილის და უჯრედის გაღიზიანებადობა სხვადასხვანაირად მჟღავნდება, მაგალითად, კუნთი გაღიზიანებას შეუქმნევით უპასუხებს, ჭირკვალი კი - წვენი გამოყოფით.

მასაჟის მოქმედება ორგანიზმზე ნერვულ-რეფლექსური გზით ხორციელდება. მასაჟის დროს ღიზიანდება პერიფერიული და ვეგეტატიური ნერვული სისტემის დაბოლოებები (რეცეპტორები), რომლებიც უზადაა კანში ექსტერორეცეპტორების, კონტაქტისა და სახსრებში - პროპრიორეცეპტორების, შინაგან ორგანოებში - ინტერორეცეპტორების სახით. ნერვულ დაბოლოებათა მექანიკური გაღიზიანებით წარმოქმნილი იმპულსები ეფერენტული (მგრძნობელობის) გზით გადადის ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში, კერძოდ თავის ტვინის ქერქში. თავის ტვინის ქერქში გადასული იმპულსები განაპირობებს აგზნება-შეკავების პროცესს, რაც რეფლექსური გზით გადაეცემა ორგანიზმის სხვადასხვა უბანს და იწვევს საპასუხო რეაქციას.

ნერვულ სისტემაზე მასაჟის მოქმედება სხვადასხვაგვარია, ის დამოკიდებულია რეცეპტორული აპარატის გაღიზიანების დონეზე, გამოყენებული მასაჟის ილეთების სასაითზე, მათი ზემოქმედების ინტენსივობაზე, სიხშირეზე, ხანგრძლივობაზე, იმ ადამიანის ინდივიდუალურ თავისებურებებზე, რომელსაც მასაჟს უკეთებენ. პათოლოგიურ პროცესებზე და სხეულის იმ უბანზე, რომელზეც მასაჟს ახორციელებენ.

მასაჟი დადებითად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე, როგორც ვიცი, კანში მრავალადა ნერვული დაბოლოებანი, რომლებიც გადმოგვცემენ როგორც სითბო-სიცივის, ისე ტკივილის შეგრძნებებს და სხვ. მასაჟი უშუალო ზეგავლენას ახდენს ამ ნერვულ დაბოლოებებზე. ამავე დროს ზერვლე და ნაზი ზელსმა სასაამოენო შეგრძნებას იწვევს, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, განამტკიცებს მას, ხოლო ძლიერი ზეწოლითი ზემოქმედება, განსაკუთრებით კეპვა და ტყვა, აგზნებადობას აღიერებს.

მასაჟმა შეიძლება დაამშვიდოს სპორტსმენი, რაც ერთობ საყურადღებოა სპორტულ პრაქტიკაში, როდესაც საჭიროა უშუალოდ შეჯიბრების დაწყების წინ სპორტსმენს ავაცილოთ მეტად ძლიერი ფსიქიკური დაძაბულობა ანდა შეჯიბრების წინა დღით შეუქმნათ პირობები მშვიდი და ღრმა ძილისთვის.

მასაჟმა შეიძლება ააგზნოს სპორტსმენი, რაც აუცილებელია იმ შემთხვევებში, როდესაც სპორტსმენი შეჯიბრების წინ ღრმა აპათიის მდგომარეობაშია, ანდა მას დაქვეითებული აქვს ნერვული ტონუსი.

მასაჟის რეფლექსური ზემოქმედების გარდა, დიდი მნიშვნელობა აქვს მის უშუალო მოქმედებას ნერვულ გამტარობაზე, რაც ფართოდ არის გამოყენებული სამკურნალო პრაქტიკაში, როდესაც აუცილებელია მგრძნობიარე და მამოძრავებელ ნერვებში გამტარობის დაქვეითება. შესაბამისად შერჩეული სამასაჟო ილეთები თვალსაჩინოდ ამცირებს მტკივნეულ შეგ-



რწმენას, რაც ასევე ფართოდ არის გამოყენებული სპორტულ და სამკურნალო პრაქტიკაში, პირველ რიგში სპორტული ტრავმის მკურნალობის დროს.

მასაჟის ილეთების მეშვეობით, განსაკუთრებით კი ვიბრაციული მასაჟით, შესაძლებელია ნერვის გააქტიურება. ის არეგულირებს ჭირკლეოვანი უჯრედების სეკრეციულ მოქმედებას. ასე, მაგალითად, კუჭის არეში ვიბრაციული მასაჟი აძლიერებს კუჭის წვენი გამოყოფას, ღვიძლის არეში - ნაღვლის გამოყოფას და ა.შ. დარტყითი ილეთები გულმკერდზე, გულის არეში ანელებს და ამშვიდებს გულის მოქმედებას, რაც აიხსნება გულის მოქმედების მარეგულირებელი ცდომილი ნერვის ღეროზე რეფლექსური მოქმედებით.

საყოველთაოდ აღიარებულია მასაჟის გამოყენება დაღლილობის საწინააღმდეგოდ. თანამედროვე შეხედულების თანახმად, დაღლილობის განვითარების პროცესში გადაწყვეტი მნიშვნელობა აქვს ნერვულ სისტემას. ცნობილია, რომ მასაჟი აქრობს კუნთის დაღლილობას და იწვევს სიმზნევისა და სიმსუბუქის შეგრძნებას, ამიტომ შესაძლებელია შრომისუნარიანობას.

მასაჟი რეფლექსურად ზემოქმედებს სისხლძარღვთა კედელში არსებულ კუნთოვან ელემენტებზე, რაც ხელს უწყობს სისხლის გადანაწილებას, არტერიული წნევის ნორმალიზაციას.

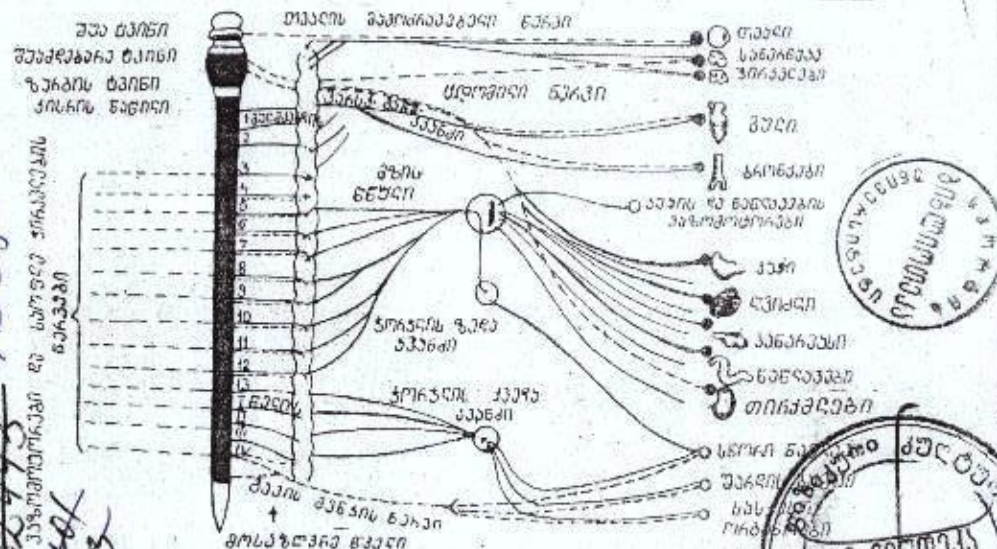
როგორც აღვნიშნეთ, მასაჟის ზეგავლენა პერიფერიული ნერვული აპარატიდან გადაეცემა ცენტრალურ ნერვულ სისტემას, რაც, თავის მხრივ, აძლიერებს ცენტრალური ნერვული სისტემის ცხოველყოფილობას, ორგანიზმის სასიცოცხლო პროცესებს, აუმჯობესებს დაქვეითებულ გუნებ-განწყობილებას, ხელს უწყობს დაღამბლავებული კუნთების მუშაობისუნარიანობის აღდგენას.

სხეულის ამა თუ იმ უბანზე მასაჟის მოქმედების დროს შესაძლებელია რეფლექსური გზით შეიცვალოს ორგანიზმის ან რომელიმე ორგანოს ფუნქციური მდგომარეობა. დაკვირვებებით დადასტურებულია, რომ ნერვულ სისტემაზე კანის ყველა ნაწილის მასაჟი ერთნაირ ეფექტს არ იძლევა. მაგალითად, გული განსაკუთრებულად რეაგირებს კისრის VII და გულმკერდის IV-VII მალეების საპროექციო ადგილის გაღიზიანებაზე, კუჭი კი რეაქციას იძლევა შორისის ან ბარძაყის ზედა შიგნითა ზედაპირის გაღიზიანებაზე და სხვ. ამრიგად, კანის რომელიმე ნაწილის რეცეპტორების გაღიზიანებით შეიძლება გამოვიწვიოთ სეგმენტური რეფლექსი.

მასაჟის სეგმენტური რეფლექსის მაგალითია აი.შერბაკის „სამასაჟო საყლო“. ამ დროს მასაჟს აკეთებენ კისრის უკანა ზედაპირზე თავის თმიანი ნაწილიდან მხრებისა და გულმკერდის ზედა ნაწილების ჩართვით. ეს ზონა განსაკუთრებით მდიდარია ვეგეტატიური ნერვული სისტემის რეცეპტორებით. „სამასაჟო საყლო“ კარგ შედეგს იძლევა გაზომოტორული წარმოშობის შაკიკის, თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის მოშლის, პიკერტონიული დაავადებისა და სხვა შემთხვევებში.

მასაჟის დანიშნის დროს აუცილებელია გავითვალისწინოთ ადამიანის ინდივიდუალური თავისებურებანი, მისი მდგომარეობა, დაღლილობის დონე და ა.შ. უნდა გვახსოვდეს, რომ მასაჟის არაერთხელ გამოყენებისას შეიძლე-

ბა გამოიწვიოს და განმტკიცდეს პირობითი რეფლექსი მასზე-დაბოლოს, შეიძლება ერთხელ კიდევ ხაზგასმით აღვნიშნოთ, რომ ნერვულ-რეფლექსური ფაქტორის წამყვანი როლი ორგანიზმზე მასაჟის მოქმედების მექანიზმის ახსნაში ამჟამად დადასტურებულია საყოველთაოდ აღიარებული მეცნიერული გამოკვლევებით (სურ. 1).



სურ. 1. ვეგეტატიური ნერვული სისტემის აგებულების ზოგადი მასაჟის გავლენა კანისა და კანძვეშა მსოფილზე

კანი ადამიანის სხეულის საფარველია, რომელიც იცავს მას ყოველგვარი გარეშე მავნე ზეგავლენისგან. ადამიანის სხეულის კანი ამ სამსახურს უწევს განსაკუთრებით რქოვანი გარსისა და კანქვეშა შემაერთებული ცხიმოვანი ქსოვილის საშუალებით. მაგრამ კანი არ არის ადამიანის ორგანიზმის უბრალო საფარველი. ის მრავალ რთულ ფუნქციას ასრულებს. კანი ცალკე ფიზიოლოგიური ორგანოა, უფრო მეტიც, თვითონ შედგება ცალკე ფიზიოლოგიური ორგანოებისგან.

კანი ფართოდ მონაწილეობს ადამიანის ორგანიზმის სასიცოცხლო პროცესებში.

როგორც ვიცით, ნივთიერებათა ცვლის შედეგად ორგანიზმში ცილებს სიცოცხლისთვის აუცილებელ საკვებ მასალას, ნივთიერებათა ცვლის დროს კი ზედმეტი და მავნე პროდუქტები გამოიყოფა. ამ პროდუქტებს შეუძლია ადამიანის ორგანიზმის მოწამვლა, კანს რომ არ შეეძლოს მათი გამოყოფის უნარი. ის მავნე და ზედმეტი პროდუქტები, რომელნიც წარმოიქმნებიან ნივთიერებათა ცვლის შედეგად, სხეულიდან გამოიყოფა კანის საშუალებით.

კანი მონაწილეობს აგრეთვე სითბოს რეგულაციაში. კანში სითბო იდ-



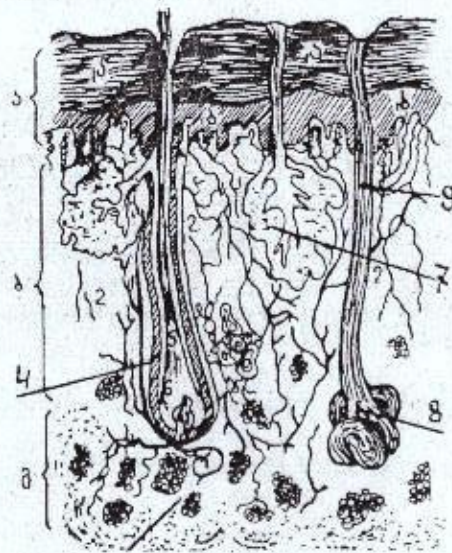
წევს ღრმად მდებარე ორგანოებიდან სისხლძარღვების საშუალებით. რაც უფრო გაფართოებულია სისხლძარღვები, მით უფრო მეტი სითბო მოდის მათი საშუალებით და, მაშასადამე, ადამიანი მეტ სითბოს ღებულობს. კანს რომ სითბოს დაკარგვის უნარი არ ჰქონდეს, მოსალოდნელია სხეულის გადაწვა. ზედმეტი სითბო სხეულიდან გამოდის აორთქლების საშუალებით და, პირიქით, როდესაც სისხლძარღვები შევიწროებულია, სითბოს დაკარგვაც ნაკლებია. სითბოს რეგულაციაში კანი მონაწილეობს ოფლის გამოყოფითაც. სახელდობრ, საოფლე ჭირკვალთა მიერ გამოყოფილი სითხე ორთქლდება.

კანი გრძნობის ორგანოც არის. ამ ფუნქციას ის ასრულებს ნერვული სისტემის მეოხებით. კანით შევიგრძნობთ სიცხეს, შეხებას, სითბოს და სხვ.

კანი იყოფა სამ უმთავრეს შრედ: 1. ეპიდერმისად, 2. ნამდვილ კანად, 3. კანქვეშა შემავრთებელ ცხიმოვან ქსოვილად (სურ. 2).

ხურ. 2. კანის განაკვეთი

- ა - ეპიდერმისი, ბ - დერმა; გ - კანქვეშა ცხიმოვანი ქსოვილი; 1ა - კანის ეპითელიუმის ზედა ფენა; 1ბ - კანის ეპითელიუმის ღრმა ფენა; 2 - კანქვეშა ფარსი; შემავრთებელი ქსოვილი; 3 - ცხიმოვანი ქსოვილის ნაწილაკები; 4 - თმის ბუდე; 5 - თმა; 6 - თმის ბოლქვი; 7 - ცხიმის ჭირკვლები; 8 - საოფლე ჭირკვლები; 9 - საოფლე ჭირკვლების სადინრები.



ეპიდერმისი კანს ზემოდან ფარავს. ის წარმოსდგება ექტოდერმისიგან და უჭრედოვანი ქსოვილია.

კანის მეორე შრე ცნობილია ნამდვილი კანის სახელწოდებით. ის შედგება შემავრთებელი ქსოვილოვანი ბოჭკოებისა და ელასტიკური ქსოვილისგან. ელასტიკურ ქსოვილს დიდი მნიშვნელობა აქვს ორგანიზმისთვის. მისი საშუალებით კანი ინარჩუნებს ელასტიკურობას. ამჟებ ბოჭკოების მეოხებით ორგანიზმი იცილებს მკვანინურად გამოწვეულ მავნე ზეგავლენას ცხიმის ჭირკვლებზე, ლიმფაზე, სისხლძარღვებსა და ნერვებზე.

ელასტიკური ქსოვილი ხელს უწყობს ვენებში სისხლის ნორმალურ ცირკულაციას, ვენისა და ლიმფურ ძარღვთა სანათურს დახშობის საშუალებას არ აძლევს.

კანის უკანასკნელი შრეა კანქვეშა შემავრთებელი ცხიმოვანი ქსოვილი. ეს შრე შედგება ფარსი შემავრთებელი ქსოვილისგან.

კანქვეშა ცხიმოვანი შემავრთებელი ქსოვილი სითბოს ნაკლები გამტარია და, ამრიგად, იცავს ორგანიზმს სიცხისგან. ცხიმოვანი უჭრედები იცავს ნერვებს, ლიმფურ სადინრებსა და სისხლძარღვებს ტრავმისგან. ეს უჭრედები სხეულს გარეგან ფორმას აძლევს.

კანქვეშა ცხიმოვანი ქსოვილი ყველგან ერთი სისქის როდია, ზოგან ის სრულიად არ არის.

ნორმალურ პირობებში ორგანიზმი ყოველთვის ინახავს განსაკუთრებული რაოდენობით ცხიმს მარაგის სახით. ეს მარაგი იხარჯება ისეთ მომენტში, როდესაც ორგანიზმს არ ძალუძს სხეულის კვებისთვის ცხიმის საკმარისი რაოდენობის გამომუშავება. მაგრამ არის შემთხვევები, როდესაც ორგანიზმში ცხიმი ბევრია და იწყება ე.წ. ადამიანის გასუქება. ცხიმის ასეთი მარაგის დაგროვება სასურველი არ არის. ის გადაზრდა ნორმისგან, პათოლოგიაა, ვინაიდან აიხსნება ტროფიკული მოვლენებით, სახელდობრ, დაქანგვის უნარის მოკლებით ან შესუსტებით. ასეთ შემთხვევაში ცხიმი არ იხარჯება, არ იწვის, ორგანიზმში გროვდება. გარდა ამისა, ცხიმის დიდი მარაგის დაგროვებაში მონაწილეობს ნახშირწყლებისა და ცილის დაუქანგველობა.

კანქვეშა ცხიმოვანი ქსოვილი შეიცავს სისხლძარღვებსა და ლიმფურ ძარღვებს, საოფლე ჭირკვლებს, თმის, ნერვებსა და სპეციალურ ნერვულ აპარატს.

შემავრთებელი და ელასტიკური ქსოვილის გარდა, კანი შეიცავს აგრეთვე კუნთოვან სისტემას. კანის შემადგენლობაში მონაწილეობს განივზოლიანი კუნთები, ე.წ. სახის მიმიკური კუნთები. ამ კუნთთა საშუალებით კანი მონაწილეობს სულიერი განცდის გამოსახვაში, მიმიკურ მოძრაობაში. კუნთოვანი სისტემა ხელს უწყობს ცხიმისა და ოფლის გამოყოფას, ამიტომ მას ძალიან დიდი ფიზიოლოგიური დანიშნულება აქვს. კანი შეიცავს ორი სახის ჭირკვლებს: საოფლე და ცხიმის ჭირკვლებს. საოფლე ჭირკვლები ღრმადაა კანში, ცხიმის ჭირკვლები კი თითქმის მთელს კანშია. იქ, სადაც თმაა, ცხიმის ჭირკვალიც უმკველად არის. კანის ცხიმის ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ადამიანის ორგანიზმისთვის. ცხიმი აფერხებს წყლის აორთქლებას კანის ზედაპირიდან, ეს კი ხელს უშლის კანის გაშრობას. ის აძლევს კანს ზაფერდისებრ სიბილეს, იცავს მას ნესტისგან, რქოვან გარსს ელასტიკურს ხდის. ცხიმის მეოხებით ადვილდება ორგანიზმის ხახუნი ერთიმეორეზე (იღლიის ფოსო, საზარდულის არე).

ადამიანის კანი შეიცავს ოთხ მილიონამდე საოფლე ჭირკვალს, რომლებიც დღე-ღამის განმავლობაში გამოყოფენ მცირე რაოდენობიდან 10-12 ლიტრამდე ოფლს, რაც დამოკიდებულია გარემო ტემპერატურასა და ადამიანის საქმიანობაზე. ოფლი მეტად რთული შედგენილობისაა. წყლის გარდა, ის შეიცავს აზოტოვან ნივთიერებას, რქმეყავს და ა.შ. გაძლიერებული კუნთური მუშაობის დროს მისი შედგენილობა იცვლება. ოფლის აორთქლებისას სხეულის ტემპერატურა კვეითდება, ხელს უწყობს ორგანიზმის თერმორეგულაციას.

კანის სიღრმეში არსებობს ცხიმოვანი ჭირკვლები, რომელთა უმრავლესობა იხსნება თმის ფოლიკულში. ცხიმოვანი ჭირკვლების სეკრეცია



შეიცავს ქოლესტერინის ცხიმს, რომელიც კანს იცავს გარეგანი ზემოქმედებისგან.

მასაჟის მოქმედება კანზე სხვადასხვაგვარია. უშუალოდ მასაჟი კანზე მექანიკურ გავლენას ახდენს. კანის მასაჟის დროს კანის ზედაპირიდან ეპიდერმისის ჰედარი უჯრედები სცილდება, რაც ხელს უწყობს კანის გზით სუნთქვითი პროცესის გაუმჯობესებას. მასაჟის ადგილას და მის ახლო ზონაში მატულობს არტერიული სისხლის მოდენა, რის შედეგადაც ადგილობრივად ტემპერატურა მაღლა იწევს, ქოვილითა კეება უმჯობესდება, ფერმენტატიული პროცესები ძლიერდება, მოთენილობის გრძნობა ქრება. არტერიული სისხლის გაძლიერებული მიმოქცევის გავლენის შედეგად ქოვილითა ცხოველქმედების მომატება აუმჯობესებს კანის მდგომარეობას: ის ხდება უფრო ელასტიკური, გლუვი მასაჟი იძლევა კოსმეტოლოგიურ ეფექტს, განსაკუთრებით სახის მასაჟის დროს. მასაჟის ილეთების მოქმედების შედეგად მატულობს ვენური სისხლისა და ლიმფის უკუდენა, რაც, თავის მხრივ, ხელს უწყობს შეშუპებისა და შეგუბების შემცირებას არა მარტო მასაჟის უბნის არეში, არამედ პერიფერიულად ახლოს განლაგებულ უბნებშიც მაგალითად, ბარძაყის არეში მასაჟი ამცირებს შეშუპებას მუხლის სახსარში, მხრის მასაჟი - წინამხრის არეში და ა.შ.

კოვგის გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ მასაჟის ზეგავლენით იხსნება სარეზერვო კაპილარები, სახელდობრ, სისხლით უხვად მარაგდება სამასაჟო არე, ძლიერდება აირთა ცვლა სისხლსა და ქოვილებს შორის, როგორც აფეკრბოვი აღნიშნავს, უანგბადით ქოვილების ერთგვარი თერაპია ხორციელდება, უმჯობესდება ლიმფის მიმოქცევა და სხვ., ხოლო ადგილობრივად ნივთიერებათა ცვლის გაუმჯობესება დადებით გავლენას ახდენს მთლიანად ორგანიზმის ნივთიერებათა ცვლაზე.

კანის გზით სუნთქვითი პროცესების გაუმჯობესება, ჯირკვლების სეკრეტის მომატება ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტების გამოყოფას.

კანზე მასაჟის მოქმედების შედეგად ძლიერდება პისტამინის, აცეტილქოლინის გამოყოფა, რაც ხელსაყრელ პირობებს ქნის კუნთური მუშაობისთვის ადამიანის სხეულის სხვა ორგანოებთან შედარებით, კანში ყველაზე მეტადაა ნერვული დაბოლოებები (რეცეპტორები). კანში მდებარე ანიმალური და ვეგეტატიური ნერვული დაბოლოებების გაღიზიანება გადაეცემა სხვადასხვა ორგანოსა და სისტემას. ამ პრინციპზეა აგებული მასაჟის რეფლექსური, რეფლექსურ-სეგმენტური მოქმედება.

ექსპერიმენტული დაკვირვებებით დადგინდა, რომ მასაჟი კანქვეშა ცხიმოვან ქოვილზე არ ახდენს მნიშვნელოვან გავლენას. როზენტალმა ცდები ჩაატარა ძაღლებსა და კატებზე, ცხოველებს მუცელზე აკლიდა თმას და მუცლის ერთ ნახევარზე ინტენსიურ მასაჟს უტარებდა, ამის შემდეგ ორივე მხრიდან აჭრიდა 2 კვ. სმ კანსა და კანქვეშა ქოვილს კუნთთან ერთად. პისტოლოგოურად დადასტურდა, რომ მასაჟის ადგილზე ცხიმოვანი ქოვილი უცვლელი იყო, ხოლო კუნთოვან ქოვილში სისხლჩაქცევები აღინიშნებოდა.

ამრიგად, მასაჟის ხანგრძლივი გამოყენებით ცხიმოვანი ქოვილის შემ-

ცირება უნდა აეხსნათ არა უშუალოდ მასაჟის მექანიკური ზეგავლენით, არამედ მასაჟის გამოყენების შედეგად ნივთიერებათა ცვლის გაუმჯობესებით, ცხიმოვანი დეპოდან გადმოსული ცხიმის გაძლიერებული წვითა და ქოვილებიდან ზედმეტი წყლის გამოდენით. ამიტომ სიმსუქნის შემთხვევაში მასაჟი ეფექტურია მხოლოდ მაშინ, როდესაც მას იყენებენ ისეთ საშუალებებთან (ფიზიკური ვარჯიშები, წყლის პროცედურები და სხვ.) კომბინირებით, რომლებიც ხელს უწყობენ ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის გაძლიერებას.

#### მასაჟის ბავშვებზე კონტრაინდიკაციები

არსებობს ორგანო კუნთოვანი ქოვილი - განივზოლიანი და გლუვი ისინი განსხვავდება ერთიმეორისგან როგორც მიკროსკოპული სტრუქტურით, ისე ფიზიოლოგიური თვისებებით, აგრეთვე სხეულში გავრცელებით.

განივზოლიანი კუნთები უმთავრესად კანის ქვეშ მდებარეობს, უშუალოდ დაკავშირებულია ძვლებთან და სხეულის ნებით მოძრაობას განაგებს. გლუვი კუნთების მასა გაცილებით უფრო ნაკლებია, მდებარეობს სხეულის სიღრმეში, შინაგანი ორგანოების სისქეში, სისხლძარღვთა და ღრუ ორგანოების კედლებში და მათ მოსაძებნად ხშირად მიკროსკოპია საჭირო. განივზოლიანი კუნთები კი ყველგან შეუიარაღებელი თვალთ ჩანს, კუნთოვანი ქოვილის მთავარი თვისებაა შეკუმშვადობა, განივზოლიანი კუნთი კი ჩვენს ნებას ექვემდებარება, ამავე დროს იკუმშება სწრაფად, ენერგიულად. განივზოლიანი კუნთი ბიოლოგიური ევოლუციის შედეგია, საოცარი რიტმის უნარი აქვს.

განივზოლიანი კუნთები ბოლოებით მიმაგრებულია სხეულის ძვლებზე, ამიტომ კუნთების შეკუმშვის დროს ძვლებიც მოძრაობს, ამრიგად, კუნთები ახორციელებს აქტიურ მოძრაობას, ხოლო ძვლები - პასიურს. კუნთებისა და ძვლების საერთო მოძრაობით ნერვული სისტემის ნორმალურ ფუნქციასთან ერთად ადამიანი ინარჩუნებს სხეულის წონასწორობას სხვადასხვა მდგომარეობაში და ასრულებს მრავალგვარ მოძრაობას.

გლუვი კუნთი მხოლოდ ზოგიერთ ორგანოში აღწევს თვალსაჩინო განვითარებას (საშვილოსნო, შარდის ბუშტი და სხვა), დანარჩენ ორგანოებში შეუიარაღებელი თვალთ არა ჩანს, თუმცა მიკროსკოპში უხვად ელინდება. გლუვი კუნთი მუშაობს ავტონომიურად, ადამიანის ნებას არ ექვემდებარება, საერთოდ შინაგანი რეფლექსების გავლენის ქვეშ არის.

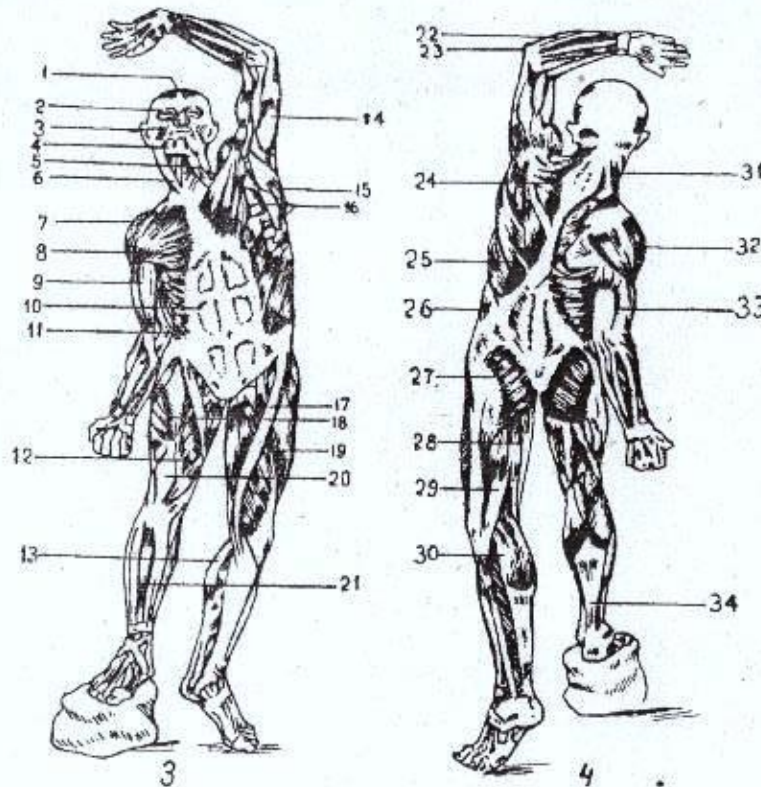
საჭიროა აღვნიშნოთ, რომ ზოგი განივზოლიანი კუნთი შეიგნეულობის შემადგენლობაშია (ენის, სახის, ზახის, ზორხისა და საცლაპვი მილის ზედა ნახევრის კუნთები და სხვა), მაგრამ მათი მუშაობა ადამიანის ნების გავლენის სფეროში რჩება.

მაგრამ, მეორე მხრივ, არსებობს მრავალრიცხოვანი და მძლავრი განივზოლიანი კუნთები, რომლებიც მაინც ავტონომიურად მოქმედებენ და მათზე ადამიანის ნება მხოლოდ ვიწრო ფარგლებში ვრცელდება. ეს არის სასუნთქი კუნთების ჯგუფი (მუხასაძიდი, მუცლის პრესი, ნეკნთაშუა კუნთები, კიბისებრი კუნთი და სხვა).



კუნთოვანი ქსოვილის მთავარი თვისებაა მისი შეკუმშვადობა. ელემენტარულად, ქიმიური ნივთიერებებით, მეტანკური გალიზიანებით (მასა-  
ქით) ყოველგვარ გალიზიანებას კუნთი შეკუმშვით უპასუხებს. მაშასადამე,  
კუნთი რომ შეიკუმშოს, საჭიროა იმპულსი, რაიმე გალიზიანება.

როგორც აღვნიშნეთ, კუნთის შეკუმშვა დამოკიდებულია მის გალიზ-  
იანებაზე, რამდენადაც ძლიერია გალიზიანება, მით უფრო ძლიერ ხდება  
შეკუმშვა. მაგრამ არის საზღვარი, რომლის შემდეგ კუნთს მეტი შეკუმშვა



სურ. 3. სხეულის კუნთთა განლაგება (წინა ხედი).

1 - შეზღუდული კუნთი; 2 - თვალის ირგვლივ კუნთი; 3 - პირის კარიბჭის ირგვლივ  
კუნთი; 4 - საღებო კუნთი; 5 - კისრის კანკეშა კუნთი; 6 - მკერდ-ლაფი-დერილის-  
ბრი კუნთი; 7 - დელტისებრი კუნთი; 8 - მხრის დიდი კუნთი; 9 - მხრის ორთავა  
კუნთი; 10 - მუცლის სწორი კუნთი; 11 - მუცლის გარეთა კუნთი; 12 - ბარძაყის  
შეგნითა განიერი კუნთი; 13 - ტყუპი კუნთი; 14 - მხრის სამთავა კუნთი; 15 - ზურგის  
უგანირი კუნთი; 16 - წინა დაკბილული კუნთი; 17 - თერძის კუნთი; 18 - ბარძაყის  
ოთხთავა კუნთი; 19 - გარეთა განიერი კუნთი; 20 - ბარძაყის ოთხთავა კუნთის მცხი;  
21 - დიდი წვივის კუნთი.

სურ. 4. სხეულის კუნთთა განლაგება (უკანა ხედი).

22-23 - წინამხრის გამშლელი კუნთები; 24 - ტრაპეციული კუნთები; 25 - ზურგის  
უგანირი კუნთი; 26 - მუცლის გარეთა ირბი კუნთი; 27 - დიდი დუნდულა კუნთი;  
28 - ბარძაყის ნახევარმუცლოვანი კუნთი; 29 - ბარძაყის ორთავა კუნთი; 30 - წვივის  
ტყუპი კუნთი; 31 - საღებოს კუნთი; 32 - დელტისებრი კუნთი; 33 - მხრის სამთავა  
კუნთი; 34 - აქილესის მცხი.

არ შეუძლია. კუნთის შეკუმშვის შემდეგ განსაზღვრული დროის განმავ-  
ლობაში ხდება მისი მოდუნება.

ვიცით, რომ მოძრაობის დროს ადამიანი თანდათან თბება. მაგალითად,  
მუშაობის, სიარულის, სირბილის, ფიზიკური ვარჯიშისა და სხვა მოძრაობის  
შემთხვევაში კუნთები იკუმშება, რომლის დროს კუნთში ძლიერდება ნივ-  
თიერებათა წვა და სწორედ ამით ახსნება სითბოს მომატება. წვას იწვევს  
ის ნივთიერებანი, რომლებსაც საკვები მასალის სახით მივიღებთ (ცილა,  
ცხიმი, ნახშირწყლები - გლიკოგენის სახით და სხვ.), ამას ემატება ქანგბადი,  
რომელსაც შესუნთქვის დროს პერიოდულად ვღებულობთ.

დამტკიცებულია, რომ განსაკუთრებით იწვის ნახშირწყლები (გლიკოგე-  
ნი) ქანგბადთან ერთად. რის შედეგად წარმოიშობა დაღლის პროდუქტები  
- კრეატინი, რქმეფავა, ნახშირმეფავა, ფოსფორმეფავა, წყალი და სხვ. ეს  
ნივთიერებები ზედმეტია სხეულისთვის, გასადევნია. მათი დაგროვება იწვევს  
კუნთის დაღლას, უკარგავს მას მუშაობისუნარიანობას (შეკუმშვის უნარს).  
მაშასადამე, დაღლილობა ქიმიურად გამოწვეულია კუნთებში წვის ნაშთის  
პროდუქტების დაგროვებით.

ყოველგვარ საკვებ ნივთიერებას (გლიკოგენს და სხვ.) კუნთს აწვდის  
სისხლი და სისხლითვე ხდება დაღლის პროდუქტების (წვის ნაშთების)  
გამოტანა კუნთებიდან. როდესაც სისხლი გაანთავისუფლებს კუნთებს წვის  
ნარჩენისგან, ისინი თავისუფლდება დაღლის მოვლენებისგან და კვლავ  
უბრუნდება შეკუმშვის (მუშაობის) უნარი.

თუ ხანგრძლივი მუშაობის შემდეგ კუნთს გამოვიკვლევთ, მასში შე-  
დარებით ნაკლები რაოდენობით იქნება გლიკოგენი, სამაგიეროდ, მეტი  
რაოდენობით აღმოჩნდება დაღლის ზემოაღნიშნული პროდუქტები. დას-  
ვენებულ კუნთში კი, პირიქით, გლიკოგენი მეტი რაოდენობით იქნება,  
დაღლის პროდუქტები - ნაკლები რაოდენობით.

მაშასადამე, ერთი მხრივ დაღლილი კუნთი რომ განთავისუფლდეს  
მასში დაგროვილი პროდუქტებისგან, მეორე მხრივ კი, სხეულის უკრედი  
თავის დროზე იყოს უზრუნველყოფილი სათანადო საკვები მასალით, საჭიროა  
სისხლისა და ლიმფის მიმოქცევის გაძლიერება.

მრავალი ცდით დამტკიცებულია, რომ მასაჟი აძლიერებს სისხლისა და  
ლიმფის მიმოქცევას სისხლძარღვებსა და ლიმფურ ძარღვებში, აუმჯობესებს  
ნივთიერებათა ცვლას, ანთავისუფლებს კუნთებს დაღლის პროდუქტებისგან  
და კვლავ ანიჭებს მათ მუშაობისუნარიანობას.

მეცნიერები ასეთ დასკვნამდე მივიდნენ: 1) მასაჟი აძლიერებს კუნთების  
მუშაობის (მოძრაობის) უნარიანობას, ზრდის მათ გამძლეობას; 2) მეორე  
დროით (5-10 წუთი) ჩატარებული მასაჟი გაცილებით უკეთ მოქმედებს  
კუნთებზე, ვიდრე ჩვეულებრივი დასვენება ორჯერ მეტი დროის განმავლო-  
ბაში; 3) დაღლილი კუნთის მუშაობისუნარიანობა მოკლე დროით (5-10  
წთ) მასაჟის შემდეგ 3-4-ჯერ მატულობს.

მასაჟის შედეგად მცირდება დაღლილი კუნთების შეშუპება, დაქიმუ-  
ლობა და ტკივილი, ქრება შეგუბებითი მოვლენები ლიმფურ ძარღვებსა და  
სისხლძარღვებში, გარდა ამისა, ძლიერდება კუნთების ტონუსი და მათი  
შეკუმშვისუნარიანობა.



კუნთოვანი სისტემის მოდუნებისა და ვარჯიშის (მოძრაობის) დიდი ხნით შეწყვეტისას მასაჟი საუკეთესო გავლენას ახდენს, კვლავ ააქტიურებს მოდუნებულ კუნთებს, ზრდის მათ ძალას. რეგულარულად ჩატარებული მასაჟი აქტიურ და პასიურ მოძრაობასთან ერთად განამტკიცებს, ამაგრებს კუნთებს, მათ მყესებს, აგრეთვე სახსროვან აპარატს და საუკეთესო პროფილაქტიკური საშუალებაა სპორტდაზიანების წინააღმდეგ, რადგან კუნთებისა და მყეს-სახსროვანი აპარატის დაღლა, თავის მხრივ, ხელს უწყობს სპორტდაზიანებას.

მასაჟის ზემოქმედებით განპირობებული ყველა ზემოაღნიშნული ცვლილება უფრო თვალსაჩინოდ ვლინდება ატროფიულ და დაღლილ კუნთებზე, ფიზიოლოგიურ მდგომარეობაში არსებულ კუნთებთან შედარებით.

კუნთების ატროფიაზე მასაჟის მოქმედების გამოვლენის მიზნით კორამ და ბერდომ ჩატარეს ცდები მაიმუნების ორ ჯგუფზე, მათ ერთ კიდურზე გადაუყვითეს საჯღოში ნერვი და შემდეგ გაკერეს, ნაოპერაცივე კიდურს დაადეს თაბაშირი ოთხი კვირით. თაბაშირის მოხსნის შემდეგ მაიმუნების ერთ ჯგუფს ყოველდღე დადამბლალებულ კიდურებზე უტარებდნენ მასაჟსა და პასიურ ვარჯიშს, მეორე ჯგუფის (საკონტროლო) მაიმუნთა დადამბლალებულ კუნთებს მკურნალობდნენ მხოლოდ მოსვენებითი მდგომარეობით. 2-6 თვის შემდეგ როგორც ძირითადი, ისე საკონტროლო ჯგუფის ცხოველებს ამოატრეს კანქის ტყუპი კუნთი და აწონეს. გამოირკვა, რომ მასაჟირებული კუნთები მეტი წონისა იყო, საკონტროლოსთან შედარებით. გარდა ამისა, საკონტროლო ჯგუფის ცხოველების კუნთებში დაადგინეს შემაერთებელი ქსოვილი და ფიბროზული ზონარები, ქსოვილების ელასტიკურობის მკვეთრი მოშლილობა.

ამრიგად, მასაჟი ხელს უწყობს ატროფიული პროცესის შეჩერებას და ხშირად ქმნის პირობებს მისი უკუგანვითარებისთვის. ხანმოკლე, 3-5-წუთიანი მასაჟი გადაღლილი კუნთის ფუნქციას უფრო ადრე აღადგენს, ვიდრე მისი 20-30-წუთიანი პასიური დასვენება.

გადაღლილ კუნთზე მასაჟის დადებითი გავლენის ყველაზე დამაჯერებელი დაკვირვებები ჩატარეს ექსტრასენკოვმა და ვეფასილიევამ 1952. მათი დასკვნით, მასაჟის ზეგავლენით კუნთს არა მარტო სწრაფად უბრუნდება მუშაობის უნარი, არამედ ის უფრო ძლიერაც ხდება. თუ 6 კგ ბურთის აწევის რიცხვი მასაჟამდე უდრიდა 70-80-ს, მასაჟის შემდეგ 92-ს აღწევდა. მასაჟის ნაცვლად 20-წუთიანი პასიური დასვენების შემდეგ ბურთის აწევის რიცხვი 50-მდე მცირდება.

დაღლილ კუნთებზე აღდგენითი მასაჟის ჩატარება რეკომენდებულია ფიზიკური მუშაობის შემდეგ, ასევე შეჭიბვების ცალკეულ ეტაპებს შორის (მაგალითად, ტოკით ხტომას, იარაღებთან მისვლის შუალედებს, სიმძიმის აწევის ცდას შორის და ა.შ.). ასეთ შემთხვევაში მასაჟი იწვევს სიმძნევის შეგრძნებას, ამცირებს კუნთურ დაღლას, ახურებს მომუშავე კუნთებს.

არცთუ იშვიათად დაღლილ კუნთებში ვლინდება მტკივნეული გამაგრება, ქვეითდება კუნთთა ელასტიკურობა; რაც ხელს უწყობს სპორტულ ტრავმას. მასაჟი აჭრავს ტკივილის შეგრძნებას, კუნთებს ხდის რბილსა და ელასტიკურს, აღადგენს მათ მუშაობისუნარიანობას.

## მასაჟის გავლენა სახსარ-იოგოვან აპარატზე

მასაჟის გავლენა სახსარ-იოგოვან აპარატზე გამომკვლავნდება ქსოვილთა ელასტიკურობის გაუმჯობესებით, რაც დაკავშირებულია მასაჟის უბნის გათბობასთან, სისხლით მისი მომარაგებით გაძლიერებასთან, სინოვიური სითხის წარმოშობის მომატებასთან. ეს ყველაფერი ხელს უწყობს სახსრების მოძრაობას და იცავს მათ ტრავმისა და კონტრაქტურისგან. კონტრაქტურა სპორტული ტრავმის მუდმივი თანამგზავრია იმ შემთხვევაში, როდესაც პათოლოგიური პროცესი არ იძლევა სახსარში მთლიანი მოცულობით მოძრაობის საშუალებას (მაგალითად, ძვლებისა და სახსრების იოგოვანი აპარატის დაზიანების დროს, რომელიც მკურნალობის მიზნით საჭიროებს დროებით მოსვენებულ მდგომარეობას). კონტრაქტურა შეიძლება განვითარდეს საღ სახსრებშიც უმოძრაობის შედეგად. მათზე საიმობილიზაციო ნახვევის დადების გამო ასევე არ შეიძლება მოძრაობის შესრულება მთლიანი მოცულობით.

სახსრების მასაჟი ხელს უწყობს მათ მაქსიმალურად შეშუპების შემცირებას, რადგან აძლიერებს ვენური სისხლისა და ლიმფის უკუღუნას და შეგუბებითი მოვლენების ლიკვიდაციას ახდენს. სპორტსმენებს, რომელთაც სახსრის გაძლიერებული ფუნქციის შემთხვევაში დიდი მექანიკური დატვირთვა აქვთ მათგან, ძაღონების იდაფის სახსარი აკერის დროს განიცდის დიდ მექანიკურ დატვირთვას, ზოგჯერ უვლინდებათ მიკროტრავმები, სასახსრე ჩანთის შეჭმუნა, სახსრის შიგთავსის შეცვლა და ამის შედეგად მოძრაობის მოცულობის შემცირება, სახსრების შესივება, მოძრაობის ცდის დროს ტკივილის შეგრძნება (განსაკუთრებით დილით). ასეთ შემთხვევებში მასაჟი შეუცვლელი საშუალებაა, რომელიც ხელს უწყობს სახსრის ნორმალური ფუნქციის აღდგენას.

სახსრის იოგოვანი აპარატის დაჭიმულობის, დაჟეჟილობის, ამოვარდნილობის დროს მასაჟს მკურნალობის პროცესში ყველაზე ფართოდ იყენებენ, რადგან ის ხელს უწყობს პათოლოგიური მოვლენების აღაგმვას.

ქსოვილთა ელასტიკურობის გაძლიერებისას მასაჟი ხელს უწყობს ზოგი ისეთი ვარჯიშის შესრულებას, რომელიც ზღვრული ამპლიტუდით მოძრაობას საჭიროებს. ამაზეა დაფუძნებული სახსრებზე მასაჟის ჩატარების აუცილებლობა, განსაკუთრებით პერის დაბალი ტემპერატურის პირობებში შეჭიბვებზე გასვლის დროს.

მასაჟისტმა კარგად უნდა იცოდეს ყოველ სახსარში მოძრაობის შესაძლო ამპლიტუდა და მოძრაობის ღერძი, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს პასიური და პასიურ-აქტიური მოძრაობის შესრულებისას და თითქმის ყოველთვის ჩართულია მასაჟის სიენსში.

სპორტულ პრაქტიკაში მასაჟი მიჩნეულია საუკეთესო საშუალებად საყრდენ-მამოძრავებელი (სახსროვანი) აპარატის ისეთი დაზიანების მკურნალობისთვის, როგორიცაა დაჭიმულობა, ამოვარდნილობა და დაჟეჟილობა.



ადამიანის სისხლძარღვთა სისტემა შედგება ერთმანეთთან მჭიდროდ დაკავშირებული სისხლძარღვთა და ლიმფური სისტემებისგან.

სისხლძარღვთა სისტემის საშუალებით ყველა ორგანო და ქსოვილი მარაგდება ჟანგბადით, მკვებავი ნივთიერებებით, შინაგანი სეკრეციის ორგანოებიდან გამოყოფილი პროდუქტებით. სისხლძარღვთა და ლიმფური სისტემების გზით ორგანიზმიდან გამოიღვლება ნივთიერებათა ცვლის საბოლოო პროდუქტები, ნახშირორჟანგი.

ლიმფური სისტემა შედგება ლიმფური კვანძებისა და ლიმფური ძარღვებისგან, რომლებითაც ლიმფა მოძრაობს გულსკენ.

ლიმფის მოძრაობას ზღვს უწყობს კუნთთა შეკუმშვა, არტერიის პულსაცია, გარეგანი წნევა, ნაწილობრივ მასაჟი.

ლიმფური ძარღვების სისტემა შეადგენს სისხლძარღვთა სისტემის დამატებით აპარატს, რომელიც განაგებს სისხლის მიმოქცევის რეგულაციის ფუნქციას. ლიმფური სისტემის დასაწყისი სიერეები წააგვს სხვადასხვა ოდენობის, უსწორო მოცუანობის ნაპრალებს. ეს ნაპრალები უზვალაა გავრცელებული შემავრთებელ ქსოვილში, რომლითაც შეერთებულია ყველა ორგანოს და ქსოვილის უჯრედები. ამ ნაპრალების ოდენობა მრავალნაირია სხეულის სხვადასხვა ადგილას. ლიმფური ძარღვები მრავალი ასეთი ნაპრალის შეერთებით წარმოსდგება და მოცუანობით ძლიერ წააგვს წვირალ ვენებს. ლიმფურ ძარღვებს აქვს სარკველები, რომლებიც ძარღვის ღრუს ლიმფით შევსების დროს წვირალმარცვლოვანი კრიალოსნის შესახედაობას აძლევს.

ლიმფური ძარღვები თავისი მდებარეობის მიხედვით ორ ჯგუფად განიყოფება: ღრმა და ზედა. ღრმა ლიმფური ძარღვები მისდევს არტერიებს და მდებარეობს არტერიებისა და სათანადო ვენების კედლებზე. ამ ძარღვების ოდენობა სხვადასხვანაირია, მოხაზულობა - მეტად დაკლავილი. მეორე ჯგუფის ძარღვები, ე.ი. ზედა ლიმფური ძარღვები, კანქვეშა ვენებს მისდევს. ამასთან დაკავშირებით მასაჟის ილეთები, რომელთაც ასრულებენ ვენური სისხლის მიმართულებით, ზღვს უწყობს ლიმფის გადაადგილებას.

ლიმფური კვანძები იყოფა შინაგან და გარეგან კვანძებად. გარეგანი ლიმფური კვანძები განლაგებულია ღარებსა და ფოსტებში მუხლქვეშა, ილიისქვეშა, იდაყვის, საზარდულის, ლავიწქვეშა, კისრის ლიმფური კვანძების არეში მასაჟის ჩატარება არ შეიძლება, უკუჩვენებდა არის მიჩნეული.

ლიმფური კვანძების გადიდება, შესივება, მტკივნეულობა აღსატურებს ორგანიზმში ინფექციის არსებობას. ასეთ შემთხვევაში მასაჟის ჩატარება შეუძლებელია, რადგან მასაჟის ილეთები აძლიერებს ლიმფის დინებას და შეიძლება ორგანიზმში ინფექციის გავრცელების მიზეზი გახდეს.

მასაჟისტმა კარგად უნდა იცოდეს ლიმფური კვანძებისა და ლიმფური სადინრების განლაგება; ამის გარეშე შეუძლებელია მასაჟის ილეთების სწორად შესრულება.

ორგანიზმში ლიმფური სისტემის განლაგება გარკვეულ კავშირშია მასაჟის ჩატარების მეთოდთან. უმრავლეს შემთხვევაში მასაჟს აკეთებენ პერ-

იფერიდან ცენტრისკენ, ე.ი. ლიმფური სადინრების მიმართულებით, ჰე-მოდან ზემოთ ლიმფური კვანძებისკენ.

ქსოვილებსა და სადინრებში ლიმფა მოძრაობს ძლიერ ნელა, მაგალითად, მსხვილ ლიმფურ სადინრებში ლიმფის დენადობის სიჩქარე არ აღემატება 4-5 მმ-ს წამში. როგორც შტანგე აღნიშნავს, მთლიანი ლიმფა გულმკერდის სადინარს გაივლის დღე-ღამეში ექვსჯერ, სისხლის ცირკულირება კი ყოველ 1/2 წუთში ერთხელ ხორციელდება.

მასაჟის გავლენით თვალსაჩინოდ მატულობს ლიმფის დინების სისწრაფე, რაც ზღვს უწყობს შეგუბებითი მოვლენების შემცირებას (განსაკუთრებით სახსრების არეში). უმჯობესდება უჯრედთა კვება, უჯრედებში ნივთიერებათა ცვლა აქტიურდება, ნივთიერებათა ცვლის საბოლოო პროდუქტები გამოიღვლება. გარდა ნივთიერებათა ცვლისა, ლიმფა ორგანიზმში ერთ-ერთ დამცავ ფუნქციასაც ასრულებს. ეს იქიდან ჩანს, რომ საკმარისია ორგანიზმში შეიჭრას რაიმე ინფექცია, რომ ლიმფური სისტემა, კერძოდ კი ლიმფური კვანძები, მას წინ ბარიერით აღუდგება, რაც კლინიკურად ვლინდება ლიმფური კვანძების შესივებითა და შეწითლებით.

მასაჟის დროს აღნიშნული ფაქტის გათვალისწინებას უაღრესად დიდი მნიშვნელობა აქვს, ვინაიდან ის მასაჟის ჩატარების უკუჩვენებაა.

გამოკვლევებით დადასტურებულია აგრეთვე, რომ მასაჟი აძლიერებს შემახუზნებულ სითხის შეწოვას სხეულის ყველა ნაწილიდან, სადაც კი მიწვდება მასაჟისტის ხელი.

მასაჟის გავლენა სისხლძარღვთა სისტემაზე გამოიხატება პერიფერიული არტერიული ქსელის თვალსაჩინო გაფართოებით, რაც განაპირობებს მასაჟირებულ უბანში არტერიული სისხლის გაძლიერებულ მიღწას. ეს კი ზღვს უწყობს სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას მთლიანად, სისხლის გადასაწილებას ორგანიზმში, შინაგანი ორგანოებიდან კუნთებში და კანის ზედაპირზე. ეს იწვევს ადგილობრივად ტემპერატურის მომატებას, ზღვს უწყობს ქსოვილთა გათბობას, რის გამოც უმჯობესდება მათი ელასტიურობა, რაც, თავის მხრივ, სპორტული ტრავმის პროფილაქტიკაა.

მასაჟის გავლენის შედეგად ტემპერატურა მატულობს სხეულის არა მარტო იმ ადგილას, სადაც უშუალოდ მასაჟს ახორციელებენ, არამედ ამ ადგილიდან მოცილებულ სხვა ნაწილებზეც. მასაჟის შედეგად კაპილარულ ქსელში სისხლის მიმოქცევის გაძლიერების შედეგად სხეულის ტემპერატურა მატულობს 0,5 - 3°-ით.

კაპილარული ქსელი იცვლება იმისდა მიხედვით, თუ რა მოთხოვნილებას უყენებს ორგანიზმს გარე ან შინაგანი გარემო. ის თვალსაჩინოდ მატულობს მასაჟსა და კუნთურ მუშაობასთან დაკავშირებით.

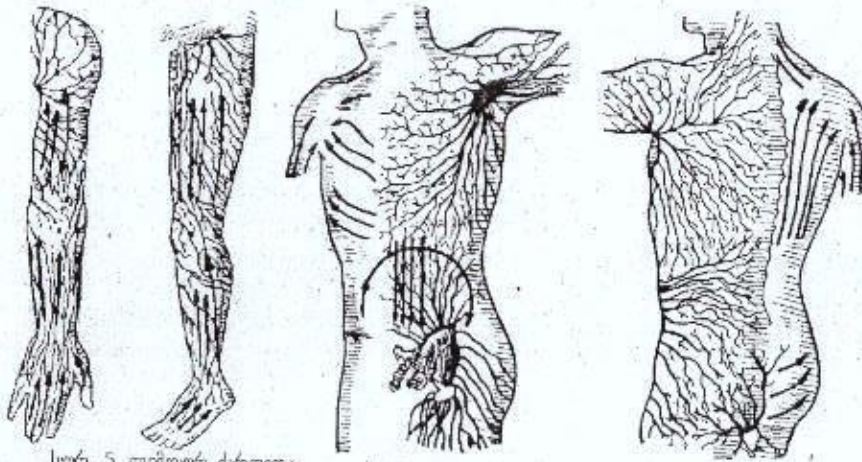
ჯანმრთელ ადამიანებს, რომელთაც ნორმალური არტერიული სისხლის წნევა აქვთ, მასაჟის შედეგად არ უვლინდებათ ცვლილებები არტერიული სისხლის წნევის მომატების მხრივ. აგზნებულ ადამიანს, რომელსაც არტერიული სისხლის წნევა მომატებული აქვს, მასაჟი (განსაკუთრებით საკლდის ზონაში ა.ი. შერბაკის მიხედვით) რამდენადმე დაბლა დაუწევს მის დონეს; ეს, როგორც ჩანს, დაკავშირებულია კანის კაპილარული ქსელის გაფარ-



თოვბასთან, კუნთთა მოდუნებასთან, რეფლექსურ მოქმედებასთან.

მასაჟის გამოყენებით უმჯობესდება გულის კუნთის სისხლით მომარაგება, ძლიერდება სისხლის მიდენა გულისკენ, მისი შეკუმშვის უნარი და ტონუსი, ჭრება შეგუბებითი მოვლენები სისხლის მიმოქცევის მცირე და დიდ წრეებში, მომატებული არტერიული სისხლის წნევა ქვეითდება და სხვ.

ზოგადი მასაჟის და მუცლის მასაჟის დროსაც სისხლში ერთირობითობისა და თრომბოციტების რაოდენობა მატულობს. მასაჟის ილეთების გამოყენებით ძლიერდება ვენური სისხლისა და ლიმფის ღინება გულისკენ, რითაც უმჯობესდება და ადვილდება მარჯვენა პარკუჭისა და მარჯვენა წინაგულის მუშაობა, პერიფერიული სისხლძარღვების გაფართოებით გულის მიმწოვი ძალა იზრდება.



სურ. 5. ლიმფურ ძარღვთა გულის განლაგება ზედა და ქვედა კიდურზე სისხლით ნაჭევების მასაჟის დროს ხელის მოძრაობის მიმართულება.

სურ. 6. ლიმფურ ძარღვთა ქველი ტანის წინა ზედაპირზე.

სურ. 7. ლიმფურ ძარღვთა ქველი ტანის უკანა ზედაპირზე.

მასაჟის გავლენა სასუნთქ სისტემაზე გამოვლინდება იმით, რომ რეფლექსური კავშირის მეშვეობით სუნთქვა ღრმავდება, მშვიდდება.

გულმკერდის, განსაკუთრებით ნეკნათუა კუნთების, მასაჟი აუმჯობესებს სასუნთქ კუნთების ფუნქციას, რაც, თავის მხრივ, ხელს უწყობს ჟანგბადით ორგანიზმის უკეთ მომარაგებას, პათოლოგიური ცვლის პროდუქტების გამოდევნას, დაღლილობის გაქრობას.

მასაჟი დადებით გავლენას ახდენს მუცლის პრესსა და საჭმლის მომნელებელ ორგანოებზე.

მუცლის პრესის სუსტი განვითარების, მოდუნების შემთხვევაში მუცლის ღრუს ორგანოები (უკუ, ნაწლავები) ნაწილობრივ კარგავს საყრდენს,

რაც, თავის მხრივ, ხელს უწყობს ამ ორგანოების ადგილიდან ცდომას (პტოზი). მასაჟი აძლიერებს მუცლის პრესის კედლებს, ზრდის მათ ელასტიკურობას და ამით ეწინააღმდეგება ზემოაღნიშნული ორგანოების ადგილიდან ცდომას. გარდა ამისა, მასაჟი აძლიერებს საჭმლის მომნელებელ ტრაქტის ფუნქციებს და ამით ხელს უწყობს მის ნორმალურ მუშაობას. ის რეფლექსურად აძლიერებს ნაწლავთა პერისტალტიკას, მოწვევს ნივთიერებათა შეწოვას და ხელს უწყობს გადაამუშავებული უფარგისი მასის გარეთ გამოყოფას (დეფეკაციას). ეწინააღმდეგება ნაწლავთა ატონიის მოდუნებას, ყაზობას და სხვ.

მუცლის არეზე მასაჟი ადიდებს მარილმჟავას რაოდენობას კუჭში და ამასთან ერთად აძლიერებს ნაწლავების მოწვევების უნარიანობასა და შეწოვის უნარიანობას (იხ. გვ. 34-ე).

მასაჟის მოქმედების შედეგად თვალსაჩინოდ ძლიერდება შარდის გამოყოფა, განსაკუთრებით ინტენსიური ფიზიკური მუშაობის შემდეგ. შესაბამისად მატულობს აზოტოვანი ნივთიერებების გამოყოფა ორგანიზმიდან. ამასთან, ენერგიული მთლიანი მასაჟის ჩატარების შემდეგ შარდის გამოყოფის ასეთი გააქტიურება შენარჩუნებული აქვთ თითქმის მთელი დღე-ღამის განმავლობაში. რადგანაც შარდის გამოყოფის მომატება მნიშვნელოვანი ფაქტორია დაღლილ კუნთებზე მასაჟის ჩატარების დროს, ვიდრე დაუღლებელი კუნთების მასაჟის შემთხვევაში, ის უნდა განვიხილოთ დადებით მოვლენად დაღლილი კუნთებიდან ცვლის საბოლოო პროდუქტების გამოყოფის დაჩქარებაში.

მასაჟის მოქმედების შედეგად ძლიერდება კუნთებიდან სითხის გამოყოფა, რაც ყოველდღე კუნთების ძლიერი დაღლილობის დროს, კუნთების მტკივნეული უბნები, რომელთაც კრიპატური ეწოდება, მასაჟის ილეთების ზემოქმედებით სწრაფად შეიწოვება, ტკივილის შეგრძნება ჭრება.

მასაჟი დაუღლებელ კუნთებში აირთა ცვლის უმნიშვნელო მომატებას იწვევს. თუ მასაჟს დიდი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ ჩატარებენ, ის გაცილებით მეტად იწვევს აირთა 1134%-მდე ნახშირორგანოსა და 96%-მდე ჟანგბადის ცვლის მომატებას.

მასაჟის ზემოქმედების შედეგად ნივთიერებათა ზოგადი ცვლა აქტიურდება, მაგრამ ისე ძლიერ არა, რომ ზოგადი მასაჟის გამოყენებისას შესაძლებელი გახდეს სხეულის წონის თვალსაჩინოდ შემცირება. საკვებზე მოთხოვნილების შეზღუდვისა და მოძრაობითი რეჟიმის თვალსაჩინოდ გააქტიურების გარეშე, მარტო მასაჟით სხეულის წონის შემცირება არ შეიძლება, რადგან მასაჟის შედეგად უმჯობესდება შარდის, საჭმლის მომნელებელი წვენის გამოყოფა აქტიურდება, ეს ყველაფერი კი ხელს უწყობს საკვების უკეთ ათვისებას.

სითბური პროცედურების შემდეგ ჩატარებული მასაჟი, განსაკუთრებით აბანოს პირობებში, თვალსაჩინოდ აქტიურებს ნივთიერებათა ცვლის პროცესებს, აძლიერებს თირკმლებით ორგანული მჟავების, ფოსფატების, სულფატების გამოყოფას, აძლიერებს რფლის დენას. ამიტომ მასაჟი სითბურ პროცედურებთან ერთად ფართოდ არის გამოყენებული სპორტულ



პრაქტიკაში სხეულის წონის შემცირების, დაღლილი კუნთის მუშაობისუნარიანობის სწრაფად აღდგენის მიზნით.

მასაჟის მოქმედების შედეგად ორგანიზმში ტუტე-მკაფური წონასწორობა არ ირღვევა სისხლის მიერ განგზავნის შთანთქმის ზრდადი უნარის შედეგად, რაც აბრკოლებს აციდოზის განვითარებას და რძემჟავას რაოდენობის მომატებას. ამიტომ დიდი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ გამოყენებული მასაჟი კეთილსასურველ პირობებს ქმნის განგვა-აღდგენითი პროცესებისთვის, ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ნივთიერებათა ცვლის საბოლოო პროდუქტების სწრაფ გაძევებას.

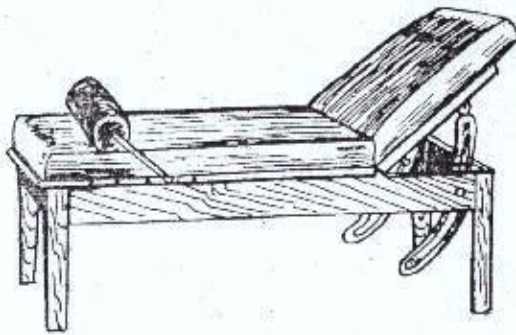
## მასაჟი თაბი

### მასაჟის პიზიონური საფუძვლები

სამასაჟო ოთახი და ინვენტარი. მასაჟის ჩატარება საჭიროა იზოლირებულ, თბილ (პაერის ტემპერატურა არანაკლებ 20°, ნათელ შენობაში, სადაც კარგი ხელოვნური ვენტილაციაა, რომელიც უზრუნველყოფს საათში პაერის 2-3-ჯერად ცვლას. სამასაჟო ოთახის გვერდით სასურველია იყოს გასადგელი, საშაპე ოთახი, ტუალეტი. თუ აუცილებელია მასაჟის ჩატარება ღია ცის ქვეშ, უნდა შეარჩიონ ისეთი ადგილი, რომელიც დაცული იქნება მზის სხივებისა და ქარისგან.

სამასაჟო კაბინეტში უნდა ჰქონდეთ: 1. სამასაჟო ტაბტი, რომლის სიგრძეა 200 სმ, სიგანე 55 სმ, სიმაღლე 55-80 სმ. მყარია, ზემოდან მუშაობადი დაკრული (დერმატინგადაკრული), მის ქვეშ კი 3-5 სმ სისქეზე დაგებულია ზღვის ბალახი. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება სამასაჟო ტაბტი და მაგიდა იყოს ზამბარაკიანი, ეს ხელს უშლის მასაჟის ილეების შესრულებას. სამასაჟო ტაბტის თავის ნაწილი უნდა იყოს მოძრავი;

2. დერმატინგადაკრული მრგვალი მუთაქა, რომლის სიგრძეა 55 სმ, დიამეტრი 25 სმ; თუ სამასაჟო ტაბტის თავის ნაწილი უძრავია, მაშინ პაციენტის ზურგზე წოლის მდგომარეობაში მასაჟირების დროს მუთაქას უთავსებენ თავქვეშ, ხოლო მუცელზე წოლის შემთხვევაში - ტერფების ქვეშ. ტაბტსა და მუთაქაზე გადაფარებული უნდა იყოს სუფთა ზეწარი;



სურ. 8. სამასაჟო ტაბტი.

3. დერმატინგადაკრული მაგიდა; ის საჭიროა ჯდომით მდგომარეობაში ხელებზე მასაჟის ჩასატარებლად. მაგიდის სიმაღლეა 80-100 სმ, სიგრძე 55 სმ, სიგანე 35 სმ;

4. კარადა სუფთა ზეწარების, ბალახების, პირსახოცების, საპნის, ტალკის, სავიბრაციო აპარატის, სოლუქსის, ადგილობრივი დარსონვალისა ციკის აპარატების შესანახად და ა.შ.

5. პირსაბანი ცივი და ცხელი წყლით, სარკე, ტანსამოსის ჩამოსაკიდი, საკანცელარიო მაგიდა და ორი სკამი, წყლის ჭურჭელი და ჭიქა;

6. განჯანა, რომელშიც უნდა იყოს პირველი დახმარებისთვის საჭირო მასალა: ბამბა, სტერილური ბინტი, იოდი, ლეიკოსალბუნი, ბორის ვაზელინი, საღებუნფექციო მალამო მსტრეპტოციდის, ქსეროფორმის და ა.შ.; ნიშადურის სპირტი, ვალერიანის წვეთები, ეთერი, დენატურირებული სპირტი.

სამასაჟო ოთახში არ უნდა იდგეს ზედმეტი ავეჯი, არ უნდა იყვნენ უცხო პირები. დაუშვებელია ხმაური, რადიომიმღების ჩართვა. მასაჟისტის მთელი ყურადღება გამახვილებული უნდა იყოს მხოლოდ მასაჟის პროცედურაზე.

### მოთხოვნები მასაჟისტისა და მისი კავიენტისადმი

სპორტული მასაჟის ილეების შესრულება საჭიროებს საკმაო ძალას. ამასთან დაკავშირებით მასაჟისტს მოეთხოვება შეინარჩუნოს სპეციალური გაწვრთნილობა. იგი უნდა ზრუნავდეს თავის ჯანმრთელობასა და საერთო ფიზიკურ მომზადებაზე, რისი მიღწევაც შეიძლება ფიზიკური ვარჯიშით, რომელიც აუცილებელია მუშაობისას ხანგრძლივი შესვენების დროს. ვარჯიშთა კომპლექსში საჭიროა ხელისა და ზურგის კუნთების განმავითარებელი და სუნთქვითი ვარჯიშების ჩართვა.

მუშაობის დროს მასაჟისტს ეკრძალება ლაპარაკი, რათა არ გამოიწვიოს სუნთქვის შეკავება, რომელიც ღრმა და რიტმული უნდა იყოს. მასაჟის სეანსის დროს სასარგებლოა მან შეასრულოს ტანის გამართვის რამდენიმე ვარჯიში, ხოლო სეანსებს შორის შესვენებისას - რამდენიმე ღრმა შესუნთქვა-ამოსუნთქვა. არ არის მიზანშეწონილი ჰამის შემდეგ იგი მაშინვე შეუდგეს მუშაობას, რადგან, როცა კუჭი სავსეა, იძულებითი მოხრილი მდგომარეობა უარყოფითად მოქმედებს სასუნთქ და სისხლძარღვთა სისტემაზე.

მასაჟისტმა უნდა იცოდეს კუნთებისა და მცესების განლაგება და მიმავლება, ნერვული ბოჭკოებისა და მსხვილი სისხლძარღვების მიმართულება, შინაგანი ორგანოების მდებარეობა, მასაჟის თითოეული ილეთის ფიზიოლოგიური მოქმედება, სპორტსმენის საპასუხო რეაქცია, რომელიც შეიძლება იყოს სხვადასხვაგვარი დღის დროის, მასაჟის წინ ჩატარებული სამუშაოს შესაბამისად და ა.შ.

მასაჟისტს განვითარებული უნდა ჰქონდეს კუნთის შეგრძნების უნარი. მას რაც უფრო უკეთ აქვს განვითარებული ეს თვისება, მით უკეთ გრძნობს თითებთ ქსოვილებში ყველგვარ ცვლილებას, და მით უფრო ეფექტურია მასაჟი. პროფ. ვერბოვი აღნიშნავს, მასაჟისტისთვის ხელები მეორე წყვილი თვალებიაო. ასეთ თვისებებს მასაჟისტი იძენს მხოლოდ ხანგრძლივი პრაქტიკის შემდეგ.

მასაჟისტს უხდება ხელების ხშირი დაბანა. კანმა რომ არ დაეარგოს სიგლუვე და ელასტიურობა, მასაჟისტმა ყოველი დაბანის შემდეგ საჭიროა



ხელებში შეიზილოს რომელიმე ცხიმოვანი საცხი. მან შეიძლება მასაჟის წინ ხელები დაბანის ნაცვლად გაიწმინდოს სპირტით ანდა სულემის სუსტი ხსნარით (1:1000). ძილის წინ საჭიროა სუფთა დაბანილ ნაშინ ხელებზე ცხიმოვანი საცხის წასმა და კარგად შეზღუდა.

მასაჟისტს თმა მოკლედ უნდა ჰქონდეს შეჭრილი, ფრჩხილებიც ძირში მოჭრილი. მასაჟის წინ მან უნდა მოიხსნას ბეჭედი, ხელის საათი. თუ მას ხელებზე რაიმე დაავადება აქვს (სოკოვანი, ანთებითი და ა.შ.), მასაჟის ჩატარება არ შეიძლება, რადგან ინფექცია შესაძლებელია გადავიდეს პაციენტის სულ კანზე. ხელისგულების ძლიერი ოფლიანობის შემთხვევაში საჭიროა მათი დამუშავება ფორმალინის ერთპროცენტიანი ხსნარით, სპირტიანი ხსნარით (30-40°), ოდეკოლონით, სალიცილის ფხენილის მოფრქვევა.

მასაჟისტს აქვს უფლება, არ ჩაატაროს მასაჟი, თუ პაციენტს კანზე აქვს რაიმე ანთებითი კერა, სოკოვანი დაზიანება და ა.შ. დაფეხილობის, განაფხ-აჭნის შემთხვევაში საჭიროა მასაჟის წინ პაციენტს ამ ადგილას წაუსვან ქსეროფორმის ანდა სტრეპტოციდის მალაშო, დადონ სტერილური ბინ-ტი ისე, რომ მისი კიდე გამოდიოდეს კანის დეფექტის საზღვრებს გარეთ, ზემოდან კი - ჯვარედინად ლეიკოსალბუნი. სხეულის დაზიანებული ნაწი-ლის მასაჟი დაუშვებელია. კანქვეშა ლიმფური ჯირკვლების გადიდების დროს, სანამ მასაჟს დაიწყებდნენ, აუცილებელია რჩევა-დარჩევების მიღება მკურნა-ლი ექიმისგან.

მასაჟის ჩატარება საჭიროა სუფთა კანზე, თბილი შხაპის მიღების შემ-დეგ კეღლაზე დიდ ეფექტს იძლევა მასაჟის ჩატარება შიშველ კანზე. მაგრამ თუ სამუშაო პირობების გამო სხეულის სათანადო არის გაშვებულია არ შეიძლება, მაშინ მასაჟი შეიძლება ჩაატარონ თხელი, სუფთა ქსოვილის ზემოდან, რომელიც კარგად შეიწოვს ტენს და პაერს ატარებს. მასაჟის დროს მამაკაცს უნდა ეცვას ჩვეულებრივი ანდა საბანაო ტრუსი, ქალს - ტრუსი და ბიუსტპალტერი.

არ არის რეკომენდებული ზოგადი მასაჟის ჩატარება უშუალოდ საჭ-მლის მიღებისთანავე. ჭამისა და მასაჟს შორის დროის ინტერვალს უნდა იყოს არანაკლებ 1,5-2 საათისა, ნაწილობრივი მასაჟი შეიძლება ჩაატარონ ჭამიდან 10-20 წუთის შემდეგ.

მასაჟის დამთავრების შემდეგ პაციენტის სრული დასვენებისთვის საჭიროა არანაკლებ 8-10 წუთისა.

**მასაჟისტის მუშაობის რეჟიმი.** ზოგადი მასაჟის კეღლაზე ხანგრძლივი და ძნელი სეანსების ჩატარება რეკომენდებულია დღის პირველ ნახევარში, მათი შენაცვლება შეიძლება ნაწილობრივი და სამკურნალო მასაჟის შე-დარებით მსუბუქი სეანსებით. ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ძალის განაწილებას მთელი სამუშაო დღის განმავლობაში, რასთან დაკავშირები-თაც აუცილებელია მოძრაობის რიტმისა და ტემპის გამომუშავება.

სამუშაო დღის განმავლობაში მასაჟისტი უნდა ისვენებდეს 2-3-ჯერ 5-10 წუთის განმავლობაში. ზოგადი მასაჟის სეანსის შემდეგ 10-წუთიანი შესვენება აუცილებელია.

მასაჟის ჩატარებას დიდი ფიზიკური ენერგიის ხარჯვასთან ერთად ნერ-ვული დაძაბულობაც სდევს თან, დიდი მნიშვნელობა აქვს მუშაობის დროს

ტანის სწორად დაქერას, ხანგრძლივად და ძალდატანებითა უნებლიე მდგო-მარეობამ დროთა განმავლობაში შეიძლება გამოიწვიოს არასასურველი შედეგი (მრტყლტერფიანობა, ვენების ვარიკოზული გაგანიერება, ხერხე-ლის სიმრუდე, ენტეროპტოზი, ყაზობა და სხვ.), ამასთან დაკავშირებით მასაჟისტმა სამუშაო დღის განმავლობაში არაერთხელ უნდა შეიცვალოს სამუშაო პოზა, სეანსებს შორის შესვენებისას შეასრულოს ფიზიკური ვარჯიშ-ები, რაც გააუმჯობესებს ტანადობას, სისხლის მიმოქცევას მუცლის ღრუში.

მასაჟისტი მუშაობის დროს რომ ნაკლებად დაიღალოს, საჭიროა ამ-ოირჩიოს ისეთი საწყისი მდგომარეობა, რომელიც გამოიწვევს კუნთების ნაკლებ დაძაბულობას და ამავე დროს უზრუნველყოფს თავისუფლად მიღგ-ომას მასაჟის უბანთან.

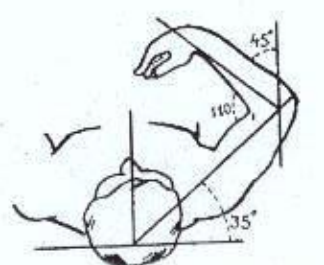
დიდი მნიშვნელობა აქვს მასაჟისტის ტანსაცმელს. ის უნდა იყოს სუფ-თა, მსუბუქი, თავისუფალი, პაერის კარგი გამტარი და საკმაოდ თბილი. სამედიცინო ხალათი უნდა იკვრებოდეს უკან, სახელოები წვედებოდეს წინაშრის ქვედა მესამედს. ხალათს წინიდან უნდა ჰქონდეს ჯიბე ცხვირსახოცისთვის. ფეხსაცმელი უნდა იყოს დაბალქუსლიანი, თავისუფალი. მასაჟის ჩატარების სწორი ორგანიზაცია, რეჟიმის დაცვა აუმჯობესებს მასაჟისტის საერთო ფიზიკურ მდგომარეობას, მაგრდება კუნთები, უმჯობესდება გულ-სისხ-ლძარღვთა და ფილტვების მდგომარეობა, მატულობს ძალა და შრომისუ-ნარიანობა.

**პაციენტის პოზა.** მასაჟით სათანადო ეფექტის მისაღებად საჭიროა გავ-ითვალისწინოთ მისი ჩატარების ძირითადი პრინციპები, რომელთაგან მთა-ვარია პაციენტის კუნთების რაც შეიძლება სრული მოდუნება, ამის მიღწევა კი შეიძლება საწყისი მდგომარეობის შერჩევით. როდესაც პაციენტი წევს ზურგზე, ზედა კიდურების კუნთებისთვის საშუალო ფიზიოლოგიური მდგო-მარეობა იქნება ვერტიკალური სიბრტყიდან მხრის 45°-ით განზიდვის დროს, წინაშრის მოხრა იდაყვის სახსარში 110° კუთხით, მტევნის მოხრა სხივ-შავის სახსარში 95-100° კუთხით (ნახევრად მოხრილი თითები). ქვედა კიდურე-ბისთვის საშუალო ფიზიოლოგიური მდგომარეობა იქნება მათი განზიდვა ვერტიკალიდან 35°-ით, მუხლის სახსარში მოხრა 145° კუთხით.

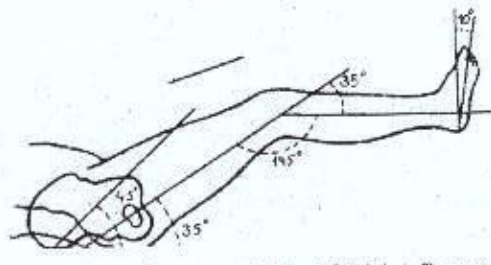
როდესაც პაციენტი წევს მუცელზე, ზედა კიდურების კუნთების მთლიანი მოდუნებისთვის უფრო მიზანშეწონილია საწყისი მდგომარეობა, რომელიც აღწერილია მასაჟის ილეთების დახასიათების დროს (იხ. გვ. 39). ქვედა კიდურების კუნთების უკეთ მოდუნების მიზნით საჭიროა წვივის ქვეშ მუ-თაქის ამოდება მუხლის სახსარში მოხრის კუთხე 25-40°.

ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში, განსაკუთრებით სპორტული ტრაე-მის შედეგების მკურნალობის დროს, მასაჟისტმა უნდა შეარჩიოს სპორტს-მენისთვის კეღლაზე უფრო მოსაზერებელი საწყისი მდგომარეობა, რომლის დროს მასაჟის არეში კუნთები მთლიანად მოდუნებული იქნება. სასურველი მდგომარეობის შესამოწმებლად საჭიროა პასიური მოძრაობა სათანადო სეგმენტში: თუ კუნთთა ტონუსი არ მატულობს, ეს ნიშნავს, რომ ისინი საკმაოდ მოდუნებულია. ამ მიზნით შეიძლება პაციენტს წამოუწიონ ფეხი: თუ მასაჟისტი შეიგრძნობს მისი წონის მეტ-ნაკლებად მომატებას, ეს ნიშნავს, რომ კუნთები მოდუნებულია მთლიანად. თუ ადამიანს, რომელსაც მასაჟს უტარებენ, არ შეუძლია კიდურის აწევა და არც ცდილობს, რომ ეს





სურ. 9. ზედა კიდურის სეგმენტების საშუალო ფიზიოლოგიური მდგომარეობა.



სურ. 10. ზედა კიდურის სეგმენტების საშუალო ფიზიოლოგიური მდგომარეობა.

გააქეთოს, აუცილებელია მას ასწავლონ სათანადო კუნთების აქტიური მოდუნება, რაც ნებისყოფას და წვრთნას საჭიროებს.

**საცხი საშუალებები.** ხელების უკეთ სრიალისთვის, ჩვეულებრივ, ხმარობენ საცხ საშუალებებს. უფრო გავრცელებულია ტალკი და სამასაეო კრემი. ტალკი არ აბინძურებს კანს, ადვილად ჩამოიბანება, კარგად შეიწოვს ცხიმსა და ოფლს, კანს სრიალას ზდის.

ზოგი სპეციალისტი იმის მომხრეა, რომ მასაჟი ჩაატარონ მშრალ კანზე ყოველგვარი საცხის გარეშე. მშრალი კანის ენერგიული სრესის დროს მასზე შეიძლება წარმოიქმნას დაბევილობა, ამიტომ გამოიწურვა და სრესა საჭიროა მხოლოდ სრიალ კანზე, ე.ი. ამა თუ იმ საცხის გამოყენებით. ამასთან ერთად, თელვა და დარტყმითი ილეთების ჩატარება შეიძლება მშრალ კანზე, საცხის გამოუყენებლად.

საცხი საშუალებების გარდა, სპორტულ მასაჟში იყენებენ შესაზელ საშუალებებს, რომლებიც ეწოდება „ემბროკაციების“ (embrocation - ცხელ-საფენი, დასაზელი სახელწოდებით; მათ ამაზდეს სამაჟულო მრეწველობა, ზოგი მათგანი ხელს უწყობს კანის საფარველის სწრაფ გათბობას, ზოგიც - დაღლილ ანდა ტრავმირებულ კუნთში ტკივილის შეგრძნების გაქრობას.

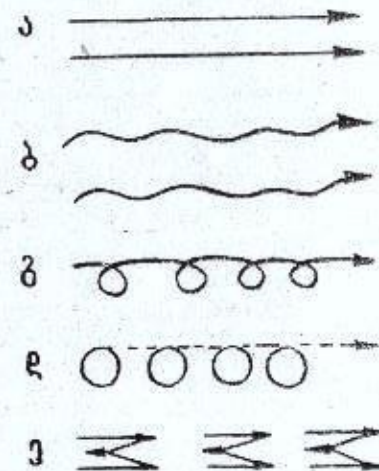
**მასაჟის ჩატარების ჩვენება და უკუჩვენება.** მასაჟისტმა უნდა იცოდეს მასაჟის გამოყენების ჩვენებები და უკუჩვენებები. ყველა ჯანმრთელი ადამიანისთვის მასაჟის ჩატარება შეიძლება, მხოლოდ უნდა გავითვალისწინოთ მათი ასაკი და ნერვული სისტემის რეაქტიულობა. ბავშვის მასაჟი არ უნდა იყოს ხანგრძლივი და ენერგიული, რადგან მისი კანის საფარველი ერთობ მგრძნობიარეა, ნაზი. მასაჟის პირველი სეანსი უნდა იყოს უფრო ხანმოკლე, ნაკლებინტენსიური ილეთების გამოყენებით, ვიდრე მომდევნო ილეთები, რათა ადამიანს თანდათანობით გამოუმუშაონ ჩვევა.

სპორტული მასაჟის უკუჩვენება: სხეულის ტემპერატურის მომატება, მწვავე ანთებითი მოვლენა, კანის დაავადებები, კანის დაზიანება და ძლიერი გაღიზიანებადობა, ძლიერი გადაღლა და აგზნებადობა, სისხლის დენისადმი მიდრეკილება, ვენების თვალსაჩინოდ გაგანიერება და მათი ანთებითი პროცესი. არ შეიძლება მუცლის მასაჟი თიაჭრის, მენსტრუაციის, ორსულობის, ნაღვლისა და შარდის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების დროს.

ზოგიერთი დაავადების დროს განსაზღვრული ჩვენებისას მასაჟის დანიშნა შეიძლება, მაგრამ ის აუცილებლად უნდა შეუთანხმონ მკურნალ ექიმს.

## მასაჟის ილეთების მეთოდოლოგია, ტექნიკა და მათი ფიზიოლოგიური გავლენა

სპორტული მასაჟის ილეთების მეთოდოლოგია და ტექნიკის შესწავლა დაფუძნებულია შემდეგ ძირითად წესებზე: 1. მასაჟის ყველა ილეთის შესრულება საჭიროა ლიმფური გზების მიმართულებით, ახლომდებარე ლიმფური კვანძებისკენ, 2. ლიმფური კვანძების მასაჟი არ შეიძლება; 3. მასაჟის დროს პაციენტის მდგომარეობა უნდა უზრუნველყოფდეს მასაჟის ადგილებში სხეულის დაუძაბავობას, კუნთების მაქსიმალურად მოდუნებას; 4. მასაჟის ილეთებმა არ უნდა გამოიწვიოს ტკივილის შეგრძნება; 5. ნებისმიერი ილეთის შესრულებისას აუცილებელია მოძრაობის განსაზღვრული რიტმისა და ტემპის დაცვა; 6. საჭიროა ჩატარდეს ახლომდებარე კიდურებისა და ტანის შორეული მონაკვეთების ცისრის, მენჯის, გულმკერდის არის და მუცლისიკიბი კუნთების მასაჟი.



სურ. 11. მასაჟის დროს ხელების მოძრაობის მიმართულება: ა - სწორხაზოვანი, ბ - ზიგზაგისებრი, გ - სპირალისებრი, დ - წრიული, ე - შტრიხისებრი.

კვალიფიკირებული მასაჟის ჩატარებისას აუცილებელია იცოდნენ შემდეგი ილეთები და მასაჟის სეანსში მათი გამოყენების თანამიმდევრობა: 1) ხელსმა, 2) გამოწურვა, 3) თელვა, 4) სრესა, 5) აქტიური და პასიური მოძრაობა, მოძრაობა წინააღმდეგობით, 6) დარტყმითი ილეთები, 7) რხევა, 8) ვიბრაცია.

მასაჟის ყოველი ილეთი სპეციფიკურ ფიზიოლოგიურ ზემოქმედებას ახდენს ცალკეულ სისტემასა და მთლიანად ორგანიზმზე.

ხელსმა, მისი ფიზიოლოგიური სამომავლო, შესრულების მეთოდოლოგია და ტექნიკა

ხელსმა ყველაზე გავრცელებული ილეთია, რადგან მისი ფიზიოლოგიური მოქმედება ფრიალ მრავალფეროვანია. ამ ილეთით იწყება და მთავრდება მასაჟი. ხელსმის მოქმედების შედეგად ადგილობრივად ტემპერატურა მატულობს, სითბო წარმოიქმნება, სისხლძარღვები ფართოვდება, რაც მასაჟის არეში იწვევს არტერიული სისხლის მოზღვაებას და ხელს უწყობს სისხლის გადანაწილებას ორგანოებში. ხელსმის დროს ძლიერდება ვენური



სისხლისა და ლიმფის უკუდენა, შეგუბებითი მოვლენები ქრება, კანის, კუნთოვანი ბოჭკოების ტონუსი აქტიურდება, კანის ელასტიურობა და სიმკვრივე უმჯობესდება. ხელსმის დროს კანი იწმინდება ჩამოფცქნეული ეპიდერმისის უფრედებისგან, რაც ხელს უწყობს როგორც კანის ჯირკვლების, ისე მისი სუნთქვითი ფუნქციის გაუმჯობესებას, კანის საფარველის ცხოველქმედება უმჯობესდება. თუ ხელსმას ატარებენ მსუბუქად, მშვიდად, საშუალო ან დაწეული ტემპით, ის ნერვულ სისტემაზე ზემოქმედებს, როგორც დამამშვიდებელი ილეთი, იწვევს კუნთების მოდუნებას.

ხელსმის ეს თავისებურება გამოყენებულია სპორტულ პრაქტიკაში იმ შემთხვევაში, როდესაც საჭიროა ძლიერ აგზნებული სპორტსმენის დამშვიდება. მტკივნეული კერების არეში მსუბუქი რიტმული ხელსმა აქვეითებს ტკივილის შეგრძნებას. ამიტომ იგი ფართოდ არის გამოყენებული სამკურნალო მასაჟში, სპორტული ტრავმის დროს.

გარდა მექანიკური ზემოქმედებისა, დიდი მნიშვნელობა აქვს ხელსმის გავლენას კანში განლაგებულ რეცეპტორულ აპარატზე, საიდანაც ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში მოხვედრილი იმპულსები განაპირობებს მთელი ორგანიზმის საპასუხო რეაქციას.

ხელსმის დროს მასაჟისტმა ხელი მჭიდროდ უნდა დაიდოს კანს და თანაბრად შეეხოს მის ყველა უბანს. ამის მიღწევა შეიძლება მტევნის მოდუნებით, რაც, ერთი მხრივ, უზრუნველყოფს სამასაჟო უბნის კონტურთა უკეთ შეგუბებას, მეორე მხრივ, ამცირებს ხელის დაღლას. ხელსმა საჭიროა მშვიდად, რიტმულად, მსუბუქად, ხელები თავისუფლად უნდა სრიალებდეს კანზე.

მამაკაცის გულმკერდზე მასაჟის ჩატარების დროს საჭიროა ძუძუს ღვრილის აკილონ ხელი. ქალის სარძევე ჯირკვლების მასაჟი დასაშვებია ექიმის დანიშნულებით, მხოლოდ განსაკუთრებული ჩვენების შემთხვევაში.

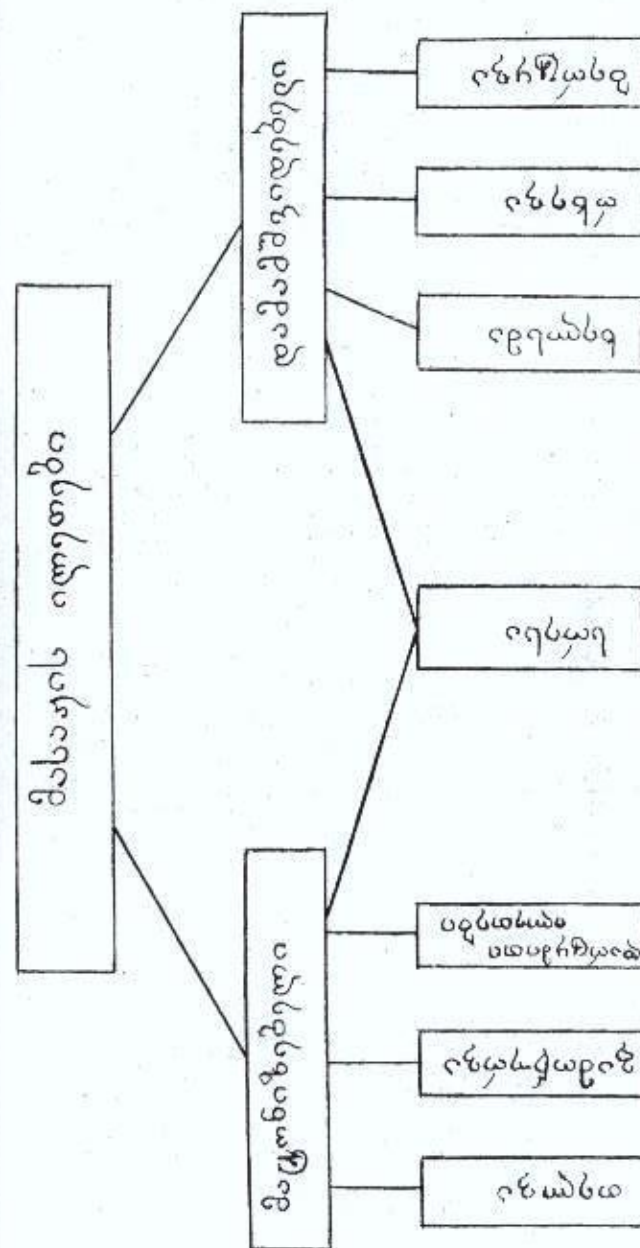
მასაჟის ილეთების აღწერის დროს დაცული უნდა იყოს სპორტული მასაჟის თანამიმდევრობა. ამ დროს იყენებენ ზოგერთ სპეციფიკურ გამოთქმას, რომელიც ილეთების დახასიათებს ადვილად. თუ ამბობენ, რომ ხელი მოაჩაბს „წინსვლით“, ეს ნიშნავს, რომ ის სრიალებს წინ ცერით და სარძეველი თაითით; თუ ამბობენ, რომ ხელი მოძრაობს „უკუკლდით“, ეს ნიშნავს, რომ ის სრიალებს ხეკით წინ „ახლო“ ფეხს ანდა ხელში გულსმობრუნ ქვედა ან ზედა კიდურს, რომელიც მდებარეობს მასაჟისტთან ახლოს. ამ დროს მასაჟისტი პაციენტის ეფერდით დგას ან ზის; „შორედ“ ფეხს ან ხელში გულსმობრუნ მასაჟისტთან მოშორებით მდებარე ფეხს ან ხელს.

მიღებულია „ახლო“ კიდურისა და გულმკერდის, ზურგის, კისრის, „შორედ“ მხრის, „შორედ“ დუნდულის მასაჟი თუ მასაჟისტისა და პაციენტის სხეულის განივი ღერძი ურთიფრომპრენდიკულარულია. ამბობენ, რომ მასაჟისტი პაციენტის მიმართ „დგას პერპენდიკულარულად“, თუ ეს ღერძები პარალელურია, მაშასადამე, მასაჟისტი „დგას ტანსწორად“.

#### ხელსმის სახეობები და მათი შესრულების ტექნიკა

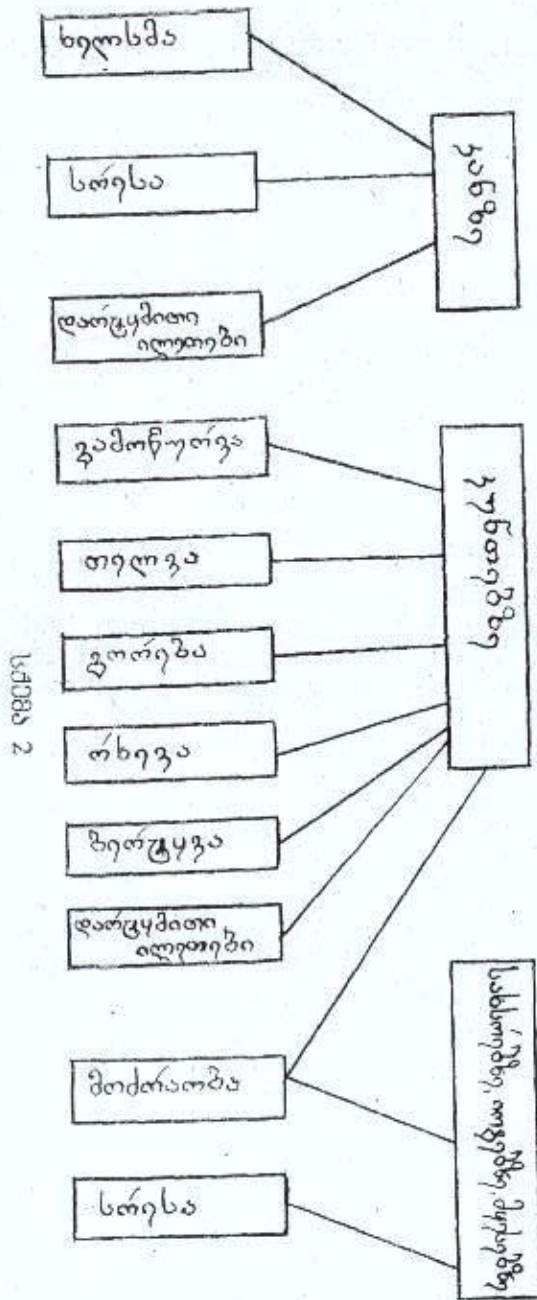
სპორტული მასაჟის პრაქტიკაში ყველაზე უფრო ფართოდ არის გავრცელებული ხელსმის შემდეგი სახეობები: სწორხაზოვანი, შენაკვლებითი, ზიგზაგისებრი, კომბინირებული, ერთი ხელით, ორი ხელით, კონცენტრული, უმეტეს შემთხვევაში ხელსმას ასრულებენ მტევნის ხელისგულის მხრიდან.

1. სწორხაზოვანი და ზიგზაგისებრი ხელსმის ყველაზე წინსვლით ახორციელებენ.



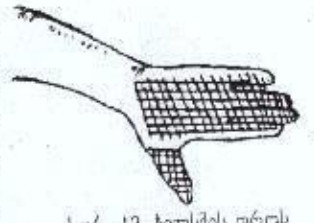
სქემა 1





მასაჟის ილოთების ზემოქმედება

სწორხაზოვანი ხელსმა. მასაჟისტი დგება მასაჟო მონაცემთის მიმართ პერპენდიკულარულად. მოდუნებულ მტევანს ამოძრავებს წინსვლით, ცერი განზიდულია ოთხი თითისგან და მიმართულია წინ, ხოლო დანარჩენი ოთხი თითი სრიალებს სამასაჟო მონაცემთისადმი განივად.



სურ. 12. ხელსმის დროს მტევნის მდებარეობა.

ზურგის ხელსმა. პაციენტი წევს მუცელზე, შუბლი უდევს გადაჯვარედინებულ ხელის თითებზე ანდა ახლო ხელის მტევნის ზურგის მხარეზე. სახე მიბრუნებული აქვს გვერდზე, სამასაჟო უბნის საწინააღმდეგოდ. მასაჟისტი ხელს ათავსებს პაციენტის წელის ოდნავ ზემოთ და აკეთებს ხელსმით მოძრაობას ზევით, ზურგის გრძელი კუნთის მიმართულებით, მასაჟს ამთავრებს კისრის ფუძესთან. რადგან ამ ილოთის შესრულების დროს ეს ამთავრებს კისრის ფუძესთან, რადგან ამ ილოთის შესრულების დროს ცდილობენ ზემოქმედება მოახდინონ სხეულის რაც შეიძლება დიდ ფარცლით, ცერი უნდა იყოს განზიდული, ზურგის გრძელ კუნთებზე ხელსმის დამთავრებისას ცერს კვლავ მიუახლოვებენ ოთხ თითს და გადადიან ზურგის უგანერესი კუნთის მასაჟზე. მოძრაობა ილღის ლიმფური კირკვლების მიმართულებით ხორციელდება.

კისრისა და ტრაპეციული კუნთის ხელსმა. ილოთს ახორციელებენ შორეულ მხარეზე. მოძრაობას იწყებენ ზემოდან, თავის თმისანი საფარის საზღვრიდან და ამთავრებენ მხრის სახსრის არეში. მარჯვენა მხარეს მასაჟს აკეთებენ მარცხენა ხელით და პირიქით.

ზედა კიდურების ხელსმა. პაციენტი წევს მუცელზე. იდაჟის სახსარში ოდნავ მოხრილი ახლო ხელი ჩაშვებულია სხეულის გასწვრივ ნებით ზემოთ. ამ მდგომარეობაშია კიდური მომზრელი კუნთების მასაჟის დროს და ამ მდგომარეობაში ახორციელებენ მხრის შიგნითა ზედაპირის ხელსმას და ამ მდგომარეობაში იდაჟის სახსრიდან ზევით. შემდეგ აკეთებენ წინამხრის მასაჟს მტევნიდან ზევით. სურ. 13. გამშლელი კუნთების მასაჟისთვის ზედა კიდური გაღმოაქვთ თავის წინ ნახევრად მოხრილ მდგომარეობაში და აკეთებენ მხრისა და წინამხრის გამშლელი კუნთების მასაჟს.

წელის კუნთების ხელსმა. მასაჟისტი ხელს ათავსებს პაციენტის წელის არეზე (შორეულ მხარეს) და მოძრაობას ასრულებს ქვემოთკენ



სურ. 13. სწორხაზოვანი ხელსმა ზევითა მონაცემზე.



სურ. 14. სწორხაზოვანი ხელსმა - წელზე, ბარაკის უკანა ზედაპირზე, გ - წელის უკანა ზედაპირზე.



(ტაბატისკენ) ნეკნების ქვეშ გასწვრივ სურ. 14 ა.

დუნდულა კუნთების ხელსმამ. მასაჟისტი ხელს ათავსებს შორეული დუნდულის ნაკეცზე და ხელს ასრიალებს ზევით თემოს ძელის ქედისა და საზარდულის ლიმფური ჭირკვლებისკენ.

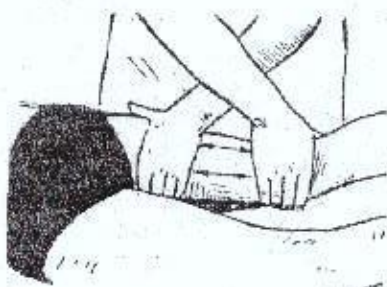
ბარძაყის უკანა ზედაპირის კუნთების ხელსმამ. მოძრაობას ასრულებენ მუხლქვეშა ფოსოიდან ზემოთ დუნდულა კუნთის ნაკეცამდე, სამი მიმართულებით - ბარძაყის შიგნითა, შუა და გარეთა მონაკვეთებზე. ცერი მაქსიმალურად განზიდულია, ხელისგულს მჭიდროდ შემოახვევენ სამასაჟო უბანს. ბარძაყის ხელსმას ამთავრებენ დუნდულის ნაკეცთან ახლოს სურ. 14 ბ.

წვივის უკანა ზედაპირის ხელსმამ. სამასაჟო ფეხს ათავსებენ მუთაქზე ანდა ტაბატის აწეულ ზედაპირზე. მასაჟისტი ხელს ათავსებს წვივის განივად, ცერი მაქსიმალურად განზიდულია, ხელსმას ასრულებენ ქუსლებიდან მუხლქვეშა ფოსომდე სურ. 14 გ. სხეულის ზურგის მხრიდან მასაჟის ჩატარების შემდეგ პაციენტი ბრუნდება ზურგზე, თავის ქვეშ ამოუდებენ მუთაქს და იწყებენ სხეულის წინა ნაწილის მასაჟს.

გულმკერდის კუნთების ხელსმამ. ილეთს ასრულებენ გულმკერდის შორეულ მხარეზე. მასაჟისტი მარჯვენა ხელით აკეთებს გულმკერდის მარცხენა მხარის მასაჟს, ხოლო მარცხენა ხელით - მარჯვენა მხარის მასაჟს. ხელის მოძრაობას იწყებენ გულმკერდის კუნთების ქვედა კიდიდან და ამთავრებენ იდლიის ფოსოსთან ახლოს.

ბარძაყის წინა ზედაპირის ხელსმამ. ამ ილეთს ახორციელებენ ფართოდ გაშლილი მტევნით, მუხლის სახსრიდან ზემოთ ბარძაყის ბოლომდე, დასაწყისში შიგნითა მონაკვეთზე, შემდეგ შუა და გარეთა ზედაპირზე.

წვივის წინა ზედაპირის ხელსმამ. მასაჟისტი ერთ ხელს ათავსებს ახლო ფეხის მუხლზე, ცდილობს ტერფთან ერთად ოდნავ მიაბრუნოს ის შიგნით, რათა წვივის ის ნაწილი, რომელზეც კანქის კუნთებია, შედარებით ადვილი მისაწვდომი იყოს. მოძრაობას ასრულებენ კოჭ-წვივის სახსრიდან მუხლისკენ.



სურ. 15. ბარძაყის უკანა ზედაპირზე შენაკვლებითი ხელსმამ.

ვანი ხელსმის დროს.

ზურგის ხელსმამ. ილეთს ასრულებენ გრძელ და უგანირეს კუნთ-

შენაკვლებითი ხელსმამ. ამ ილეთის შესრულების დროს ხელები მოძრაობს განუწყვეტილად. როდესაც ერთი ხელი ამთავრებს ხელსმას, მეორე ხელი ჯერედინად გადადის მასზე და იმეორებს იმავე მოძრაობას უკუსვლით, ეი. ერთი ხელი მოძრაობს წინსვლით, ხოლო მეორე - უკუსვლით სურ. 15).

შენაკვლებითი ხელსმამ ხორციელდება პაციენტისა და მასაჟისტის იმავე საწყისი მდგომარეობიდან და სხეულის იმავე მონაკვეთებზე, რაც სწორხაზო-

ბზე, ხელების მოძრაობას იწყებენ წელის არესთან ახლოს სურ. 16).

კისრისა და ტრაპეციული კუნთის ხელსმამ. ხელსმას იწყებენ ჯრთან ახლოს, თმის ქვედა ძირიდან, შემდეგ ხელს დაუშვებენ მხარის სახსრის არეზე და ცერის ბორცვით ასრულებენ ტრაპეციული კუნთის არის ხელსმას. ხელი მოძრაობს კისრის შორეული და მისი შუა ნაწილის მხარეზე. თუ მარჯვენა მხარეზე აკეთებენ მასაჟს, მარჯვენა ხელი მოძრაობს უკუსვლით, ხოლო მარცხენა - წინსვლით და პირიქით.

ხელების ხელსმამ. ილეთს ასრულებენ დასაწყისში მხარის შიგნითა, ხოლო შემდეგ წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე. მასაჟისტი უნდა იდგეს ისე, რომ ხელის სამასაჟო ნაწილი იდოს მისი სხეულის პირიზონტალური დერძის პარალელურად, ამის შემდეგ პაციენტის ხელი გადააქვთ წინ და ასრულებენ შენაკვლებითი ხელსმას მხარის და წინამხრის გარეთა ზედაპირზე.

დუნდულა კუნთების ხელსმამ. ახორციელებენ შორეული კუნთის მასაჟს. მოძრაობას ასრულებენ სამ მონაკვეთად, დუნდულის ნაკეციდან ზევით, საზარდულის ლიმფური ჭირკვლების მიმართულებით.

ბარძაყის უკანა ზედაპირის ხელსმამ. ილეთს ასრულებენ შიგნითა, შუა და გარეთა მონაკვეთებზე. მოძრაობა მიმართულია მუხლქვეშა ფოსოიდან დუნდულის ნაკეცისკენ სურ. 15).

წვივის უკანა ზედაპირის ხელსმამ. ხელების მოძრაობას იწყებენ ქუსლებიდან და მიმართავენ მუხლქვეშა არემდე.

წვივის წინა ზედაპირის ხელსმამ. რადგან მასაჟისტის ორივე ხელი მოძრაობს, მას არ შეუძლია მიაბრუნოს ფეხი ტერფთან ერთად შიგნით, ისე როგორც ამას აკეთებენ სწორხაზოვანი ხელსმის დროს. წვივის გარეთა ზედაპირი რომ მისაწვდომი იყოს, საჭიროა მასაჟისტი ჩამოჯდეს პაციენტთან ახლოს ან ოდნავ დაიხაროს წინ. ხელსმას იწყებენ კოჭ-წვივის სახსართან ახლოს და ამთავრებენ მუხლის სახსართან ახლოს.

ბარძაყის წინა ზედაპირის ხელსმამ. ილეთს ასრულებენ შიგნითა, შუა და გარეთა მონაკვეთებზე.

გულმკერდის კუნთების ხელსმამ. ხელების მოძრაობა მიმართულია იდლიის ფოსოსკენ.

მუცლის კუნთების ხელსმამ. მასაჟისტი დგას პაციენტისგან მარჯვნივ, მარცხენა მტევანს გარეთა დორსალური, ანუ ზურგისმხრივი ზედაპირით ათავსებს მუცელზე საზარდულის არეზე მარჯვნივ, მასზე კი ათავსებს ისევე ზურგის მხრიდან მარჯვენა ხელის მტევანს და ახდენს ზეწოლას სურ. 17). ასრულებს ხელსმას მარჯვნივ ნეკნითა



სურ. 16. შენაკვლებითი ხელსმამ ზურგზე.



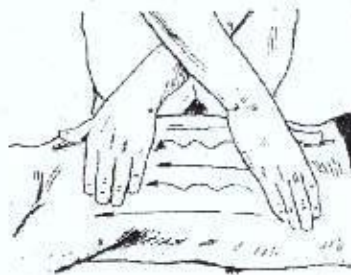
სურ. 17. ხელსმამ მუცელზე.



რკალამდე და შემდეგ მიემართება მარცხენა ნეკნებზე. აქ ხელების მდგომარეობა იცვლება მარჯვენა ხელს ათავსებენ ქვემოთ, მარცხენას - ზემოთ. მოძრაობას განაგრძობენ მუცლის მარცხენა მხარეზე ქვემოთ და ამთავრებენ მარცხენა საზარდულის ნაკვეთთან ახლოს. შარდის ბუშტის არის მასაჟს არ აკეთებენ.

ტერფის ხელსმამ. მასაჟს აკეთებენ თითებიდან კოჭ-წვივის სახსრამდე.

**ზიგზაგისებრი ხელსმა.** ამ ილეთის უმთავრესად იყენებენ გრძელ კუნთებზე. მოძრაობა ზიგზაგისებრია. ის უნდა იყოს მსუბუქი და სრიალა. ზიგზაგისებრი ხელსმას ასრულებენ იმავე საწყისი მდგომარეობიდან და იმავე მიმართულებით, როგორც სწორხაზოვანი ხელსმის დროს.



სურ. 18. კომბინირებული ხელსმა ზურგზე.

**კომბინირებული ხელსმა.** ეს ილეთი სპორტულ პრაქტიკაში ყველაზე ხშირად არის გამოყენებული. კომბინირებული ხელსმის შესრულების დროს ერთი ხელი ზიგზაგისებრი მოძრაობს, ხოლო მეორე - სწორხაზოვნად.

ზურგის მარჯვენა მხარის მასაჟის დროს მარჯვენა ხელი სრიალებს წელიდან კისრისკენ წინსვლით, ხოლო მარცხენა - მარჯვენის მიყოლებით - უკუსვლით, ზურგის მარცხენა მხარის მასაჟის დროს კი - პირიქით. ერთი ხელი დამთავრებს მოძრაობას სა-

ზარდულებს მეორე ხელზე საწყის პოზიციაში, ახალი მოძრაობის დაწყებისთვის (სურ. 18). ხელების მოძრაობა განუწყვეტელი და თანამიმდევრული უნდა იყოს ისე, რომ პაციენტი მუდმივად გრძნობდეს მათ შეხებას. კომბინირებულ ხელსმას ასრულებენ იმავე საწყისი მდგომარეობიდან და იმავე მიმართულებით, როგორც შენაცვლებითი ხელსმის დროს.

**კონცენტრული ხელსმა.** ამ ილეთს ასრულებენ ორი ხელით მსხვილი სახსრების არეში მუხლის, კოჭ-წვივის, მხრის, მასაჟისტი სამასაჟო არეში ხელის მტევნებს ათავსებს რაც შეიძლება ერთმანეთთან ახლოს, ხელისგულთა ქვემოთ, ცერები განზიდულ მდგომარეობაში აქვს და აკეთებს წრიულ მოძრაობას ზრვისებრს. ცერებით ხორციელდება სახსრების გარეთა ზედაპირის, ხოლო დანარჩენი თითებით - შიგნითა ზედაპირის ხელსმა.

მხრის სახსრის კონცენტრული ხელსმის დროს პაციენტი ზის. მასაჟისტი დგება მის უკან, ხელის მტევნებს ათავსებს სახსარზე ზემოდან და ასრულებს შენაცვლებით წრიულ ხელსმას. ილეთი გამოყენებულია სახსრების გასახურებლად, სპორტული ტრავმის პროფილაქტიკის მიზნით.

**ხელსმის ილეთები ფინურ მასაჟში.** სპორტული მასაჟის ფინურ სისტემაში გამოყენებულია ხელსმის რამდენიმე სხვაგვარი ილეთები. ზოგიერთი მათგანი ფართოდაა დანერგილი. მათი ცოდნა თვალსაზრისით ზრდის მასაჟისტის შესაძლებლობებს.

ფინური სპორტული მასაჟი შედგება ხელსმის ორი ილეთისგან - ცალი

1. ფინურ სისტემაში მასაჟი იწყება კიდურებიდან, ამიტომ ასეთივე თანამიმდევრობითაა აღწერილი ილეთები.

და ორი ხელით ხელსმისგან. ამ ილეთის ჩატარებისთვის გამოყენებულია სპეციალური საწყისი მდგომარეობა, რომელიც უზრუნველყოფს სამასაჟო კუნთის მოდუნებას. მასაჟისტი მტევანს ფრჩხილის ფალანგებით წინ ათავსებს სამასაჟო უბნის გასწვრივ.

წვივის წინა ზედაპირის კუნთების ხელსმა ცალი ხელით. პაციენტი წევს ზურგზე, ფეხი მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში, ქუსლი მყარად უდევს ტახტზე, ხოლო თითები მიყრდნობილი აქვს ტახტის კიდეში მჯდომი მასაჟისტის ბარძაყზე. ამ ფეხის მუხლი მასაჟისტს უჭირავს ახლო ხელით, ხოლო შორეული ხელით ასრულებს ხელსმას წვივის კუნთების არეში კოჭ-წვივის სახსრიდან მუხლამდე.

წვივის წინა ზედაპირის კუნთების ხელსმა ორი ხელით. ამ ილეთის შესრულებისას პაციენტი იმავე მდგომარეობაშია. ფეხი განზიდულია გვერდზე და ფეხიერებულია მის გასწვრივ მდგარი მასაჟისტის თანამოსახელე ბარძაყზე დაყრდნობით.

ბარძაყის წინა ზედაპირის ხელსმა ცალი ხელით. პაციენტი წამოწევს ფეხს და აქილევსის მყისი არით ათავსებს მასაჟისტის ბარძაყზე (რაც შეიძლება მალა). მასაჟისტს თანამოსახელე ფეხის მუხლი უდევს ტახტზე, შორეული ხელით უჭირავს პაციენტის ფეხი მუხლის ქვემოთ, ხოლო ახლო ხელით აკეთებს ხელსმას მუხლის სახსრიდან საზარდულის ნაკვეთამდე, შემდეგ ახლო ხელით უჭირავს ფეხი, ხოლო შორეული ხელით ასრულებს ბარძაყის გარეთა ზედაპირზე ხელსმას.

ბარძაყის წინა ზედაპირის ხელსმა ორივე ხელით (იმავე საწყის მდგომარეობაში). ხელები მოძრაობს შენაცვლებით მუხლის სახსრიდან საზარდულის ნაკვეთამდე. ისე როგორც წინა ილეთების დროს, ერთი ხელი იწყებს მოძრაობას მაშინ, როდესაც მეორე მას ამთავრებს (სურ. 19).

გულმკერდის არეში ხელსმა ორივე ხელით. ილეთს ასრულებენ ორივე ხელით, მონაცვლეობით. ამ დროს მოძრაობა მიმართულია მარაოსებურად ქვემოთ ზემოთ და თანდათანობით ჩაითრევს მთელი გულმკერდის არეს.

მხრის ხელსმას ასრულებენ ზურგზე წოლითი სამი საწყისი მდგომარეობიდან; პირველ შემთხვევაში მასაჟისტი დგას პაციენტის თავის დონეზე, სახით ფეხებისკენ. იგი ახლო ხელით აფეხიერებს პაციენტის ხელს იდაყვის მოსაზრელ კუნთში, ხოლო მხრით მიიჭერს მტევანს გვერდზე. სამასაჟო ხელის იდაყვი განზიდულია. მასაჟი ხორციელდება შიგნითა ზედაპირზე შორეული ხელით. მეორე შემთხვევაში მასაჟისტი დგას პერპენდიკულარულად და იმავე ხელით ახორციელებს მხრის ორთავა კუნთის მასაჟს. მესამე შემთხვევაში მასაჟისტი დგას გასწვრივ, ზურგით პაციენტის ფეხებისკენ, ახლო ხელს წაავლებს პაციენტის ხელს იდაყვში ქვემოთ, ხოლო შორეული ხელით ასრულებს მხრის სამთავა და დელტისებრი კუნთების ხელსმას.



სურ. 19. ორი ხელით ხელსმა ბარძაყის წინა ზედაპირზე.



წინამხრის ხელსმა. ილეთი სრულდება ორი საწყისი მდგომარეობიდან: პირველ შემთხვევაში პაციენტი ზურგზე წევს, ხელი მოხრილი აქვს იდაყვის სახსარში 90° კუთხით და იდაყვით ეყრდნობა ტახტს. მასაჟისტი დგას გვერდით იდაყვის დონეზე, შორეული ხელით აფიქსირებს პაციენტის წინამხარს მტევნის არეში, ხოლო ახლო ხელით აკეთებს ხელსმას შიგნითა ზედაპირზე მტევნიდან იდაყვის სახსრამდე. მეორე შემთხვევაში: გარეთა მონაკვეთის ხელსმის დროს მასაჟისტი შეიცვლის ხელების მდებარეობას, ახლო ხელით აფიქსირებს მტევანს, ხოლო შორეულით - ასრულებს ხელსმას.

კანჭის კუნთების ხელსმა ერთი ხელით. პაციენტი წევს მუცელზე. მასაჟისტი შორეული ხელით უჭირავს მისი ფეხი კოჭ-წვივის სახსარში ქვემოდან და ზრის მას 45° კუთხით, ახლო ხელით კი ასრულებს ხელსმას კოჭ-წვივის სახსრიდან მუხლქვეშა ფოსომდე.

კანჭის კუნთების ხელსმა ორივე ხელით. პაციენტს ფეხები უდევს მუთაქაზე ანდა ტახტის წამოწეულ ზედაპირზე. მასაჟისტი დგას გასწვრივ და ხელსმას ორივე ხელით ასრულებს მონაცვლეობით, ქუსლებიდან მუხლქვეშა არემდე.

ბარძაყის უკანა ზედაპირის ხელსმა. ამ ილეთის შესრულების დროს ახლო ხელით ახორციელებენ ხელსმას ბარძაყის შიგნითა მხარეზე, ხოლო შორეული ხელით - გარეთა ზედაპირზე მონაცვლეობით. მუხლის სახსრისკენ დაბრუნებისას, ნეკი სრიალებს ბარძაყის კანზე.

დუნდულა კუნთების ხელსმა. ჩვეულებრივ ერთდროულად აკეთებენ ორივე კუნთის მასაჟს. მოძრაობას ასრულებენ დუნდულის ნაკეციდან რამდენიმე მიმართულებით საზარდულის ლიმფური ჯირკვლებისკენ.

ზურგის ხელსმა. ილეთს ახორციელებენ მთლიანად ზურგის ზედაპირზე, გრძელ და უგანირეს კუნთებზე. ხელების მონაცვლეობითი მოძრაობა იწყება წელის არიდან და მიემართება კისრისკენ. ილეთის ფოსოსკენ თანდათანობითი დაშვებისას ხელები მოიცავს მთლიანად ზურგის არეს.

კისრისა და ტრაპეციული კუნთის ხელსმა. მასაჟისტი დგას თავის მხრიდან და ხელსმით მოძრაობას ასრულებს ერთი ხელით: მარჯვენათი - კისრის მარცხენა მხარეზე 2-3-ჯერ, მარცხენათი - მარჯვენა მხარეზე 2-3-ჯერ.



სურ. 20. ორი ხელით ხელსმა კისერზე.

ორივე ხელით ილეთის შესრულებისას თითოეული ხელით აკეთებენ კისრის არათანამოსახლე მხარის მასაჟს, მოძრაობა მიმართულია თმის ქვედა ძირიდან მხრის სახსრისკენ (სურ. 20).

მუცლის ხელსმა. მასაჟისტი დგება პაციენტის მარცხნივ, მარჯვენა ხელისგულს ათავსებს მუცლის მარჯვენა მხარეზე - საზარდულის არის ზემოთ, მარცხენა ხელით ახდენს ზეწოლას მარჯვენა ხელზე და ასრულებს განუწყვეტელ მოძრაობას

დასაწყისში ქვემოდან ზემოთ ნეკების რკალამდე, შემდეგ მუცლის განივად

მარცხენა ფერდქვეშა არისკენ ციპის ზემოთ. მერე კი კვლავ ქვემოთ მარცხენა საზარდულის ნაკეცისკენ. შარდის ბუშტის არის მასაჟს არ აკეთებენ.

#### გამოწურვის მითითებანი

1. მასაჟს ყოველთვის იწყებენ და ამთავრებენ ხელსმით.

2. ხელსმის დროს მასაჟისტის ხელი მსუბუქად უნდა სრიალებდეს კანის ზედაპირზე, რისთვისაც აუცილებელია მასაჟის ადგილის და მასაჟისტის ხელების სიმშრალე. სრიალის გასაუმჯობესებლად და კანის სიმშრალისთვის რეკომენდებულია ტალკის ხმარება. ხელსმის დროს არ შეიძლება დიდი რაოდენობით ცხიმოვანი საცხის ხმარება, რადგანაც მან შეიძლება გააუარესოს სრიალი.

3. ხელსმა უნდა ნელი, რიტმული, რაც აუმჯობესებს ლიმფურ ძარღვთა დაცლას და ამშვიდებს პაციენტს. სწრაფი არარიტმული მოძრაობა აძნელებს ლიმფის დენას და ადამიანზე შეიძლება ამგზნებად იმოქმედოს.

#### გამოწურვა, მისი ფიზიოლოგიური ზემოქმედება, შესრულების მითითება და ტექნიკა

გამოწურვა მნიშვნელოვანი ილეთია სპორტული, ჰიგიენური, სამკურნალო და კოსმეტიკური მასაჟის დროს. ზოგ შემთხვევაში მას ანდომებენ სეანსის 60 %-მდე დროს. გამოწურვას განსაკუთრებით დიდ უპირატესობას ანიჭებენ აბანოში მასაჟის ჩატარებისას, სხვადასხვა მალამოს და დასახელი საშუალების გამოყენებით. გამოწურვა მოქმედებს არა მარტო ზედაპირულად, არამედ ღრმად მდებარე ქსოვილებზეც. მისი ზემოქმედების არეში სისხლძარღვები სწრაფად იცვლება სისხლისგან და სწრაფადვე ივსება. ეს ხელს უწყობს ქსოვილთა გათბობას, რაც კიდევ უფრო ძლიერდება მასაჟისტის ხელის მექანიკური ზემოქმედების შედეგად.

გამოწურვა აძლიერებს ლიმფის დენას, ხელს უწყობს შეგუბებითი მოვლენებისა და შემუშების ლიკვიდაციას, ტკივილგამაყუჩებლად მოქმედებს ორგანიზმზე. გამოწურვა კანისა და კუნთთა ტონუსს მალეა სწევს, მათ კვებას აუმჯობესებს.

#### გამოწურვის სახეობები და მათი შესრულების ტექნიკა

მასაჟის პრაქტიკაში გამოყენებულია გამოწურვის შემდეგი სახეობები: განივი (გარდიგარდმო), ნების ძვიდით, ერთი ხელით, ორი ხელით (წეწოლით), ორივე ნების ფუძით, შემოხვევითი.

**განივი გამოწურვის** ატარებენ სამასაჟო უბნისადმი პერპენდიკულარულად დგომის ანდა ჯდომის მდგომარეობაში. მტევანს ათავსებენ სამასაჟო უბნის განივად, ცერს მიჰყვებიან საჩვენებელ თითს, ოთხი თითი კი შეერთებულია ერთმანეთთან. ილეთს ასრულებენ ცერის ბორცვითა და ცერით (სურ. 21).





სურ. 21. მტევნის მდებარეობა განივი გამოწურვის დროს ილეთის ასრულებენ მტევნის დაჭრის ული ნაწილით.



სურ. 22. განივი გამოწურვა ზურგზე.

ხელი გამართულია სხეულის გასწვრივ ნებით ზემოთ. დასაწყისში გამოწურვას ახორციელებენ მხარზე, შემდეგ წინამხარზე ორ-სამ მონაკვეთად. ხელის გარეთა ზედაპირის გამოწურვისას ხელი გადააქვთ თავის წინ. მხარზე გამოწურვას ახორციელებენ იდაყვის სახსრიდან მხრამდე, წინამხარზე - სხივ-მაჯის სახსრიდან იდაყვამდე. მტევანი მოძრაობს წინსვლით.

დუნდულა კუნთებზე გამოწურვა. მასაჟისტი დგას პაციენტის თავისკენ ნახევრად მობრუნებული ზურგით, დუნდულის ნაკეცზე მტევანს ათავსებს განივად. გამოწურვა ხორციელდება სამ მონაკვეთად ტახტის მიმართულებით.

ბარძაყის უკანა ზედაპირზე გამოწურვა. მასაჟისტი დგას ანდა ზის ბარძაყისადმი პერპენდიკულარულად, მუხლის სახსართან ახლოს ბარძაყის შიგნითა ზედაპირზე მტევანს ათავსებს განივად, გამოწურვას ახორციელებს დუნდულის ნაკეცამდე, შემდეგ ხელს ათავსებს ზემოთ, ილეთს ამთავრებს ახალ მონაკვეთზე ოთხ-ხუთ ზოლად, სანამ მტევანი შეეხება ტახტს ბარძაყის გარეთა მხარეს.

წვივის უკანა ზედაპირზე გამოწურვა. პაციენტი ფეხი უდევს მუთაქაზე ანდა ტახტის წამოწეულ ნაწილზე. მასაჟისტი დგას ანდა ზის პერპენდიკულარულად, აქილევსის მყისის შიგნითა მხარეზე მტევანს ათავსებს განივად, გამოწურვას ახორციელებს მუხლის სახსრამდე სამ-ოთხ ზოლად.

გულმკერდზე გამოწურვა. პაციენტი წევს ზურგზე, თავი უდევს მუთაქაზე, ხელი - მუცელზე (ეს გულმკერდის კუნთების მოდუნების საშუალებას იძლევა). მასაჟისტი ზურგით ნახევრად მობრუნებული დგას პაცი-

მტევანი ყოველთვის წინსვლით მოძრაობს.

ზურგზე გამოწურვა. პაციენტი წევს მუცელზე, ახლო ხელის მტევანი ზურგის მხრიდან ამოდებული აქვს თავკეცში. შორეული ხელი ჩაშვებულია სხეულის გასწვრივ, რაც ხელს უწყობს ზურგის კუნთების მოდუნებას. თავი მიბრუნებულია მასაჟისტისკენ. მასაჟისტი მტევანს ათავსებს პაციენტის ზურგის გრძელ კუნთზე განივად და ახორციელებს გამოწურვას კისრის ფუძემდე (სურ. 22). შემდეგი გამოწურვისას მტევანს ათავსებენ 5-7 სმ-ით ქვემოთ და იმეორებენ მოძრაობას. ასე იმეორებენ რამდენჯერმე, სანამ თითები შეეხება ტახტს და, ბოლოს, გამოწურვას ამთავრებენ ილეთის ფოსოსთან.

კისერზე გამოწურვა. მტევანს ათავსებენ თავის თმიან საფართან და წინსვლითი მოძრაობით ახდენენ გამოწურვას დელტისებრ კუნთამდე (დასაწყისში შუა მონაკვეთზე, ხოლო შემდეგ - გვერდით ზედაპირზე).

ხელზე გამოწურვა. პაციენტის ახლო ხელი გამართულია სხეულის გასწვრივ ნებით ზემოთ. დასაწყისში გამოწურვას ახორციელებენ მხარზე, შემდეგ წინამხარზე ორ-სამ მონაკვეთად. ხელის გარეთა ზედაპირის გამოწურვისას ხელი გადააქვთ თავის წინ. მხარზე გამოწურვას ახორციელებენ იდაყვის სახსრიდან მხრამდე, წინამხარზე - სხივ-მაჯის სახსრიდან იდაყვამდე. მტევანი მოძრაობს წინსვლით.

დუნდულა კუნთებზე გამოწურვა. მასაჟისტი დგას პაციენტის თავისკენ ნახევრად მობრუნებული ზურგით, დუნდულის ნაკეცზე მტევანს ათავსებს განივად. გამოწურვა ხორციელდება სამ მონაკვეთად ტახტის მიმართულებით.

ბარძაყის უკანა ზედაპირზე გამოწურვა. მასაჟისტი დგას ანდა ზის ბარძაყისადმი პერპენდიკულარულად, მუხლის სახსართან ახლოს ბარძაყის შიგნითა ზედაპირზე მტევანს ათავსებს განივად, გამოწურვას ახორციელებს დუნდულის ნაკეცამდე, შემდეგ ხელს ათავსებს ზემოთ, ილეთს ამთავრებს ახალ მონაკვეთზე ოთხ-ხუთ ზოლად, სანამ მტევანი შეეხება ტახტს ბარძაყის გარეთა მხარეს.

წვივის უკანა ზედაპირზე გამოწურვა. პაციენტი ფეხი უდევს მუთაქაზე ანდა ტახტის წამოწეულ ნაწილზე. მასაჟისტი დგას ანდა ზის პერპენდიკულარულად, აქილევსის მყისის შიგნითა მხარეზე მტევანს ათავსებს განივად, გამოწურვას ახორციელებს მუხლის სახსრამდე სამ-ოთხ ზოლად.

გულმკერდზე გამოწურვა. პაციენტი წევს ზურგზე, თავი უდევს მუთაქაზე, ხელი - მუცელზე (ეს გულმკერდის კუნთების მოდუნების საშუალებას იძლევა). მასაჟისტი ზურგით ნახევრად მობრუნებული დგას პაცი-

ენტის თავისკენ, გამოწურვას ახორციელებს სამ-ოთხ ზოლად ილეთის ფოსოს მიმართულებით, დვარის ააცილებს ხელს.

ბარძაყის წინა ზედაპირზე გამოწურვა. პაციენტი ზის, ხელებით უკან არის დაყრდნობილი, რაც ბარძაყის წინა ზედაპირის კუნთების დამატებითი მოდუნების საშუალებას იძლევა. მასაჟისტი ზის ანდა დგას პერპენდიკულარულად, მუხლის სახსარზე ბარძაყის შიგნითა მხარეზე მტევანს ათავსებს განივად, გამოწურვას ახორციელებს წინსვლით დასაწყისში შიგნითა, შემდეგ შუა და გარეთა მონაკვეთზე (სურ. 23). შუა და გარეთა მონაკვეთებზე გამოწურვა საჭიროა მეტი ძალით, ვიდრე შიგნითა მონაკვეთზე.

წვივის წინა ზედაპირზე გამოწურვა. მასაჟისტი დგას ანდა ზის, ერთ ხელს ათავსებს პაციენტის მუხლის სახსარზე და ახორციელებს წვივის პრონაციოს, ხოლო მეორე ხელით ასრულებს გამოწურვას ორ-სამ მონაკვეთად, ტერფიდან მუხლის სახსრამდე (სურ. 24).



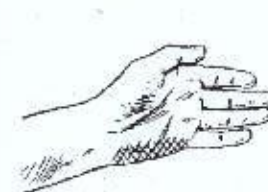
სურ. 23. განივი გამოწურვა ბარძაყის წინა ზედაპირზე.



სურ. 24. განივი გამოწურვა წვივის წინა ზედაპირზე.

ნების ძვიდით გამოწურვა. მტევანს ძვიდით ათავსებენ სამასაჟო უბნის განივად. ოთხი თითი მოდუნებულია და ოდნავ მოხრილია ჩამჩისმაგვარად, ხოლო ცერი დევს საჩვენებელი თითის ზემოდან (სურ. 25). ნების ძვიდით გამოწურვას ყოველთვის ახორციელებენ წინსვლით (სურ. 26).

სხეულის ყველა მონაკვეთზე საწყისი მდგომარეობა განივი გამოწურვის



სურ. 25. მტევნის მდებარეობა მტევნის ძვიდით გამოწურვის დროს (დაშტრბული ნაწილით).



სურ. 26. მტევნის ძვიდით გამოწურვა ზურგზე.



სურ. 27. მტევნის მდებარეობა ერთი ხელით გამოწურვის დროს ილეთის ასრულებენ მტევნის დაჭრის ული ნაწილით.



დროს გამოყენებული საწყისი მდგომარეობის ანალოგიურია.

ერთი ხელით გამოწურვა. წინა ილეთისგან განსხვავებით, ამ ილეთს ასრულებენ ახლო ხელით, გასწვრივად დგომის მდგომარეობაში. მტევანს ათავსებენ კუნთების გასწვრივად ისე, რომ ცერი მიმართული იყოს წინ და მოუახლოვდეს საწვევებელ თითს. გამოწურვას ახორციელებენ ცერის ბორცვითა და ნების ფუძით, დანარჩენი ოთხი თითი მოდუნებულია, ოდნავ განზიდულია ნეკის მხარეზე და კანზე პასიურად სრიალებს (სურ. 27).

ზურგზე გამოწურვა. მასაჟისტი ზურგით დგას პაციენტის ფეხები-სკენ, ახლო ხელის მტევანს ათავსებს ზურგმდგომის სვეტის გასწვრივ გრძელ კუნთზე და ასრულებს სწორხაზოვან მოძრაობას თავისკენ ოთხ-ხუთ მონაკვეთად. ბოლო ორი მოძრაობის დროს (ტახტთან ახლოს) მტევანი მიაღწევს ილღის ფოსომდე.

კისერსა და ტრაპეციულ კუნთებზე გამოწურვა. მასაჟისტი დგას პაციენტის თავთან ახლოს და მარცხენა ხელით ასრულებს ილეთს კისრის მარჯვენა მხარეზე (და პირიქით) სამ ზოლად, მასაჟს იწყებს ზურგმდგომის სვეტთან თავის თმის საფარიდან და ამთავრებს მხრის სახსართან.

დუნდულა კუნთებზე გამოწურვა. ილეთს ასრულებენ სამ-ოთხ ზოლად: დუნდულა ნაეცის გასწვრივ, დუნდულა კუნთის შუა და ზედა ზოლზე ტახტის მიმართულებით, საზარდულის არისკენ.



სურ. 28. ერთი ხელით გამოწურვა ბარძაყის შიგნითა მონაკვეთზე.

ბარძაყის უკანა ზედაპირზე გამოწურვა. პაციენტი წევს მუცელზე, ფეხის ტერფები უდევს მუთაქაზე. მასაჟისტი დგას ტერფების დონეზე, ახლო ხელით აქილევსის მყესს აფიქსირებს, ხოლო შორეული ხელით ასრულებს გამოწურვას ბარძაყის შიგნითა მონაკვეთზე ორ-სამ ზოლად (სურ. 28). შუა მონაკვეთზე - ასევე ორ-სამ ზოლად. ამ დროს ოთხი თითი განზიდული უნდა იყოს, ხოლო ცერი მოძრაობდეს სწორხაზოვნად დუნდულის ნაეცთან მიმდინარეობით. შემდეგ მასაჟისტი შეიცვლის ხე-

ლებს და ასრულებს ილეთს ახლო ხელით ბარძაყის გარეთა ზედაპირზე ორ-სამ ზოლად (თავისუფალი ხელით ბარძაყს აფიქსირებს მენჯის არეში).

წვივის უკანა ზედაპირზე გამოწურვა. მასაჟისტი დგას პაციენტის ტერფების დონეზე. იგი შორეული ხელით აწევს წვივს და იჭერს მას კოჭ-წვივის სახსრის ქვემოთ, ხოლო ახლო ხელით ახორციელებს გამოწურვას შიგნითა ზედაპირზე, აქილევსის მყესიდან მუხლქვეშა ფოსომდე. შემდეგ ხელების მდებარეობას ცვლის და გამოწურვას ახორციელებს შორეული ხელით წვივის გარეთა ზედაპირზე.

გულმკერდზე გამოწურვა. პაციენტი წევს ზურგზე. მასაჟისტი დგას გასწვრივ, სახით პაციენტის სახისკენ. შორეული ხელით წამოწევს პაციენტის შორეულ ხელს მტევნით ტახტიდან 2-3 სმ-ით (გულმკერდის კუნთების დამატებითი მოდუნების მიზნით), ხოლო ახლო ხელით ახდენს გამოწურვას გულმკერდიდან ილღის ფოსოსკენ. ილეთს ახორციელებენ ორჯერ დერი-

ლის არის ქვემოთ (სურ. 29) და სამჯერ დერილის ზემოთ.

ხელზე გამოწურვა. ილეთს ასრულებენ ხუთი საწყისი მდგომარეობიდან, რომლებიც აღწერილია 43-44-ე გვერდებზე.

ბარძაყის წინა ზედაპირზე გამოწურვა. პაციენტის ფეხი მდებარეობს მასაჟისტის ბარძაყზე. მას შორეული ხელით უკავია პაციენტის ფეხი მუხლქვეშა ფოსოს არეში, მას გადაწვეს განზე და ახდენს პარონაციას, ხოლო ახლო ხელით შიგნითა მონაკვეთზე გამოწურვას ახორციელებს სამ-ოთხ ზოლად. როცა ბარძაყის შუა მონაკვეთამდე მიაღწევს, შეიცვლის ხელების მდებარეობას: ახლო ხელით უკავია ფეხი, ხოლო შორეული ხელით გამოწურვას ასრულებს სამ-ოთხ ზოლად ბარძაყის გარეთა მონაკვეთზე (სურ. 30).



სურ. 29. ერთი ხელით გამოწურვა გულმკერდის კუნთებზე.

წვივის წინა ზედაპირზე გამოწურვა. პაციენტი წევს ზურგზე, ფეხი მოხრილი აქვს მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარში, ტერფით ეყრდნობა ტერფების დონეზე მჯდარი მასაჟისტის ბარძაყს. მასაჟისტი ახლო ხელით აფიქსირებს მუხლის სახსარში მოხრილ ფეხს, ხოლო შორეული ხელით ახორციელებს გამოწურვას წვივის გარეთა მხარეზე ორ-სამ ზოლად (სურ. 31). ცერი მიემართება წვივის წინა კუნთების გასწვრივ, დანარჩენი ოთხი თითი კი პასიურად სრიალებს კანქვეშა კუნთზე.

ორი ხელით გამოწურვა (ხეწოლით). ორი ხელით გამოწურვის შესრულების ტექნიკა არ არის რთული, მხოლოდ საჭიროებს ზემოაღწერილი ერთი ხელით გამოწურვის დროს საწყისი მდგომარეობის მეთოდისა და ტექნიკის ცოდნას, ზოგიერთი მომენტის გამოკლებით, რომელიც ახასიათებს ზურგსა და ბარძაყის უკანა ზედაპირზე ილეთის ჩატარებას.

ორი ხელით გამოწურვის დროს მასაჟისტი ხელის მტევანს ისევ ათავსებს, როგორც ერთი ხელით გამოწურვის დროს, ხოლო მეორე ხელი ახდენს მასზე ზეწოლას, მასაჟისტი ნების ძვიდით ნეკის მხრიდან ათავსებს თავისი ხელის მტევნის ზურგის ნაწილს ცერის ბორცვზე განივად (სურ. 32).



სურ. 30. ერთი ხელით გამოწურვა ბარძაყის წინა ზედაპირზე.



სურ. 31. ერთი ხელით გამოწურვა წვივის წინა ზედაპირზე.



სურ. 32. ორი ხელით გამოწურვა ზეწოლით.

ზოგ შემთხვევაში იყენებენ ე.წ. პერპენდიკულარულ ზეწოლას ბარძაყის



შიგნითა მონაკვეთზე და კანჭის კუნთზე ცერის, საჩვენებელი და შუა თითების ბალიშებით.

ზურგზე გამოწურვა. მასაჟისტისა და პაციენტის საწყისი მდგომარეობა იგივეა, რაც ერთი ხელით გამოწურვის დროს, ხელს, რომელიც ახდენს ზეწოლას, ათავსებენ ცერის ბორცვის არეზე განივად. გამოწურვის ეფექტს არეგულირებენ ზეწოლითი ხელის ძალით.

კისერსა და ტრაპეციულ კუნთებზე გამოწურვა. გამოწურვას ახორციელებენ პაციენტის თავთან ფეხზე დგომისას. მტევანი გადაადგილება სამ-ოთხ ზოლად თმის საფარველიდან მზრის სახსრამდე.

დუნდულა კუნთებზე გამოწურვა. ილეთის შესრულებისას საწყისი მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც ერთი ხელით გამოწურვის დროს. ახლო ხელი ახდენს ზეწოლას შორეულ ხელზე.

ბარძაყის უკანა ზედაპირზე გამოწურვა. მასაჟისტი დგას პაციენტის უკან გასწვრივად, შორეულ ხელს ათავსებს ბარძაყის შიგნითა ზედაპირზე მუხლის სახსართან ახლოს, ხოლო ახლო ხელით ცერის, საჩვენებელი და შუა თითების ბალიშებით ახდენს პერპენდიკულარულ ზეწოლას ცერის ბორცვზე. გამოწურვას ახორციელებენ მუხლის სახსრიდან საზარდულის არემდე (სურ. 33). ბარძაყის შუა მონაკვეთზე გამოიყენებენ ნების კიდიო ზეწოლას ცერის ბორცვზე. შემდეგ ხელების მდგომარეობა იცვლება და გარეთა მონაკვეთზე გამოწურვას ასრულებს ახლო ხელი, ხოლო შორეული ხელი ზეწოლას ახდენს (სურ. 34).



სურ. 33. ორი ხელით გამოწურვა პერპენდიკულარული ზეწოლით.



სურ. 34. ორი ხელით გამოწურვა ბარძაყის გარეთა ზედაპირზე.

წვივის უკანა ზედაპირზე გამოწურვა. კანჭის კუნთებზე გამოწურვის მეთოდითა და ტექნიკა ბარძაყის უკანა ზედაპირზე გამოიყენებული მეთოდის ანალოგიურია იხ. სურ. 33, 34.

გულმკერდზე გამოწურვა. გულმკერდზე ორი ხელით გამოწურვა ერთი ხელით გამოწურვის ანალოგიურია, იმ განსხვავებით, რომ ემატება შორეული ხელით განივი ზეწოლა.

ბარძაყის წინა ზედაპირზე გამოწურვას ახორციელებენ იმავე მდგომარეობაში, რაშიც ერთი ხელით გამოწურვის დროს. ყოველი ხელი

ასრულებს ილეთს „თავის“ მხარეზე: ახლო - შიგნითა მხარეს (შორეული ახდენს ზეწოლას) და პირიქით (სურ. 35).



სურ. 35. ორი ხელით გამოწურვა ბარძაყის წინა ზედაპირზე.



სურ. 36. ორი ხელით გამოწურვა წვივის წინა ზედაპირზე.

წვივის წინა ზედაპირზე გამოწურვა. პაციენტი წევს ზურგზე, ფეხი განზიდული აქვს, ქუსლი - ტახტიდან ჩამოშებულზე, ფეხი ტერფით ფიჭირდება მასაჟისტის თანამოსახელზე ბარძაყზე. გამოწურვას ახორციელებენ ახლო ხელით, შორეული ხელი ახდენს ცერის ბორცვზე ზეწოლას განივად (სურ. 36). ცერი წაიწვეს წვივის დიდ კუნთზე წვივის შიგნითა მხარეს, ხოლო ოთხი თითი პასიურად სრიალებს წვივის დიდ ძვალზე.

ორივე ნების ფუძით გამოწურვა. ეს ილეთი უმეტესად განკუთვნილია კიდურებისთვის, როგორც წესი, საცხის ანდა საპნის გამოყენებით. ნებებს ათავსებენ სამასაჟო მონაკვეთზე ისე, რომ ერთი მათგანი იყოს უფრო მაღლა (წინ), ხოლო მეორე ჩამორჩებოდეს. გამოწურვის დროს კუნთი ილეთს ზიგზაგისებრ ფორმას.

შემოხვევითი გამოწურვა. ის უმთავრესად გამოყენებულია კიდურებისთვის, მასაჟისტი კიდურს ხელის მტევანს შემოახვევს ისე, რომ ორივე ხელის ოთხი თითის ბალიშები ეხებოდეს ერთმანეთს, ხოლო ცერების ბალიშები ერთმანეთს უერთდებოდეს. გამოწურვას ყოველთვის ახორციელებენ კიდურების დისტალური ბოლოდან პროქსიმალურისკენ. ეს ილეთი შეიძლება შეასრულონ კუნთის დაგრებით; მაშინ ერთ მტევანს ათავსებენ რამდენადმე წინ, მეორესთან შედარებით, და ისინი მოძრაობენ ერთმანეთთან შესავედრად - მარჯვენა - მარცხნივ, მარცხენა - მარჯვნივ ერთდროულად წაიწვევენ ცენტრისკენული მიმართულებით. სურ. 37. ყოველი შემდგომი გამოწურვის დროს ხელების მდებარეობა უნდა შეიცვალოს (ხან მარჯვენა მიიწვეს წინ, ხან - მარცხენა). შემოხვევით გამოწურვა განსაკუთრებით ეფექტურია, თუ მას გამოიყენებენ სპორტულ საცხთან ანდა აბანოში საპონთან კომბინირებით.

მთავარი მოთხოვნები

1. გამოწურვის შესრულება საჭიროა ნელი ტემპით.
2. გამოწურვის დროს სამასაჟო კუნთები შეძლებისდაგვარად უნდა იყოს მოდუნებული, რისი მიღწევაც შეიძლება შესაბამისი საწყისი მდებარეობით.





სურ. 37. შენეწვითი გამოწურვა კანქის კუნთზე.

თეფვა, მისი ფიზიოლოგიური სამომავლო  
შეზღუდვის მეთოდები და ტექნიკა

მასაჟის სხვა სახეობებთან შედარებით, თელვა მასაჟის ძირითადი ილეთია. სპორტულ მასაჟში მისთვის საშუალოდ განკუთვნილია ზოგადი მასაჟის სეანსის დროის 60%-მდე, ხოლო აღდგენით და მოთვლით მასაჟში - 80%-მდე. თელვის მოქმედების შედეგად უმჯობესდება სისხლით მომარაგება არა მარტო მასაჟის უბანში, არამედ ახლომდებარე მონაკვეთებშიც. ეს ხელს უწყობს პათოლოგიურ დანაგროვთა ენერგიულ შეწოვას და ლიმფურ სისხლძარღვთა დაცლას. თელვის შედეგად ქანგვა-აღდგენითი პროცესები აქტიურდება, ქსოვილთა კვება უმჯობესდება.

თელვა არა მარტო კუნთების, არამედ სისხლძარღვების პასიური ტანვარჯიშია. ის ხელს უწყობს კუნთთა ქსოვილების, მყესების, იოგების, სასახსრე ჩანთის, ფასციისა და ძვლისაზრდელას რეცეპტორების აგზნებას, რაც ქმნის პირობებს, რომლებიც შეცვლიან ცენტრალური ნერვული სისტემისა და პერიფერიული ნერვ-კუნთოვანი აპარატის მდგომარეობას. ეს ცვლილებები დამოკიდებულია ილეთის ჩატარების ხასიათზე (სიღრმეზე, ძალაზე, ხანგრძლივობაზე), კუნთთა და მთლიანად ორგანიზმის ფუნქციურ მდგომარეობაზე. თელვას ფართოდ იყენებენ მძიმე ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ კუნთთა ფუნქციური ნაკლოვანების დროს. კუნთთა დამაბულობის საწინააღმდეგოდ და შრომისუნარიანობის აღდგენის მიზნით. თელვა ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე მოქმედებს ამგზნებლად, ამასთან, აგზნება ვრცელდება მთელს ორგანიზმში. თელვის მოქმედების შედეგად სუნთქვა ხშირდება, სხეულის ტემპერატურა მაღლა იწევს, გულის შეკუმშვის რიცხვი მატულობს.

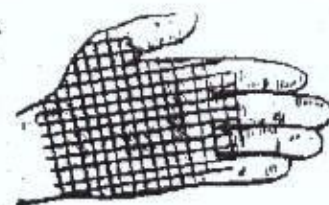
თელვის სახეობები და მათი შესრულების ტექნიკა

მექანიკური შემოქმედებით თელვის ყველა ილეთი იყოფა ორ ჯგუფად: 1. ილეთები, რომელთა შესრულების დროს კუნთთა ქსოვილი წამოიწევა ძვლის საფარიდან და ითვლება მტევნით (მტევნებით); 2. ილეთები, რომელთა შესრულების დროს კუნთთა ქსოვილი აწევა ძვლის საფარს და თელვა ხორ-

ცილდება მისი გვერდზე გადაწველების გზით.

თელვის ყველაზე გავრცელებული სახეობებია: ორდინარული, ორმაგი გრიფი, ორმაგი წრიული, ორმაგი ორდინარული, გასწვრივი, ერთი ხელით, ორი ხელით, მაშისებრი, ნების ფუძით თელვა და სხვ.

**ორდინარული თელვა.** ამ ილეთს მასაჟის სახეობებს შორის ეთმობა განსაკუთრებული ყურადღება. თუ მასაჟისტი კარგად არის დაუფლებული მას, ადვილად და სწორად შეასრულებს სხვა შედარებით რთულ ილეთებს. ორდინარულ თელვას ასრულებენ მტევნის ხელისგულის მხრიდან, თითის ბალიშების მონაწილეობის გარეშე (სურ. 38).



სურ. 38. ორდინარული თელვა მტევნის ხელისგულის ზედაპირით (დამტრახელი ნაწილით).

შესრულების ტექნიკა თითქმისაა შედგება ხუთი ციკლისგან. პირველი ციკლი: მტევანს მკვეთრად განზიდული ცერით განივად ათავსებენ კუნთზე. მეორე ციკლი: სწორი თითებით ხელს მჭიდროდ შემოახვევენ კუნთს განივად ისე, რომ ხელისგულსა და კუნთს შორის არ იყოს თავისუფალი სივრცე (დრეჩო), და თითების შეერთებისას (ცერი „მიისწრაფვის“ ოთხი თითისკენ, ხოლო ოთხი თითი - ცერისკენ წამოწევენ მას. მესამე ციკლი: ბრუნვითი მოძრაობით გადაადგილებენ კუნთს გვერდზე ოთხი თითის მხრისკენ ბოლომდე. მეოთხე ციკლი: თითები არ უნდა გაშალონ მთავარია, არ გაუშვან კუნთს ხელი, მტევანს კუნთთან ერთად დააბრუნებენ საწყის მდგომარეობაში. მეხუთე ციკლი: ამ მოძრაობის ბოლოს თითებიდან გაუშვებენ კუნთს (მხოლოდ ხელისგული დარჩება მჭიდროდ მოჭერილი მასზე, მტევანს გადაადგილებენ წინ, ხელს შემოახვევენ სხვა მონაკვეთს და კვლავ იმეორებენ პირველ ციკლს.

ეს ილეთი, ჩვეულებრივ, გამოყენებულია ხანგრძლივი წოლითი რეჟიმის შემდეგ კუნთებში ტკივილის შეგრძნებისას და სხვა შემთხვევაში, რომლის დროსაც მასაჟი არ უნდა იყოს ღრმა და ძლიერი.

**ზურგის თელვა.** პაციენტი წევს მუცელზე, თავი უდევს ახლო ხელის მტევნის ზურგის მხარეზე, შორეული ხელი სხეულის გასწვრივ. მტევანს მჭიდროდ ათავსებენ მუცლის ირბ კუნთზე გვერდიდან, თქმის ძვლის ქედის გვერდით. ოთხი თითი ეხება ტახტს, ხოლო ცერი განზიდულია ბოლომდე და მიმართულია ზევით. მოძრაობას ასრულებენ წინსვლით ილეთის ფოსომდე, ამასთან, ცერი გადმოდის დელტისებრ კუნთზე, ხოლო დანარჩენი ოთხი თითი - ილეთისკენ. მა ფოსოში (სურ. 39).



სურ. 39. ზურგის უგანერესი კუნთის ორდინარული თელვა.

**ბეჭკვეშა კუთხის თელვა.** ბეჭკვეშა კუთხის თელვის დროს აუცილებელია თავისუფალი ხელის მტევანი ნებით ზევით ამოუდონ მხრის სახსარს ქვემოთ. დასაწყისში ასრულებენ 2-3-ჯერ ბერტყას და, როცა დარწმუნდებიან, რომ ბეჭკის არეში კუნთები მოდუნებულია, ხელს ათავსებ-





სურ. 40. ბეჭდვა კუთხის ორდინარული თელვა.



სურ. 41. მხრის გარეთა მონაკვეთის ორდინარული თელვა.



სურ. 42. სამთავა და დელტისებრი კუთხის ორდინარული თელვა.

დუნდულა კუნთების თელვა. მასაჟისტი მტევანს ათავსებს დუნდულის ნაკეცთან, თელვას ახორციელებს შიგნითა, შუა და გარეთა მონაკვეთებზე საზარდულის ლიმფური ჭირკვლების მიმართულებით.

ბარძაყის უკანა ზედაპირის თელვა. მასაჟისტი ზის ანდა დგას, მტევანს ფართოდ გაშლილი თითებით ათავსებს მუხლის სახსართან ბარძაყის შიგნითა ზედაპირზე, ხოლო მეორე ხელით ეყრდნობა მენჯის არეზე, რომ

ბენ უგანეირეს და გრძელ კუნთებს შორის და ახორციელებენ ორდინარულ თელვას თემოს ძვლის ქედიდან. როგორც კი ხელი მიუახლოვდება ბეჭს, თავისუფალი ხელით წამოწევენ მას მხრის სახსრის ქვემოდან და მიაწევიან „მომუშავე“ ხელს სურ. 40. ორი-სამი მოძრაობის შემდეგ ბეჭს ჩამოუშვებენ, ხოლო თელვას განაგრძობენ ილიის ფოსომდე.

კისრისა და ტრაპეციული კუნთის თელვა. პაციენტი თავი უდევს გადაჯვარედინებულ თითებზე, ნიკაპე ოდნავ ეხება მკერდს. მასაჟისტი დგება პერპენდიკულარულად და მტევანს ათავსებს თავის თმთან საფარზე, ხელს წაავლებს კისრის კუნთებს და წაწევს წინ ტრაპეციულ კუნთზე მხრის სახსრისკენ.

ხელების თელვა. ხელი მდებარეობს სხეულის გასწვრივ. მასაჟისტი დგას ანდა ზის პერპენდიკულარულად, მტევანს ათავსებს იდაფის სახსართან, ხელს წაავლებს ორთავა და სამთავა კუნთებს, ასრულებს თელვით მოძრაობას ილიის ფოსომდე, შემდეგ თელვას მტევანისა და თითების მომხრელებს მტევნიდან იდაფის სახსრამდე.

მხრის გარეთა ზედაპირის თელვის დროს სამსაგო ხელი გადაქეთ წინ. ორდინარულ თელვას ასრულებენ სამთავა და დელტისებრი კუნთებზე (სურ. 41).

მხარზე ორდინარულ თელვას ასევე სხვა მდგომარეობაშიც ახორციელებენ:

1. პაციენტი წევს მუცელზე, მასაჟისტი ზის ტახტზე პაციენტის თავის დონეზე, სამსაგო ხელს მხრით ათავსებს თავის ბარძაყზე განივად (მტევანი ჩამოშვებულია);

2. მასაჟისტი ახლო ხელით უკავია პაციენტის ხელი იდაფის ნაკეცთან, ხოლო შორეული ხელით ასრულებს ილიის სამთავა და დელტისებრი კუნთებზე (სურ. 42);

3. პაციენტი წევს მუცელზე, ხელი უდევს თავის წინ, მასაჟისტი დგას თავთან და მარჯვენა ხელით ასრულებს ორდინარულ თელვას მარცხენა მხარზე და პირიქით.

პაციენტის სხეული არ გადაადგილდეს და არ იტრიალოს. იგი გამართულ თითებს წაავლებს კუნთს და ახორციელებს თელვას დუნდულის ნაკეცამდე, ხოლო შემდეგ - შუა და გარეთა მონაკვეთებზე.

წვივის უკანა ზედაპირის თელვა. ილიის ასრულებენ რამდენიმე მდგომარეობაში:

1. პაციენტი წევს მუცელზე, წვივი უდევს მუთაქაზე, მასაჟისტი ზის ან დგას პერპენდიკულარულად და ასრულებს თელვას ერთ ანდა ორ მონაკვეთად (კუნთის სიდიდის შესაბამისად);

2. მასაჟისტი დგას წვივის დონეზე, შორეული ხელით გასწვრივად აფიქსირებს წვივს 45-90° კუთხით, ხოლო ახლო ხელით თელვას კუნთს ქუსლებიდან მუხლქვეშა ფოსომდე;

3. პაციენტი წევს ზურგზე, ფეხი მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში, ტერფი უდევს ტახტზე მჯდომი მასაჟისტის ბარძაყის ქვეშ. მასაჟისტი ახლო ხელს ათავსებს პაციენტის მუხლზე (ფიქსაციის მიზნით), ხოლო შორეული ხელით ახორციელებს წვივის უკანა ნაწილზე თელვას 2-3-ჯერ, შემდეგ შეიცვლის ხელების მდებარეობას.

გულმკერდის კუნთების თელვა. ილიის ასრულებენ ორი საწყისი მდებარეობიდან:

1. პაციენტი წევს ზურგზე, მასაჟისტი დგას მის პერპენდიკულარულად. მასაჟისტი პაციენტს თავთან ახლო ხელს წაავლებს შორეული ხელის მტევანში და წამოწევს მას ტახტიდან 1-2 სმ-ით, ხოლო თავისუფალი ხელით ასრულებს მკერდის კუნთების თელვას ორ-სამ ზოლად ნეკნთა რკალიდან ილიის ფოსოსკენ (სურ. 43).

2. პაციენტი ზის ახლო ხელის უკან დაყრდნობით, ხოლო იდაფის სახსარში მოხრილი შორეული ხელი უდევს თანამოსახლე ბარძაყზე. მასაჟისტი დგას გვერდით, ერთ ხელს ათავსებს ზედა კიდურების სარტყელზე უკან პაციენტის შორეულ ხელთან ახლოს, თითქოსდა იჭერს მას, ხოლო მეორე ხელით ახორციელებს თელვას შორეული გულმკერდის კუნთზე ქვემოდან ზემოთ ილიის ფოსოსკენ (სურ. 44), მარჯვენა მკერდის კუნთის მასაჟს აკეთებს მარცხენა ხელით და პირიქით.



სურ. 44. გულმკერდის დიდი კუნთის ორდინარული თელვა სპორტსმენის მჯდომარე მდგომარეობაში.



სურ. 43. გულმკერდის დიდი კუნთის ორდინარული თელვა სპორტსმენის მჯდომარე მდგომარეობაში.



სურ. 45. ბარძაყის წინა ზედაპირის ორდინარული თელვა.



ბარძაყის წინა ზედაპირის თელვა. პაციენტი ზის და ხელებით უკან ეყრდნობა ტახტს, მასაჟისტი დგას სახით პაციენტის სახისკენ გასწვრივ. იგი შორეულ ხელს ამოუდებს მუხლქვეშა ფოსოში და რამდენადმე ახდენს ბარძაყის სუპინაციას, ხოლო ახლო ხელით (წინსვლით) ასრულებს ბარძაყის შიგნითა ზედაპირზე თელვას მუხლის სახსრიდან საზარდულის არემდე (სურ. 45), ამავე ხელით ახორციელებს ბარძაყის შუა ნაწილის თელვას, შემდეგ შეიცვლის ხელების მდებარეობას და შორეული ხელით განაგრძობს ბარძაყის გარეთა ზედაპირის თელვას მუხლის სახსრიდან თემოს ძვლის ძვლის წინა ზედა წვეტამდე.

ორმაგი გრაფი ღრმად მოჰყვები ილეთია. იგი გამოყენებულია მსხვილი და ძლიერ განვითარებული კუნთების - ზურგის უგანიერესი კუნთის, მხრისა და წინამხრის მტევნის მომხრელების, დუნდულა კუნთების, ბარძაყის უკანა ზედაპირის, კანჭის, გულმკერდის კუნთების თელვისთვის იმავე საწყისი მდგომარეობიდან, როგორც ორდინარული თელვის დროს. ბარძაყის



სურ. 46. ორმაგი გრაფით თელვა.

წინა ზედაპირზე ორმაგი გრაფის ახორციელებენ პერპენდიკულარული დგომისას სამ - შიგნითა, შუა და გარეთა - მონაკვეთზე. ორმაგი გრაფის შესრულების ტექნიკა იგივეა, რაც ორდინარული თელვისას. განსხვავება მხოლოდ იმაშია, რომ ორმაგი გრაფის დროს ერთი ხელი ახდენს ზეწოლას მეორეზე, რათა გაძლიერდეს ილეთის ეფექტი (სურ. 46). ამისათვის საჭიროა ერთი ხელის მტევანი მოათავსონ მეორე ხელის მტევანზე ისე, რომ მასაჟისტის ხელის ოთხი თითი მოათავსდეს ოთხ თითზე, ხოლო ცერი - ცერზე.

ორმაგი წრიული თელვა. ეს ილეთი ყველაზე გავრცელებული სპორტული, სამკურნალო და პრევენური მასაჟია. მისთვის განკუთვნილია თელვაზე დაწესებული დროის 60%-მდე. ის გამოყენებულია სხეულის ყველა მონაკვეთსა და კუნთზე, გარდა ბრტყლი კუნთებისა, რადგან მათი ზემოთ გადაწევა არ შეიძლება. ორმაგი წრიული თელვის შესრულების ტექნიკა ასეთია: მასაჟისტი დგას ანდა ზის, ხელებს ათავსებს სამასაჟო უბნის განივად ხელისგულით ჭეშმით ისე, რომ მათ შორის მანძილი ხელის-



სურ. 47. ზურგის უგანიერესი კუნთის ორმაგი წრიული თელვა.

გულის სიგანის ტოლი იყოს, ორივე ხელის ოთხი თითი იყოს ერთ მხარეს, ხოლო ცერები - მეორე მხარეს. იდაყვები ოდნავ განზიდულია განზე. მასაჟისტი მჭიდროდ შემოაჭვევს კუნთს ორივე ხელს (თითები აუცილებლად გამართული უნდა იყოს), მასაჟისტი თითების შვერთების ბარჯზე წამოწევს კუნთს, მიატერს და ერთი ხელით გადაადგილებს თავისგან ნეკის მხარეზე (თუ მარცხენაა - მარცხნივ, ხოლო მეორეს - თავისკენ ცერის მხარეზე (სურ. 47), ამის შემდეგ კუნთს არ გაუშვებს ხელიდან და ასრულებს იმავე

მოძრაობას, მაგრამ უკუმიმართულებით, თითქოსდა გადაცემს კუნთს ერთი ხელიდან მეორე ხელში. ამრიგად, კუნთოვანი მასა S-სებრ გადაინაცვლებს. თელვის დროს მტევნები კუნთებიდან მოუშორებლად მოძრაობს. ორმაგი წრიულ თელვას ატარებენ მდოვრედ, რბილად, ყველგვარი ნახტომისებრი მოძრაობისა და კუნთის გადაგრეხის გარეშე. თუ თელვის დროს პაციენტი დაჭიმავს კუნთებს, ეს ნიშნავს, რომ თელვა არასწორად მიმდინარეობს.

ზურგის უგანიერესი კუნთების თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, შორეული ხელი გამართული აქვს სხეულის გასწვრივ. მასაჟისტი მჭიდროდ ათავსებს მტევნებს მუცლის ირიბ კუნთებზე (ორივე ხელის ოთხი თითი უნდა ეხებოდეს ტახტს მთელს მანძილზე ილეთის ფოსომდე), ხელს დააგლებს მათ და წამოწევს, გადაადგილებს ზან ზევით, ზან ქვევით, ამ დროს ერთი ხელი წაიწევს ილეთის ფოსოსკენ უკუსვლით, ხოლო მეორე ხელი - წინსვლით (სურ. 47). როგორც კი პირველი ხელი შეეხება ილეთის ფოსოს, მასაჟისტი აიღებს ხელს და მეორე ხელით ამთავრებს თელვას.

კისრის ტრაპეციული კუნთების თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, შუბლი უდევს ხელის მტევნებზე. თელვას იწყებენ თმის ქვედა ნაწიბურთან ახლოს და მიმართავენ ჭეშმით მხრის სახსრამდე.

ხელების თელვა. ორმაგი წრიულ თელვას ხელებზე ასრულებენ იმავე მდგომარეობიდან (სურ. 48-49).



სურ. 48. მხრის სამთავა და დელტისებრი კუნთების ორმაგი წრიული თელვა.



სურ. 49. მხრის გარეთა მონაკვეთის ორმაგი წრიული თელვა.

დუნდულა კუნთების თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, დიდი მოცულობის კუნთის თელვას ახორციელებენ ორ-სამ მონაკვეთად საზარდულის ლიმფური ჭირკვლების მიმართულებით.

ბარძაყის უკანა ზედაპირის თელვა. ილეთს ასრულებენ იმავე საწყისი მდგომარეობიდან და იმავე მონაკვეთებზე, როგორც ორდინარული თელვის დროს. როდესაც უკუსვლით მიმართული ხელი მაღლწევს დუნდულის ნაკვეთამდე და წვეტს მოძრაობას, თელვას დაამთავრებენ წინსვლით მიმართული ხელით.

კანჭის კუნთების თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, წვივი უდევს მუთაქაზე. მასაჟისტი დგას პაციენტის გვერდით, ხელებს ათავსებს კუნთის განივად აქილესის მყისის ზედა კიდესთან ახლოს, წამოწევს მას ძვლოვანი



საფარიდან და ასრულებს თელვით მოძრაობას მუხლქვეშა ფოსოს მიმართულებით, თითქოსდა გადასცემს კუნთს ხელიდან ხელში (სურ. 50), როცა მიაღწევს მუხლქვეშა ფოსომდე, ხელს, რომელიც მოძრაობს უკუსვლით, აიღებს და თელვას დაამთავრებს წინსვლით მიმართული მეორე ხელით. თუ კანქის კუნთი დიდია, მის მასაჟს აკეთებენ ორ მონაკვეთად, დასაწყისში შიგნითა, ხოლო შემდეგ გარეთა მონაკვეთზე.

გულმკერდის კუნთების თელვა. პაციენტი წევს ზურგზე, კუნთის მასაჟს აკეთებენ ილიის ფოსოს მიმართულებით, დვრილის არის მასაჟს არ აკეთებენ (სურ. 51).



სურ. 50. კანქის კუნთის ორმაგი წრიული თელვა.



სურ. 51. გულმკერდის კუნთის ორმაგი წრიული თელვა.

მუცლის კუნთების თელვა. პაციენტი წევს ზურგზე, ფეხები მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში, ხელები სხეულის გასწვრივ ჩამოშვებულია ანდა გულმკერდზე უდევს. ორმაგ წრიულ თელვას იწყებენ მუცლის ზედა ნაწილიდან. მასაჟისტი ხელებს ათავსებს სწორი კუნთის განივად, ერთს - ნეკნთა რკალზე, ხოლო მეორეს - ქვემოთ, ხელებს წააგლებს კუნთებს და ასრულებს მოძრაობას ზემოდან ქვემოთ ბოჭკების ძვლამდე (სურ. 52), თელვას ამთავრებს წინსვლითი მიმართულებით. ამის შემდეგ მას ხელები გადააქვს გვერდით მდებარე მუცლის ირიბ კუნთებზე.

თელვას ახორციელებენ სხეულის გვერდით ზედაპირზე ზევით ილიის ფოსომდე. მუცელზე ორმაგი წრიული თელვის დროს პაციენტი შეიძლება გვერდზე იწვეს და ფეხები მოხრილი ჰქონდეს. მასაჟისტი დგება ზურგის



სურ. 52. მუცლის სწორი კუნთის ორმაგი წრიული თელვა. სპორტსმენის მწოლიარე მდგომარეობაში.



სურ. 53. მუცლის სწორი კუნთის ორმაგი წრიული თელვა. სპორტსმენის ეკრდზე წოლით მდგომარეობაში.



სურ. 54. მუცლის ირიბი კუნთების ორმაგი წრიული თელვა.

მხრიდან და ასრულებს მუცლის სწორი კუნთების თელვას მახვილისებრი მორჩიდან ქვემოთ (სურ. 53), ხოლო მუცლის ირიბ კუნთებზე - ქვემოდან ზემოთ (სურ. 54).

ბარძაყის წინა ზედაპირის თელვა. ამ ილეთის დროს პაციენტი ზის და ხელებით უკან ეყრდნობა. მასაჟისტი დგას ანდა ზის პაციენტის გვერდით და ასრულებს ორმაგ წრიულ თელვას სამ მონაკვეთად (სურ. 55). როდესაც მიაღწევს საზარდულის არემდე, უკუსვლით მოძრავ ხელს წამოწევს და ბარძაყის შუა ან გარეთა მონაკვეთებზე თელვას ამთავრებს წინსვლით მიმართული ხელი.



სურ. 55. ბარძაყის წინა ზედაპირის ორმაგი წრიული თელვა.

გასწვრივი თელვა. ამ ილეთს იყენებენ გრძელი კუნთებისთვის ორი ხელით გასწვრივი მიმართულებით. მასაჟისტი დგას გასწვრივ და ორივე მტევანს ხელისგულის ზედაპირით ათავსებს სამასაჟო კუნთზე ისე, რომ ცერები ეხებოდეს ერთმეორეს, ხოლო დანარჩენი ოთხი თითი გვერდით მდებარეობდეს. იგი მარჯვენა ხელის ცერის ბალიშს დააჭერს კუნთზე, გადაადგილებს მას მარჯვნივ მარცხენა ცერიდან, შემდეგ იმავეს აკეთებს მარცხენა თითით სამ დროს მარჯვენა ცერი შემოახაზავს წრეს, ბრუნდება საწყის მდგომარეობაში და გადაადგილდება 2-4 სმ-ით წინ.

ამრიგად, ცერები მორიგეობით წინ არის, ხოლო ოთხი თითი იკავებს კუნთს გვერდიდან, თითქოსდა საყრდენს ქმნის ცერებისთვის და ერთდროულად აწვება კუნთს (სურ. 56). ასე თანდათანობით ხორციელდება კუნთის მთელ სიგრძეზე თელვა. ამ ილეთს ასრულებენ სამ-ჯერ ზოლად კუნთის სიღრმის შესაბამისად.



სურ. 56. ბარძაყის გასწვრივი თელვა.

ხელების თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, მუხლი უდევს შორეული ხელის მტევანზე, სახე მიბრუნებული აქვს სხეულის გასწვრივ გამართული სამასაჟო ხელის საწინააღმდეგო მხარეზე. მასაჟისტი დგას გასწვრივ, ხელებს ათავსებს იდაყვის სახსართან და ასრულებს თელვას ორ ზოლად - სამთავა კუნთზე და ორ ზოლად - ორთავა კუნთზე, შუა დარს, სადაც გადის მსხვილი სისხლძარღვები და ნერვული ღეროები, ხელს აცილებს.

წინამხრის შიგნითა მონაკვეთის თელვას ასრულებენ ანალოგიურად, მოძრაობის რიცხვი დამოკიდებულია კუნთის სიდიდეზე.

მხრის გარეთა ზედაპირზე თელვას ახორციელებენ, როდესაც ხელი წინამხრით მდებარეობს თავის წინ. მასაჟისტი გასწვრივი მდგომარეობიდან თელვას მხრის გარეთა ნაწილს და დელტისებრი კუნთს სამ-ოთხ ზოლად, იდაყვის სახსრიდან მხრის სახსრამდე მიმართულებით.

ბარძაყის უკანა ზედაპირის თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე,



ფეხები ტერფით უდევს მუთაქაზე ან ტახტის აწეულ ზედაპირზე. მასაჟისტი ხელებს ათავსებს ბარძაყის შიგნითა მონაკვეთზე მუხლის სახსართან ახლოს და ასრულებს გასწვრივ თელვას 2-2-ჯერ შიგნითა, შემდეგ შუა და გარეთა მონაკვეთებზე დუნდულის ნაკეცამდე.

კანკის კუნთების თელვას ასრულებენ სამ-ოთხ ზოლად ისეთივე თანამიმდევრობით.

ბარძაყის წინა ზედაპირის თელვა. პაციენტი ზის, ხელებით ეყრდნობა უკან. მასაჟისტი დგას გასწვრივ, თელვას ახორციელებს ორ ზოლად შიგნითა მონაკვეთზე (ამ დროს ფეხი ოდნავ სუპინაციის მდგომარეობაშია), შუა ფეხი, ჩვეულებრივ, დევს) და გარეთა მონაკვეთებზე (ფეხი პრონაციის მდგომარეობაშია).

ორმაგი ორდინარული თელვა. ამ ილეთს იყენებენ მხოლოდ ბარძაყისა და მხრისთვის. მისი ეფექტურობა აიხსნება იმით, რომ შესაძლებელს ხდის ერთდროულად ბარძაყის წინა და უკანა ზედაპირების ყველა კუნთის (ანდა მხრის) თელვას. თანაბარი ეფექტის მისაღებად ორმაგი წრიული თელვის ჩატარება საჭიროა 2-ჯერ მეტი დროით.

ორმაგი ორდინარული თელვის დროს შეიძლება ეცვათ საწვრთნელი კოსტიუმი (ანდა სხვა სპორტული ტანსაცმელი), რაც ერთობ მნიშვნელოვანია სპორტულ პრაქტიკაში, განსაკუთრებით ისეთ სახეობებში, როგორიცაა სათხილამურო რბოლა, საციგურაო სპორტი და ა.შ.

ბარძაყის კუნთების თელვა. პაციენტი წევს ზურგზე, თავის ქვეშ ამოღებული აქვს მუთაქა. მასაჟისტი ახლო მუხლის ათავსებს ტახტზე კოჭ-



სურ. 57. ბარძაყის ორმაგი ორდინარული თელვა.

წვივის სახსრის დონეზე. პაციენტის ფეხი წამოწეულია და აქილევსის მყისით დევს მასაჟისტის ბარძაყზე საზარდულის არესთან, მუხლი სუპინაციის მდგომარეობაშია. მასაჟისტი მტევნებს ათავსებს სამასაჟო ფეხის ბარძაყზე, მუხლის სახსრიდან რამდენადმე ზემოთ ისე, რომ ახლო ხელის მტევანი იყოს ბარძაყის უკანა მონაკვეთზე, ხოლო შორეული ხელი - წინა ზედაპირზე და მორიგეობით ხან ახლო, ხან შორეული ხელით გადაადგილებს კუნთებს ნეკის მხარეზე, თანდათანობით წაიწევს საზარდულის არისკენ (სურ. 58).

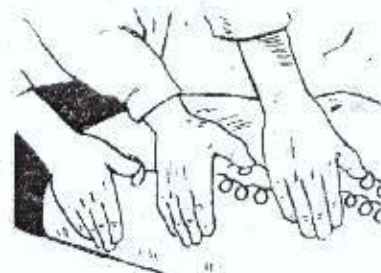
ეს ილეთი განსაკუთრებით ეფექტურია, როდესაც აუცილებელია მოკლე დროში შრომისუნარიანობის აღდგენა, მაგალითად, დატვირთვებს შორის შეაღებში ანდა სტარტის წინ კუნთების სამუშაოდ მომზადების მიზნით.

მხრის კუნთებზე თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, თავი უდევს თავისუფალი ხელის მტევანზე, ტერფებს ქვეშ ამოღებული აქვს მუთაქა. მასაჟისტი მხრის სახსრის დონეზე დგას პერპენდიკულარულად. სამასაჟო ხელი განზიდულია გვერდზე და მასაჟისტი ფეხებით აფიქსირებს მას წინამხრის ანდა მტევნის არეში. იგი მტევნებს ათავსებს იდაფის სახსართან და ასრულებს მხრის კუნთების თელვას, ერთი ხელით სამთავა და დელტისებრი კუნთების, ხოლო მეორით - ორთავა კუნთის თელვას.

ორმაგი ორდინარული თელვის დროს პაციენტი შეიძლება იჯდეს. მასაჟისტი დგება პირისაბით პაციენტისკენ, მუხლის სახსარში მოხრილ ფეხს დებს სკამზე, პაციენტის ხელის წინამხარს იდებს ბარძაყზე და ასრულებს ილეთს იდაფის სახსრიდან ზემოთ, ხელს დაავლებს დელტისებრი კუნთისაკენ.

ერთი ხელით თელვა. მასაჟისტი დგას გასწვრივ, სხეულის სამასაჟო მონაკვეთზე მტევანს ათავსებს ისე, რომ ცერი მოთავსდეს მის გასწვრივ, ხოლო ოთხი თითი - დიაგონალურად. ოთხი თითი მოდუნებულია და პასიურად სრიალებს კუნთზე (არაფრად მონაკვეთებზე, მაგალითად, წინამხარზე, ისინი ცერის საყრდენს ქმნიან). ცერი ბალიშით აწეება მას და ერთდროულად წრიული მოძრაობით გადაადგილებს ოთხი თითის მხარეზე, შემდეგ კუნთთან ერთად დაბრუნდება საწყის მდგომარეობაში, ოდნავ წამოიწევს, გადაადგილდება კანზე 2-4 სმ-ით წინ და კვლავ იმეორებს აღწერილ მოძრაობას.

ზურგის კუნთების თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, შორეული ხელი გამართული აქვს სხეულის გასწვრივ, ახლო ხელი მტევნის ზურგის მხრიდან ამოღებული აქვს თავქვეშ. მასაჟისტი დგას გასწვრივ ახლო ხელს ათავსებს წელის არეზე ისე, რომ ცერი იდოს გრძელი კუნთის დასაწყის ნაწილზე ზერხემლის სვეტის გასწვრივ, ხოლო ოთხი თითი ოდნავ იყოს განზიდული გვერდზე. იგი ცერს დააჭერს გრძელ კუნთს და წრიული ბრუნვით ახდენს მოძრაობას ოთხი თითის მხარეზე, ერთდროულად წაიწევს ზევით კისრამდე (სურ. 58). შემდეგ მტევანს აბრუნებს წელისკენ, თითების ბალიშებს ათავსებს რამდენადმე ქვემოთ და ასრულებს თელვას ახალ მონაკვეთზე, ასე აკეთებს რამდენიმე ზოლად (5-7), სანამ ხელი შეეხება ტახტს. ბრუნვის რიცხვი დამოკიდებულია ზურგის სიგრძეზე (მაგალითად, 9-12).



სურ. 58. ზურგის თელვა ერთი ხელით.

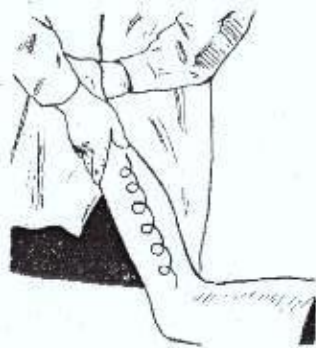
კისრისა და ტრაპეციული კუნთის თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, თავი უდევს გადაჯვარედინებული ხელების მტევნის ზურგის მხარეზე. მასაჟისტი დგას პაციენტის თავის მხარეზე, მარჯვენა ხელით აკეთებს კისრის მარცხენა მხარის მასაჟს სამ-ოთხ ზოლად თმის ნაწილიდან ქვემოთ ტრაპეციული კუნთისკენ, მხრის სახსრამდე, მარცხენა ხელით კი კისრის მარჯვენა მხარის თელვას ახორციელებს.

დუნდულა კუნთების თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, შორეული დუნდულა კუნთის თელვას ასრულებენ ახლო ხელის ცერით, თელვას ატარებენ სამ-ოთხ ზოლად დუნდულის ნაკეციდან ზევით საზარდულის არისკენ.

ბარძაყის უკანა ზედაპირის თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, წვივები უდევს მუთაქაზე. მასაჟისტი დგას წვივების დონეზე გასწვრივ, ახლო ხელით აფიქსირებს აქილევსის მყისს, შორეული ხელის ცერის ბალიშით ასრულებს თელვას შიგნითა მონაკვეთზე მუხლის სახსრიდან დუნდულა კუნთებისკენ ოთხ-ხუთ ზოლად. შემდეგ მასაჟისტი ხელების მდებარეობას შეიცვლის: შორეული ხელით აფიქსირებს დუნდულა კუნთს, ხოლო



აბლო ხელით ბარძაყის გარეთა ზედაპირზე თელვას ასრულებს ორ-სამ ზოლად. თელვის ჩატარების დროს ცერი მოძრაობს გასწვრივად, ხოლო ოთხი თითი პასიურად სრიალებს დიაგონალზე.



სურ. 59. კანჭის კუნთის თელვა ერთი ხელით.



სურ. 60. მხრის შიგნითა მონაკვეთის თელვა ერთი ხელით.

ერს მას გვერდს, თელვას ასრულებს შორეული ხელით, დასაწყისში სამთავა კუნთზე 2-3-ჯერ (სურ. 60), შემდეგ ორთავა კუნთზე - 2-3-ჯერ.

2. მასაჟისტი დგება პერპენდიკულარულად, აბლო ხელი გადააქვს სა-მასაჟო ხელის იდაყვის მორჩის ქვეშ, ხოლო შორეული ხელით ასრულებს ილეთს სამ-ოთხ ზოლად იდაყვის სახსრიდან მხრის სახსრამდე.

3. მასაჟისტი დგას გასწვრივ გულმკერდის დონეზე პირისახით პაციენტისკენ, აბლო ხელით აფიქსირებს პაციენტის ხელს. მტევნით იდაყვის მო-სახრელთან, ხოლო წინამხრით პაციენტის მტევანს მაჭერს თავის გვერდს. პაციენტის ხელის იდაყვი გადაწეულია წინ. თელვას ასრულებენ შორეული ხელით სამთავა და დელტისებრ კუნთებზე იდაყვის სახსრიდან მხრის სახს-რამდე სამ-ოთხ ზოლად.

ხშირად დელტისებრი კუნთის მასაჟს აკეთებენ ცალკე ოთხ-ექვს ზოლად.

4. პაციენტი წევს ზურგზე. მასაჟისტი დგას პაციენტის მუცლის დონეზე

წვივის უკანა ზედაპირის თელვა. მასაჟისტი დგას წვივის დონეზე გასწვრივად, შორეული ხელით წამოწევს მახლობელ წვივს, იჭერს მას კოჭ-წვივის სახსრის ქვემოდან, ხოლო აბლო ხელით ასრულებს თელვას აქილევსის მყისიდან მუხლქვეშა ფოსომდე სამ-ოთხ ზოლად (სურ. 59), შემდეგ შეიცვლის ხელების მდგო-მარეობას: აბლო ხელით აფიქსირებს წვივს, ხოლო შორეული ხელით თელვას წვივის გარეთა სხვა მონაკვეთს სამ-ოთხ ზოლად.

გულმკერდის კუნთების თელვა. ილეთის დროს პაციენტი ზურგზე წევს. მასა-ჟისტი დგას გასწვრივ და შორეული ხელით უჭირავს პაციენტის ხელი მტევნით, ხოლო აბლო ხელით აკეთებს თელვას მონაკვეთს 2-ჯერ დვრილის ქვემოთ და 3-ჯერ დვრილის ზემოთ ილეთის ფოსოს მიმართულებით, დვრი-ლის არეს ხელს ააცილებს.

ხელებზე თელვა. ილეთს ასრულებენ ხუთ მდგომარეობაში (3 - მხარზე, 2 - წინამხ-არზე). პაციენტი წევს ზურგზე. მასაჟს იწყებენ სამთავა და ორთავა კუნთებიდან, ე.ი. შიგნი-თა მონაკვეთიდან.

1. მასაჟისტი დგება პაციენტის თავის მი-მართ გასწვრივ, ფეხებისკენ სახით, აბლო ხელს წააგვებს პაციენტის ხელს იდაყვის მო-სახრელთან და განზე გაწევს მას, ხოლო მტე-ვანს აფიქსირებს თავისი აბლო მხრით, მაჭ-ვანს აფიქსირებს თავისი აბლო მხრით, მაჭ-

გასწვრივ მისკენ პირისახით, შორეული ხელით აფიქსირებს სამასაჟო ხელის წინამხარს მტევნით 45° კუთხით იდაყვი ეყრდნობა ტახტს, ხოლო აბლო ხელით ასრულებს მტევნის მომხრელების თელვას სამ-ოთხ ზოლად სხივ-მაჭის სახსრიდან იდაყვის სახსრამდე.

5. მასაჟისტი შეიცვლის ხელების მდებარეობას - აბლო ხელით აფიქ-სირებს სამასაჟო ხელს, ხოლო შორეული ხელით აკეთებს წინამხრის გარე-თა მონაკვეთის მასაჟს სამ-ოთხ ზოლად. მასაჟის პრაქტიკაში, პირველი ოთხი მდებარეობის გარდა, არცთუ იშვიათად იყენებენ თელვის სხვა ილ-ეთებსაც, კერძოდ ორდინარულს.

ბარძაყის წინა ზედაპირის თელვა. პაციენტი წევს ზურგზე, ფეხი უდევს მასაჟისტის ბარძაყზე, მასაჟისტი კი მუხლი უდევს ტახტზე. მასაჟისტი აბლო ხელით ახდენს ბარძაყის შიგნითა მონაკვეთის თელვას, ხოლო შორეული ხელით - გარეთა თელვას სამ-ოთხ ზოლად. მოძრაობა სრულდება მუხ-ლის სახსრიდან ზევით.

წვივის წინა ზედაპირის თელვა. პა-ციენტი წევს ზურგზე, ფეხი მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში, ქუსლი მჭიდროდ უდევს ტახტზე, ტერფი კი ეყრდნობა მის გვერდით მჯდარი მასაჟისტის ბარძაყს. მასაჟისტი შორეუ-ლი ხელით უჭირავს პაციენტის მუხლი, ხოლო აბლო ხელის ცერით ასრულებს წვივის კუნ-თების თელვას და თანდათანობით მიიწევს ზევით, დანარჩენი ოთხი თითი სრიალებს დიდი წვივის ძვალზე (სურ. 61).

თელვა ორი ხელით. ამ ილეთის შესრულებ-ის ტექნიკა ერთი ხელით ჩატარებული თელვის ანალოგიურია, ხოლო მეთოდურა (საწყისი მდგო-მარეობა, ხელების შეცვლის წესი, ზეწოლის ფორმა და ა.შ.) - ორი ხელით გამოწერვის შესრულების მეთოდის ანალოგიური.

ერთი ხელით თელვისგან განსხვავება მდგომარეობს იმაში, რომ იმ თითების მოქმედება, რომლებიც ასრულებენ თელვას, ძლიერდება ზე-წოლით. ზეწოლა ხდება ფრჩხილის ფალანგებზე ნების ძვიდით (სურ. 62).



სურ. 61. წვივის გარეთა მონაკვეთის თელვა ერთი ხელით.



სურ. 62. ბარძაყის შიგნითა მონაკვეთის თელვა ორი ხელით.



სურ. 63. კანჭის კუნთის შიგნითა მონაკვეთის თელვა ორი ხელით.



და ზოგ შემთხვევაში ოთხი თითითაც (სურ. 63). ზეწოლის დროს საჭიროა არა მარტო თითის ბალიშებზე ზეწოლის გაძლიერება, არამედ ბრუნვაში მათი დახმარებაც.



სურ. 64. დუნდულა კუნთის ორმაგი წრიული თელვა.

ლაგს კუნთს (სურ. 64). როცა უკუსვლით მოძრაობს ხელი, მაგალითად, ბარძაყს უკანა ზედაპირზე თელვის დროს, მივა დუნდულის ნაეცთან, მას აიღებენ და მოძრაობას ამთავრებენ წინსვლით მიმართული ხელით.

**მაშისებრი თელვა.** ამ ილეთს ასრულებენ ბრტყელ კუნთებზე, რომლების წამოწევა არ შეიძლება ძელის საფარიდან (ზურგის გრძელ კუნთებზე, წვივის წინა ზედაპირის კუნთებზე და წინამხრის ზურგის ზედაპირის კუნთებზე). მას



სურ. 65. ზურგის გრძელი კუნთების მაშისებრი თელვა.

ასრულებენ ეს ილეთი უნდა შეასრულონ წვეტილად, ბრუნვით თელვას შეასრულებენ კუნთის ერთ მონაკვეთზე, მტევნებს გადაიტანენ 2-3 სმ-ით მაღლა და გაიმეორებენ იგივეს. მოგვიანებით შეიძლება ის განუწყვეტილად შეასრულონ, ამისთვის საჭიროა მტევნის ფუძეები მიუახლოვონ ერთმანეთს (კერები ბორცვის არეში, რათა მოძრაობის დროს მათ საჭადენი შექმნან. მაშისებრი თელვის ჩატარებისას საჭიროა ყურადღება მიაქციონ იმას, რომ წრიულ მოძრაობას აკეთებს მხოლოდ თითები და არა მტევნები, მით უმეტეს, თელვაში არ უნდა მონაწილეობდეს წინამხარი და მხარი.

**ზურგის გრძელი კუნთების თელვა.** პაციენტი წევს მუცელზე, წვივის ქვეშ ამოდებული აქვს მუთაქა, შორეული ხელი გამართული აქვს სხეულის გასწვრივ, თავი უდევს მაბლობელ ხელზე პირისახით მასაჟის-

**ორმაგი წრიული კომბინირებული თელვა.** ეს ილეთი ეფექტურია, ნარნარია, სრულდება მსხვილ კუნთებზე. მას წარმატებით იყენებენ დასახული საშუალებებით და აბანოს პირობებშიც. ორმაგი წრიული კომბინირებული თელვა მეთოდითა და ტექნიკით ორმაგი წრიული თელვის მსგავსია. ორივე ილეთს ასრულებენ ერთსა და იმავე საწყის მდგომარეობაში. პირველის განსხვავება მდგომარეობს შემდეგში: როდესაც ერთი მტევანი ასრულებს ორდინარულ თელვას წინსვლით, მეორე მოძრაობს უკუსვლით და ნების ფუძით (კერს მიაჭერენ საწვენებელ თითს) თე-

ტისკვ. ყველა თითის ბალიშებს ათავსებენ წელის არეში ზურგის გრძელ კუნთებზე (სურ. 65). მტევნის ფუძეებს მიაჭერენ ერთმანეთს, ყოველი ხელის ოთხი თითი 3-4 სმ-ით დაცილებულია ერთმანეთისგან. მოძრაობას ასრულებენ კისრამდე სამ-ოთხ ზოლად ხელს, რომელიც კისერს შეეხება; აიღებენ, ხოლო მეორე ხელი განაგრძობს თელვას.

მტევნის გამშლელების თელვა. პაციენტი წევს მუცელზე, ხელი უდევს სახის წინ. მასაჟისტი ზის ან დგას გასწვრივ, თითის ბალიშებს ათავსებენ მტევანთან - გასწვრივად, თელვას ახორციელებს ზემოთ იდაყვის სახსრამდე ორ-სამ ზოლად.

**წვივის წინა ზედაპირის თელვა.** პაციენტი წევს ზურგზე, მასაჟისტი ზის ან დგას პირდაპირ, თითების ბალიშებს ათავსებენ კოჭ-წვივის სახსართან და ასრულებს მაშისებრ თელვას მუცლის სახსრამდე სამ-ოთხ ზოლად (სურ. 66).

**ოთხი თითის ბალიშებით თელვა.** თელვის სხვა ილეთებისგან განსხვავებით, ეს ილეთი გამოყენებულია როგორც ბრტყელი კუნთების (ზურგის გრძელი კუნთების, წვივის წინა კუნთებისა და ა.შ.), ასევე მსხვილი ჯგუფის კუნთების (კანჭის, ოთხთავა კუნთის და სხვ.) თელვისთვის.



სურ. 66. წვივის წინა ზედაპირის მაშისებრი თელვა.



სურ. 67. ზურგის გრძელი კუნთის თელვა ოთხი თითის ბალიშებით.

ბრტყელ კუნთებზე თითები უნდა იყოს შეერთებული (სურ. 67), ხოლო მსხვილ კუნთებზე - ერთმანეთისგან რამდენადმე დაცილებული და ოდნავ მოხრილი ყველა ფალანგში, ამასთან, ფრჩხილის ფალანგები უნდა მოათავსონ სამასაჟო კუნთის პერპენდიკულარულად (სურ. 68).

ამ ილეთს ასრულებენ ზეწოლით თავისუფალი მტევნის თითების ბალიშებით სამასაჟო მტევნის გასწვრივ (საჩვენებელი თითი ახდენს ზეწოლას ნეკზე, ხოლო ხეკს ათავსებენ საჩვენებელ თითზე; სამასაჟო ხელის ცერი უნდა მიაჭირონ საჩვენებელ თითს, ხოლო დამწოლი ხელის ცერს ათავსებენ ნეკზე გვერდით. ზეწოლა შეიძლება მთელი მტევნითაც, რომელსაც თითების შუა ფალანგებზე ათავსებენ განივად. ამასთან, ის არა მარ-



სურ. 68. კანჭის კუნთის თელვა ოთხი თითის ბალიშებით.

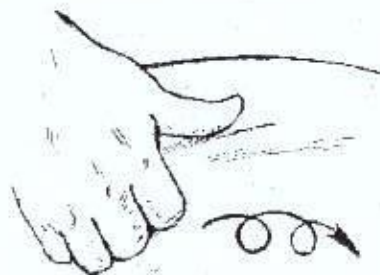


ტო ზეწოლას ახდენს საძლიერებს მოქმედებას, არამედ მოუჭერს სამსახურითი თითებს და ეხმარება მათ ნეკის მხრისკენ ბრუნვაში.

ეს ილეთი წარმატებით არის გამოყენებული როგორც მშრალი მასაჟის დროს, ასევე დასახელ საშუალებებთან, ცხიმებთან და საპონთან კომპლექსში.

ოთხი თითის ბალიშებით თელვას ასრულებენ გასწვრივად დგომის მდგომარეობაში.

**მოხრილი თითების ფალანგებით თელვა.** ოთხი თითი უნდა იყოს ოდნავ მოხრილი მუშტად. ილეთს ასრულებენ შუა ფალანგების ზურგის მხრიდან და შუა და ფრჩხილის ფალანგებს შორის სახსრებით. კუნთს დაწვებიან ძელოვან საფარზე და გადაადგილებენ ნეკის მხარეზე, ამ დროს ცერი ეყრდნობა სამსახურ მონაკვეთს, ხელს უწყობს მტევნის ფიქსირებას და წინ გადაადგილებას (სურ. 69). თელვას ასრულებენ გასწვრივად დგომისას. ეს ილეთი ძალიან ძლიერია; ის საჭიროა მაშინ, როდესაც აუცილებელია კუნთებში ღრმად შეღწევა. შეიძლება შესრულონ ზეწოლითაც (სურ. 70) და ორივე ხელით. ორივე ხელის მოხრილი თითების ფალანგებით ბრტყ-



სურ. 69. ზეწვის გრძელი კუნთის თელვა ერთი ხელის მოხრილი თითების ფალანგებით.



სურ. 70. თითების ფალანგებით თელვა ზეწოლით.



სურ. 71. ორივე ხელის თითების ფალანგებით თელვა.

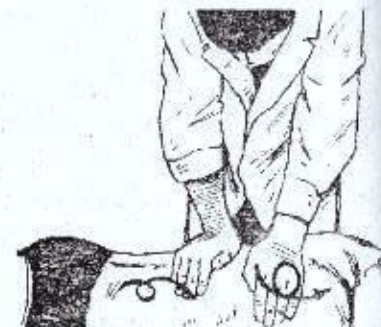
ლი კუნთების, მაგალითად, ზურგის გრძელი კუნთების (სურ. 71). წვივის წინა კუნთების, წინამხრის თელვას ასრულებენ პერპენდიკულარულად დგომისას, ხოლო ისეთი მონაკვეთების თელვას, როგორიც არის, მაგალითად, ბარძაყი, - გასწვრივად დგომისას. ამისთან, მტევნებს ათავსებენ ერთმანეთისგან 2-3, ზოგჯერ 5-8 სმ-ის დაცილობით. თითოეული ხელის ფალანგების ბრუნს ასრულებენ თავის მხარეზე და მონაცვლეობით.

**წრისებრი თელვა ნების ფუძით.** ილეთს იყენებენ როგორც მსხვილი (დუნდულა, მკერდის დიდი, ბარძაყის ოთხთავა კუნთზე და სხვ.), ასევე ბრტყელი კუნთებისთვის (ზურგის გრძელი კუნთები, წვივის წინა კუნთები და სხვ.). მას წარმატებით იყენებენ მშრალი მასაჟის დროსაც და აბანოს პირობებშიც. ასევე დასახელ საშუალებებთან და მალამოსთან ერთად.

წრისებრი თელვა ნების ფუძით შეიძლება ჩატარონ ერთი ხელით (სურ. 72), ორი ხელით (სურ. 73) და ზეწოლითაც. მტევანს ხელისგულის ზედაპირით ათავსებენ სამსახურ კუნთზე და ნების ფუძით აბორცელებენ თელვას, წრიული მოძრაობით გადაინაცვლებენ ნეკის მხარეზე (თითები ოდნავ მოხრილია, სრიალებს პასიურად და გადაადგილდება წინ). თუ ამ ილეთს ასრულებენ ორი ხელით (შესრულების ტექნიკა იგივეა, მხოლოდ უმეტესად გამოყენებულია ბრტყელი კუნთისთვის), მაშინ მარჯვენა ხელი უნდა გადაადგილონ მარჯვნივ, ხოლო მარცხენა - მარცხნივ. მტევნები უნდა მოათავსონ ერთმანეთისგან 4-7 სმ დაცილებით. მასაჟისტი ღვას პერპენდიკულარულად.



სურ. 72. წრისებრი თელვა ერთი ხელის ნების ფუძით.

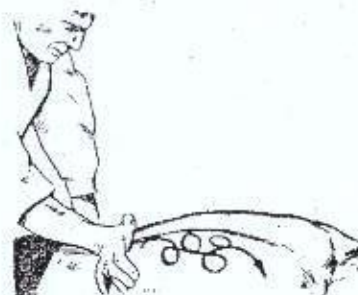


სურ. 73. წრისებრი თელვა ორივე ხელის ნების ფუძით.

**თელვა ნების ფუძის გადაგორებით** (მუხლუხისებრი). ილეთს ასე იშობენ ეწოდება, რომ იგი სრულდება მორიგეობით ცერის ბორცვით (სურ. 74). ზოგჯერ კი ნების კიდეზე ნეკის მხრიდან (სურ. 75). ეს ილეთი გამოყენებულია ყველა კუნთისთვის, ძალის მიხედვით მისი დოზირება ადვილია. მტევანს ათავსებენ გასწვრივად, ოთხი თითი ოდნავ წამოწეულია და



სურ. 74. თელვა ნების ფუძის გადაგორებით (დიდი თითის ბორცვით).



სურ. 75. თელვა ნების ფუძის გადაგორებით ნეკის კიდის მხრიდან.

მოხრილია სახსრებში. თელვას იწყებენ ცერის ბორცვით. მტევანს გადაადგილებენ ცერის მხარეზე. შემდეგ მტევანს გადაადგილებენ ნეკის მხარეზე (ცერის ბორცვს წამოწევენ სამსახურ უბნიდან და თელვას განაგრ-



პოზენ ნების ფუტით ნეკის მხრიდან. წრიული მოძრაობის შემდეგ მტევანი ბრუნდება საწყის მდგომარეობაში გადაგორებით ნეკის ბორცვიდან ცერის ბორცვისკენ.



სურ. 76. ღუნდულა კუნთების საფარც-  
ლისებრი თელვა მუშტით.

ილეთის ენერგიულად ჩატარებას შესაძლებელს ხდის. თელვის დროს მუშტების ბრუნვი ხდება ხან ერთი, ხან მეორე მხარეს. მუშტით საფარცლისებრი თელვა შეიძლება სწორხაზოვანი მიმართულებითაც მოკლედ (3-4 სმ) შტრიხებად (სურ. 77). აღნიშნული ილეთი გამოყენებულია ყველა კუნთისთვის როგორც მშრალი მასაჟის დროს, ასევე დასაბუდ საშუალებებთან და მალამოებთან ერთად.

ნების ძვიდით თელვა. მტევანს ათავსებენ სამასაჟო კუნთის განივად და



სურ. 77. ზურგის საფარცლისებრი თელ-  
ვა მუშტით.



სურ. 78. კანჭის კუნთის თელვა ნების  
ძვიდით.

თელვას ახორციელებენ მისი გვერდზე გადანაცვლებით მტევნის წინ ან უკუსვლით (სურ. 78). თელვის სხვა ილეთებისგან განსხვავებით, ეს ილეთი გამოყენებულია როგორც მსხვილი კანჭის, ოთხთავა და სხვა, ასევე ბრტყ-  
ლი კუნთებისთვის ზურგის გრძელი კუნთები, წვივის წინა, მტევნის გამშლელი კუნთები და სხვა.

ანალოგიური მეთოდებით ახორციელებენ წინამხრით თელვასაც. გან-

საკუთრებით ეფექტურია ეს ილეთი იმ სპორტსმენთა მსხვილი კუნთებისთვის, რომელთაც სხეულის დიდი წონა აქვთ.

დაძვრა. ეს ილეთი უმთავრესად გამოყენებულია ზურგის გრძელი კუნთებისთვის. ილეთის ასე ეწოდება იმიტომ, რომ სამასაჟო კუნთი დაიძვრება ბუნებრივი მდებარეობიდან გვერდზე. მასაჟისტი დგება პერპენდიკულარულად, ცერს ათავსებს მალე-  
ბის წვეტიანი მორჩების დონეზე ერთმანეთისგან 2-3 სმ-ით დაშორებით და მსუბუქი დაწოლით გადაადგილებს კუნთს თავისგან წინ. (სურ. 79).



სურ. 79. ზურგის გრძელი კუნთის  
დაძვრა.

#### მეთოდური მიმოიხილავი

1. თელვის შესრულება საჭიროა ნელა, მღოვრედ, უბეში მოძრაობის, კუნთის გადაგრების გარეშე, ტკივილის გამოუწვევლად.
2. პაციენტს რომ გამოუმუშავდეს თელვის მიმართ ჩვევა, საჭიროა პირველი სეანსის ჩატარება შედარებით ზერელედ. შემდეგ კი ილეთის ზემოქმედების სიღრმისა და ძალის თანდათანობით მომატება.
3. კუნთების თელვის დროს მათ ან ამოსწივენ ფელოვანი საფარიდან ან ძვალზე დააწებენ.
4. თელვა კუნთების მასაჟის ძირითადი ილეთია, ამიტომ სპორტული მასაჟის პრაქტიკაში მას მეტი დრო უნდა დაუთმონ.
5. თუ რაიმე მიზეზის გამო კუნთი არ არის საკმაოდ დატვირთული, თელვა პასიური ტანვარჯიშის თავისებური სახეა, რომელიც ახდენს ამის კომპენსაციას. ამასთან დაკავშირებით თელვა ფართოდ არის გამოყენებული სპორტული ტრავმის დროს ნაკლებად დატვირთული კუნთების ტონუსის შესანარჩუნებლად, კუნთური ატროფიის, კუნთთა ინერვაციის დარღვევის შემთხვევაში და ა.შ.
6. სამასაჟო კუნთი მაქსიმალურად უნდა იყოს მოღუნებული, ამეფ დროს თვით სამასაჟო უბანი კარგად ფიქსირებული, რასაც სპეციალური საწყისი მდგომარეობით აღწევენ.
7. სახლის პირობებში საშინაო დავალება თელვის ათავსება შეიძლება მჭიდროდ დახვეულ საბანზე ან სხვა რბილ საგანზე ვარჯიშით.

ზანა, იოსი ფიზიოლოგიური ზემოქმედება,  
შოხრუფაშვილის მეთოდისა და ტექნიკა

სრესა გამოყენებულია სახსრების, მყესების, ფასციის, იოგებისა და იმ მონაკვეთებისთვის, რომლებიც ნაკლებად მარაგდებიან სისხლით. ის გამოყენებულია კანისთვისაც (ნევრიტის, ნევრალგიის დროს) და სრულდება როგორც ნერვული ღეროების მიმართულებით, ასევე ნერვული დაბო-



ლოცებების ადგილზე.

სარესას აბორციელებენ ენერგიულად, სამასაჟო ქსოვილზე თვალსაჩინო ზეწოლით, ამ დროს სამასაჟო არის ტემპერატურამ შეიძლება იქნოს 1-3° ით, მაგრამ თუ სარესას აბორციელებენ ერთ ადგილზე, ამ არის გათბობის მიზნით, ტემპერატურამ შეიძლება იქნოს 5-ითაც კი.

ქსოვილის სხვადასხვა მიმართულებით გადაადგილებისა და დაჭიმვის დროს ის იწვევს მასში მდებარე რეცეპტორებისა და სისხლძარღვთა რეცეპტორების გაღიზიანებას, რასაც მოჰყვება სისხლის მიმოქცევის გაძლიერება სისხლძარღვთა გაფართოებისა და მათში სისხლის დინების აჩქარების ხარჯზე. ქსოვილებში მეტი რაოდენობით ყნებადი, მკვებავი და ქიმიურად აქტიური ნივთიერებები აღწევს, ცვლის პროდუქტები სწრაფად გამოიღწეება.

დაზიანებების დროს სარესა ხელს უწყობს პათოლოგიური ცვლის სხვადასხვა მკვრივი პროდუქტის დატყუპებული ნაწილაკების შეწოვას და მათ გადადენას ლიმფურ ძარღვებსა და ვენებში.

სარესის საშუალებით სახსრებში მოძრაობის ამპლიტუდა უმჯობესდება, კუნთების ძალა და გამძლეობა მატულობს. სარესას, ჩვეულებრივ, უნაცვლე-ბენ ხელსმას და მოძრაობას.

### სარესის სახეობები და მათი შესრულების ტექნიკა

მასაჟის პრაქტიკაში ყველაზე ხშირად სარესის შემდეგი სახეობებია გამოყენებული: მაშებით, თითების ბალიშებით, ცერის ბალიშით, ცერის ბორცვით (შემადლებით, ნების ფუძით, ნების ძვიდით, სავარცხლისებრი, სარესის შესრულების მიმართულება შეიძლება იყოს: სწორხაზოვანი, ზიგზაგისებრი, სპირალისებრი, წრისებრი, შტრიხების სახით, კომბინირებული. სარესას ასრულებენ ერთი ხელით, ორი ხელით და ზეწოლით.

**მაშებით სარესა.** ეს ილეთი გამოყენებულია მხოლოდ სახსრებისთვის. მისი შესრულების დროს ოთხი თითი შემჭიდროებულია ერთმანეთთან და განლაგებულია სახსრის ერთ მხარეზე, ხოლო ცერი - მეორე მხარეზე, ერთ შემთხვევაში სარესას აბორციელებენ მხოლოდ თითების ბალიშებით მავალითად, სხივ-მაჯის სახსარზე, მეორე შემთხვევაში - მთელი ხელისგულის ზედაპირით მავალითად, მუხლის სახსარზე, ეს დამოკიდებულია სახსრის სიდიდეზე. მაშებით სარესის შესრულება შეიძლება სწორხაზოვანი და ზიგზაგისებრი მიმართულებით.

მუხლის სახსრის უკანა ზედაპირის სარესა. პაციენტი წევს მუცელზე, ტერფების ქვეშ ამოდებული აქვს მუთაქა ან სხვა რაიმე რბილი საგანი (ტრავმის დროს, რათა სრულად მოდუნდეს სახსრებისა და კუნთების იოგები, მასაჟისტი შორეული ხელით წამოწევს წვივს 45-90° კუთხით, ხოლო ახლო ხელით ახდენს ყოველგვარ სარესას).

მასაჟისტს შეუძლია დადგეს გასწვრივად ანდა პერპენდიკულარულად. იგი თითებს შემოახვევს მუხლის სახსრის წვივის ძვლების თავების დონეზე; ოთხ თითს - შიგნითა მხარეს, ცერს - გარეთა ზედაპირზე და ეხება ტახტს (სურ. 80). მტევანი მოძრაობს წინსვლით, სწორხაზოვნად ზემოთ ბარდაყ-

ისკენ და ერთდროულად ყოველი მომდევნო სარესისას გადაინაცვლებს შიგნით მანამ, სანამ ოთხი თითი შეეხება ტახტს. შემდეგ მტევანი ასევე თანდათანობით გადაინაცვლებს გარეთ ცერის მხარეზე. დაუშვებელია მუხლქვეშა ფოსოს მასაჟი, რადგან აქ განლაგებულია ლიმფური კვანძები.

აქილევსის მყესის სარესა. პაციენტი წევს მუცელზე. მასაჟისტი დგას გასწვრივ ტერფის დონეზე, შორეული ხელით წამოწევს წვივს 45-90°-ის კუთხით, ხოლო ახლო ხელით ასრულებს სწორხაზოვან სარესას ქუსლებიდან კანჭის კუნთამდე. ოთხი თითი მოძრაობს შიგნითა მხარეს, ხოლო ცერი - გარეთა მხარეს (სურ. 81). ასეთსავე მდგომარეობაში აბორციელებენ აქილევსის მყესის სარესას ზიგზაგისებრად.

მაშებით სარესა შეიძლება ჩაატარონ ზეწოლითაც. პაციენტის წვივი დევს მუთაქაზე. მასაჟისტი დგას პერპენდიკულარულად, მომუშავე ხელის მტევანს ათავსებს აქილევსის მყესზე ქუსლებთან ახლოს, ხოლო მეორე ხელით ახდენს ზეწოლას მასზე ისე, რომ ოთხი თითი იდოს ოთხ თითზე, ხოლო ცერი - ცერზე.

მუხლის სახსრის წინა ზედაპირის სარესა. პაციენტი წევს ზურგზე, მუხლის ქვეშ ამოდებული აქვს მუთაქა. ამ ილეთის შესრულების მეთოდია და ტექნიკა მუხლის სახსრის უკანა ზედაპირზე ჩატარებული მაშებით სარესის მეთოდის ანალოგიურია (სურ. 80).

კოჭ-წვივის სახსრის სარესა. პაციენტი წევს ზურგზე, თუ მას სახსარი ტრავმირებული აქვს, წვივის ქვეშ ამოუდებენ მუთაქას. მასაჟისტი დგას გასწვრივ ანდა პერპენდიკულარულად. მაშებით სარესას აბორციელებენ ვერტიკალურად, ე.ი. ზემოდან ქვემოთ (კოჭ-წვივის ნაპრაღის გასწვრივ აქილევსის მყესისკენ (სურ. 82). ოთხი თითი სრავს სახსრის შიგნითა მხარეს, დიდი წვივის ძვლის კოჭის ქვემოთ, ხოლო ცერი - სახსრის გარეთა მხარეს მცირე წვივის ძვლის კოჭის ქვემოთ.

სხივ-მაჯის სახსრის სარესა. პაციენტი წევს ზურგზე, ხელი მოხრილი აქვს იდაყვის სახსარში 90°-იანი კუთხით და იდაყვით ეყრდნობა ტახტს. სხივ-მაჯის სახსარზე ჩანთა შეღარებით ადვილი მისაწვდომია მის გარეთა ზედაპირზე ხელისგუ-



სურ. 80. მუხლის სახსრის მაშებით სარესა.



სურ. 81. აქილევსის მყესის მაშებით სარესა.



სურ. 82. კოჭ-წვივის სახსრის მაშებით სარესა.



სურ. 83. სხივ-მაჯის სახსრის მაშებით სარესა.



ლის მხრიდან ის დაფარულია მტევნისა და თითების მომხრელი მყესებით. მასაჟისტი დგება იდაყვის სახსრის დონეზე, ზურგით ფეხებისკენ. იგი შორეულ ხელს წაავლებს პაციენტს მტევანზე და ხელს აფიქსირებს, ხოლო ახლო ხელით ახორციელებს სხივ-მაჯის სახსრის სრესას გასწვრივი მიმართულებით ისე, რომ ცერი მოთავსდეს გარეთა, ხოლო დანარჩენი ოთხი თითი - შიგნითა ზედაპირზე (სურ. 83). სრესა შეიძლება ზან ახლო, ზან შორეული ხელით.

მხრის სახსრის სრესა. პაციენტი ზის ტახტზე ან სკამზე, ხელები მტევნებით უდევს-ბარძაყებზე, ხოლო ფეხები ჩამოშვებული აქვს და ეკრდნობა იატაკს. მასაჟისტი დგას პირისახით პაციენტისკენ და თანამოსახლე ხელით უსრესავს მხრის სახსარს ზემოდან ქვემოთ: ოთხი თითით სრესავს სახსრის წინა ნაწილს, ხოლო ცერით - სახსრის უკანა ნაწილს.

იდაყვის სახსრის სრესა. პაციენტი წევს ზურგზე, ხელი მოხრილი აქვს იდაყვის სახსარში  $45-90^\circ$  კუთხით. მასაჟისტი დგას გვერდით მუცლის დონეზე, შორეული ხელით უჭირავს სამსაჟო ხელი მტევნით, ხოლო ახლო ხელით ასრულებს სრესას წინამხრის პროქსიმალური ნაწილიდან მხრის დისტალური ნაწილს ბოლომდე ოთხი თითი შიგნითა, ხოლო ცერი გარეთა მხარეს. სურ. 84. სრესას ასრულებენ სამ-ოთხ ზოლად. როდესაც პაციენტი წევს მუცელზე, იდაყვის სახსრის ზურგის მხრიდან ასრულებენ მამებით სრესას. პაციენტს ხელი გამართული აქვს და ტახტის კედელში მჯდარი მასაჟისტის ბარძაყზე უდევს განივად, ანდა, როდესაც ხელი გამართულია სხეულის გასწვრივ, მასაჟისტი კი ზის პერპენდიკულარულად; სრესას წინსვლით ახორციელებენ.

თითების სრესა. პაციენტი წევს ზურგზე, ხელი მოხრილი აქვს იდაყვის სახსარში  $45-90^\circ$  კუთხით, ხელისგულით ქვემოთ. მასაჟისტი დგას გვერდით პირისახით პაციენტისკენ. შორეული ხელით აფიქსირებს პაციენტის თითებს ფუძესთან, ხოლო ახლო ხელით ახორციელებს მამებით სრესას საჩვენებელი და მესამე თითებით (სურ. 85). სრესას ასრულებენ ფრჩხილის ფალანგიდან მტევნისკენ ყოველ თითზე ცალ-ცალკე.



სურ. 85. თითების მამებით სრესა.

ფეხის თითების სრესაც ანალოგიურია. თითების მამებით სრესა შეიძლება იყოს სწორხაზოვანი და ზიგზაგისებრი.

სწორხაზოვანი სრესა თითების ბალიშებით (ოთხი თითი ერთისკენ და ერთი - ოთხისკენ). ეს ილეთი გამოყენებულია სახსრებსა და აჭილევის მყესზე. ოთხი თითი გადაადგილდება ცერის მიმართულებით, რომელიც მათთვის საყრდენია,

ხოლო ცერი გადაადგილდება ოთხი თითისკენ, რომლებიც მისთვისაა საყრდენი. ოთხი თითი ყოველთვის შეერთებულია სრესა ხორციელდება თითების ბალიშებით ანდა ყველა თითით, რაც დამოკიდებულია სახსრის ოდენობაზე; მაგალითად, აჭილევის მყესის სრესას ახდენენ თითების ბალიშებით, ხოლო მუხლის სახსრისას - ყველა თითით (სურ. 86).



სურ. 86. მუხლის სახსრის სწორხაზოვანი სრესა ოთხი თითის ბალიშებით.

მუხლის სახსრის უკანა ზედაპირის სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე, მასაჟისტი დგას გვერდით, მუხლის სახსარზე ათავსებს ფართოდ გაშლილ ხელისგულს ისე, რომ ცერი იყოს გარეთა მხარეს, ხოლო დანარჩენი ოთხი თითი - შიგნითა მხარეს. დასაწყისში იგი ეკრდნობა ცერს, ოთხი თითი კი აყვებებს სწორხაზოვან სრესას სახსრის შიგნითა ზედაპირზე ზემოდან - ბარძაყის შიგნითა როკიდან და დიდი წვივის ძელის თავიდან ტახტამდე, შემდეგ კი დაეკრდნობა ოთხ თითს, ცერი კი ასრულებს სწორხაზოვან სრესას სახსრის გარეთა ზედაპირზე - ბარძაყის ძელის გარეთა როკიდან და მცირე წვივის ძელის თავიდან ქვემოთ ტახტამდე, ყოველი მოძრაობა სრულდება ახალ მონაკვეთზე, დაახლოებით ოთხ-ხუთამდე ყოველ მხარეს.

აჭილევის მყესის სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე, მასაჟისტი შორეული ხელით წამოწევს პაციენტის ფეხს, რომელიც  $45-90^\circ$  კუთხითაა მოხრილი მუხლის სახსარში (ტახტიდან მუხლის მოუშორებლად, ხოლო ახლო ხელით ასრულებს სრესას: ცერით - მყესის გარეთა მხარეზე, დანარჩენი ოთხი თითით - შიგნითა ზედაპირზე. სრესას ასრულებენ ქუსლის ბორცვიდან კანჭის კუთხამდე.

იდაყვის სახსრის სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე, ხელი მოთავსებული აქვს მის გვერდით მჯდომი მასაჟისტის ბარძაყზე. სრესას ასრულებენ წინსვლით.

სამსაჟო ხელი შეიძლება იყოს გამართული სხეულის გასწვრივ. ამ დროს მასაჟისტი ზის ან დგას პაციენტის პირდაპირ, ოთხი თითის ბალიშებით სრესავს სახსრის შიგნითა მხარეს, ხოლო ცერით - გარეთა მხარეს.

საწყისი მდგომარეობა შეიძლება იყოს სხვაგვარიც. პაციენტი წევს ზურგზე, იდაყვის სახსარში ხელი მოხრილი აქვს  $45-90^\circ$  კუთხით. მასაჟისტი ახლო ხელით ასრულებს სრესას, ხოლო პაციენტის ხელი შორეული ხელით უჭირავს მტევნით (სურ. 84).

მუხლის სახსრის წინა ზედაპირის სრესა. პაციენტი წევს ზურგზე, მუხლის სახსრის ქვეშ ამოღებული აქვს მუთაქა. სრესას ასრულებენ ისევე, როგორც მუხლის სახსრის უკანა მხარეზე (იხ. სურ. 80 და 86).

მხრის სახსრის სრესა. პაციენტის საწყისი მდგომარეობა, შესრულების მეთოდისა და ტექნიკა ისეთივეა, როგორც მამებით სრესის დროს.

კოჭ-წვივის სახსრის სრესა. პაციენტი წევს ზურგზე, მასაჟისტი ზის ან დგას გვერდით ტერფების დონეზე, ახლო ხელის ოთხი თითით იგი



ასრულებს სრესას ქვემოთ კოჭ-წვივის ნაპრაღში აქილევსის მყისის გასწვრივ შიგნითა მხარეზე, ხოლო ცერით - სახსრის გარეთა მხარეს.

თითების ბალიშებით წრისებრი სრესა (ოთხი თითი ერთისკენ, ერთი - ოთხისკენ): ამ ილეთს ასრულებენ სხეულის იმავე მონაკვეთებზე და იმავე მეთოდით, როგორც სწორხაზოვანი სრესის დროს, მხოლოდ მოძრაობა სწორხაზოვანი კი არაა, წრისებრია. ერთი თითით (ცერით) ასრულებენ მოძრაობას საჭეწებელი თითის მიმართულებით ოთხ თითზე დაყრდნობით, ხოლო ოთხი თითით - ნებისკენ ცერზე დაყრდნობით. წრისებრი სრესის ჩატარების დროს თითებს ათავსებენ სამასაგო მონაკვეთისადმი პერპენდიკულარულად და თითქოს - და ჩაბრახნიან შიგნით დასაწყისში ერთ ადგილზე, შემდეგ გადააქვთ მეორეზე. ასე თანდათანობით ხდება მთელი სამასაგო უბნის სრესა.

სპირალისებრი სრესა თითების ბალიშებით (ოთხი თითი ერთისკენ, ერთი - ოთხისკენ): ამ ილეთს ასრულებენ იმავე საწყისი მდგომარეობიდან, იმავე მონაკვეთზე და იმავე მეთოდით, როგორც სწორხაზოვანი და წრისებრი სრესის დროს. განსხვავება მხოლოდ მოძრაობის მიმართულებაშია. სპირალისებრი სრესის დროს თითები თითქოსდა სპირალით გადმადგილდება.



სურ. 87. სწორხაზოვანი სრესა ოთხი თითის ბალიშების ზეწოლით.

სწორხაზოვანი, სპირალისებრი და წრისებრი სრესა თითების ბალიშების ზეწოლით. სრესის ეფექტის გაძლიერების მიზნით იგი შეიძლება შესარულონ ზეწოლით (სურ. 87). როდესაც სრესა ტარდება ოთხი თითით, დამწოლი ხელის ყველა თითს ათავსებენ მათზე ხელისგულის ზედაპირით (თითები თითებზე). როდესაც სრესას ასრულებენ ცერით, ყველა თითი უნდა მოათავსონ მისი ფრჩხილის ფალანგზე. ზეწოლა არა მარტო ძლიერებს ზეწოლას სამასაგო ქოვილებზე, არამედ ეხმარება კიდევ თითებს ბრუნვაში და მასაჟისტს ხელი ნაკლებად ეძლევა. თითების ბალიშებით ზეწოლისას სრესას

ახორციელებენ იმავე სახსრებსა და მყესებზე, რომლებზეც სრესას ზეწოლის გარეშე იღაცის, სხივ-შაჟის და თითების სახსრების გამოკლებით.

ოთხი თითის ბალიშით სრესა. ეს ილეთი შეიძლება შესარულონ სწორხაზოვანად, ზიგზაგისებრ, სპირალისებრ და წრისებრ. სრესის ყველა ეს სახეობა, გარდა ზიგზაგისებრი სრესისა, შეიძლება შესარულონ ზეწოლითაც.

ყოველი ილეთი განსხვავდება შესრულების მეთოდითა და ტექნიკით. სხეულის ზოგიერთი ნაწილისთვის სწორხაზოვანი სრესა არ არის გამოყენებული ანდა შესრულების თავისებურებანი აბასიათებს.

ოთხი თითის ბალიშებით სრესა ძალიან ძლიერი ილეთია და თავისი ტექნიკით ყველაზე მომცრო და რთული სახსრების სრესის საშუალებას იძლევა. ის გამოყენებულია ნეკნთაშორისი სივრცეების, სახსრების, ტერფის ძვალოთაშორისი სივრცეებისა და სხეულის სხვა მონაკვეთებისთვის.

წელის არეში სრესა, პაციენტი წევს მუცელზე, ტერფები უდევს

მუთაქსზე, ხელები თავის წინ ანდა ჩამოშვებული აქვს სხეულის გასწვრივ. მასაჟისტი დგას წელის არის დონეზე პერპენდიკულარულად. იგი თითების ბალიშებს ხერხემლის სვეტზე ათავსებს 45° კუთხით. ამ დროს ნეკი მიმართულია მენჯის არისკენ. სრესას ასრულებენ ქვემოთ 5-7 სმ-ზე და ზემოთ ნეკნებამდე სურ. 88. თითები უნდა იყოს შერეული, დაუჭიმავი. ასე ახორციელებენ სწორხაზოვან, ზიგზაგისებრ, სპირალისებრ და წრისებრ სრესას.

ნეკნთაშორისი სივრცეების სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე, ტერფები ამოდებული აქვს მუთაქა, თავი უდევს თავის წინ მდებარე ხელებზე. მასაჟისტი დგას პერპენდიკულარულად. სრესას ასრულებენ ქვემოთ, ნეკნთა ბრტყილებიდან ზემოთ ბეჭის ქვედა კუთხემდე. თითების ბალიშებს ათავსებენ მალეების წვეტიან მორჩზე, შემდეგ გადმოაქვთ წინ (თითები „ჩაფლულია“ ხერხემლის სვეტსა და ზურგის გრძელ კუნთებს შორის) და იწყებენ ნეკნთაშორისი სივრცეების სრესას ქვემოთ ტაბტამდე სურ. 89.

ნეკნთაშორისი სივრცეებისთვის გამოყენებულია სწორხაზოვანი, ზიგზაგისებრი, სპირალისებრი და წრისებრი სრესა.

სრესის ამ სხვადასხვა სახეობის ათვისების შემდეგ მათ ატარებენ კომბინირებულად.

1. შენაკვლებით სრესას ახორციელებენ ორი ხელით, მონაკვეთებით (სურ. 90). დასაწყისში ერთი მტევანი ასრულებს მოძრაობას, შემდეგ (როგორც კი ის მივა მონაკვეთის ბოლოს) მეორე ხელი იწყებს მოძრაობას, თითქოსდა ახდენს პირველის დუბლირებას;



სურ. 90. შენაკვლებით სრესა ოთხი თითის ბალიშებით.



სურ. 88. წელის არეში სრესა ოთხი თითის ბალიშებით.



სურ. 89. ნეკნთაშორისი სივრცეების სრესა ოთხი თითის ბალიშებით.



სურ. 91. სრესა ოთხი თითის ბალიშებით.





სურ. 92. ტრადიციული კუნთის წრისებრი სრესა ოთხი თითის ბალიშებით.



სურ. 93. მხრის სახსრის წრისებრი სრესა ოთხი თითის ბალიშების ზეწოლით.



სურ. 94. გავის გასწვრივი წრისებრი სრესა ოთხი თითის ბალიშებით.



სურ. 95. მუხლის სახსრის წრისებრი სრესა ორივე ხელის ოთხი თითის ბალიშებით.

2. კომბინირებული სრესა. ერთი ხელი ასრულებს ზიგზაგისებრ სრესას, ხოლო მეორე ხელი - სწორხაზოვანს;

3. სრესა ზეწოლით (სურ. 91).

ტრადიციული კუნთის ფასციის სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე, ხელები უდევს თავს ქვემოთ. მასაჟისტი დგას გასწვრივ, ახლო ხელის თითებს ბეჭის ქვედა კუთხის დონეზე ათავსებს 45° კუთხით (ბეჭსა და ზერხემლის სვეტს შორის) და ასრულებს სრესას ზემოთ, კისრის ფუძემდე.

მასაჟისტმა ფეხზე მდგარ პერპენდიკულარულ მდგომარეობაში შეიძლება შეასრულოს სრესა განივი მიმართულებით, ე.ი. ზერხემლის სვეტიდან ბეჭის შიგნითა კიდეამდე. შესრულების მეთოდია და ტექნიკა იგივეა, როდესაც თითები მაღალწევს ბეჭის ზედა კიდეამდე, მოძრაობა წარიმართება მხრის სახსრისკენ, მხრის ზემოთ გასწვრივად.

ფასციაზე ახორციელებენ სწორხაზოვან, ზიგზაგისებრ, სპირალისებრ და წრისებრ სრესას და სრესას ზეწოლით (სურ. 92).

მხრის სახსრის სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე, სამასაჟო ხელის მტევანი უდევს სახის წინ 15-20 სმ მანძილზე. მასაჟისტი ახლო ხელისგულის ფუძეს ათავსებს ბეჭის არეზე, ხოლო დელტისებრი კუნთის გარშემო ოთხი თითის ბალიშით ასრულებს წრისებრ სრესას (სურ. 93), ე.ი. სასაპრე ჩანთის წინა და უკანა ზედაპირის მასაჟს აკეთებს.

გავის არის სრესა. მასაჟისტი დგას გასწვრივ, პაციენტს კუდუსუნის არეზე ადებს ახლო მტევანს ოთხი თითის ბალიშებით 45° კუთხით და ასრულებს სრესას ზემოთ თეძოს ძვლის ქედამდე. გამოყენებულია სწორხაზოვანი, ზიგზაგისებრი, სპირალისებრი და წრისებრი სრესა (სურ. 94).

მუხლის სახსრის სრესა. მასაჟისტი დგას გასწვრივ, ახლო ხელის თითების ბალიშებს ათავსებს მუხლის სახსრის შიგნითა მხარეზე და ასრულებს სწორხაზოვან, ზიგზაგისებრ, სპირალისებრ და წრისებრ სრესას ქვემოთ ზემოთ, შორეული ხელით ახორციელებს მუხლის სახსრის გარეთა მხარეზე სრესას. ეს სრესა შეიძლება ერთდროულად ჩაატარონ ორივე ხელით: მარჯვენათი - მარჯვნივ, მარცხენათი - მარცხნივ (სურ. 95).

ანალოგიური მეთოდით ახორციელებენ მუხლის სახსრის წინა ზედაპირის სრესას პაციენტის ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

ნეკნთაშუა სივრცეების სრესა სახის მხრიდან. პაციენტი წევს ზურგზე, თავის ქვეშ ამოდებული აქვს მუთაქა, ხელები გამართული აქვს სხეულის გასწვრივ. მასაჟისტი დგას პერპენდიკულარულად, მტევანს ათავსებს ნეკნთა რკალზე და ასრულებს იმავე სრესას, რასაც ზურგის მხრიდან (სურ. 96). მოძრაობა მიმართულია მახვილისებრი მორჩიდან ქვემოთ, ტახტისკენ. მტევანი თანდათანობით გადაინაცვლებს ნეკნთაშუა სივრცეებში მკერდის დიდ კუნთამდე.

კოჭ-წვივის სახსრის სრესა. პაციენტი წევს ზურგზე. მასაჟისტი დგას ან ზის გასწვრივ ტერფის დონეზე, ორივე ხელის თითებს ათავსებს კოჭ-წვივის სახსრის გვერდით ზედაპირზე და ასრულებს სწორხაზოვან, სპირალისებრ და წრისებრ სრესას ზემოდან ქვემოთ აქილევის მყისისკენ (სურ. 97).

კოჭ-წვივის სახსრის სრესა შეიძლება ჩაატარონ სხვა მდგომარეობაშიც. მასაჟისტი დგას გვერდით ტერფის დონეზე და სამასაჟო განზიდულ ფეხს ტერფით აფიქსირებს თავის თანამოსახელე ბარძაყზე, მტევნის ფუძეს ათავსებს ტერფის ზურგის მხარეზე და ოთხი თითის ბალიშებით იწყებს კოჭ-წვივის ნაპრალის სრესას შიგნითა კოჭიდან გარეთა კოჭის მიმართულებით. ეს ილეთი შეიძლება შეასრულონ მეორე ხელის ზეწოლითაც (სურ. 98).

ნების ძვალთაშორისი არეების სრესა. პაციენტი წევს ზურგზე, ხელი მოხრილი აქვს იდაყვის სახსარში. მასაჟისტი შორეული ხელით უჭირავს პაციენტის ხელი მტევანთან 45° კუთხით, ხოლო ახლო ხელით ასრულებს სწორხაზოვან, ზიგზაგისებრ, სპირალურ, წრისებრ სრესას თითებიდან სხივ-მაჯის სახსრამდე (სურ. 99). თითების ბალიშებს ათავსებენ 35-90° კუთხით (რაც დამოკიდებულია სრესის სახეზე, ტერფის ძვალთაშორის ღარში).

თუ ილეთს ასრულებენ ზეწოლით, პაციენტის მტევანს ათავსებენ მასაჟისტის ახლო ბარძაყზე (სურ. 100).

სხივ-მაჯის სახსრის სრესა. ამ ილეთს ასრულებენ იმავე საწყისი მდგომარეობიდან, ოთხი



სურ. 96. ნეკნთაშუა სივრცეების სწორხაზოვანი ანდა წრისებრი სრესა ოთხი თითის ბალიშებით.



სურ. 97. კოჭ-წვივის სახსრის სწორხაზოვანი ანდა წრისებრი სრესა ორივე ხელის თითების ბალიშებით.



სურ. 98. კოჭ-წვივის სახსრის წრისებრი სრესა ოთხი თითის ბალიშების ზეწოლით.



სურ. 99. ნების ძვალთაშორისი არეების სწორხაზოვანი ანდა წრისებრი სრესა ოთხი თითის ბალიშებით.





სურ. 100. ნების ძვალ-  
თაშორისი არევის სწორი  
პოზიციის ანდა წრისებრი სრესა  
ზეწოლით.



სურ. 101. სხედ-ძვლის  
სახსრის წრისებრი სრესა  
ოთხი თითის ბალიშებით.



სურ. 102. წელის არეში სრესა  
ცერების ბალიშებით.

თითის ბალიშებს ათავსებენ სახსრის გასწვრივ, ზოლო  
მასაჟისტის მტევნის ფუძე ფიჭირებულია პაციენ-  
ტის ხელის თითებზე. გამოყენებულია წრისებრი  
სრესა ერთი ხელით (სურ. 101) და ზეწოლით, მე-  
ორე შემთხვევაში პაციენტის მტევანი ფიჭირებუ-  
ლია მასაჟისტის ახლო ბარძაყზე.

ცერის ბალიშით სრესა. ეს ილეთი გამოყენებ-  
ულია სხედლის სხედასზეა მონაკვეთზე. მას ას-  
რულეზენ როგორც ერთი, ასევე ორი ცერით,  
ერთდროულად ან მონაცვლეობით. ცერის ბალ-  
იშით სრესა შეიძლება სწორხაზოვნად, სპირალისებრ  
და წრისებრ. ცერის ბალიშით მიჰყვებიენ სამასა-  
ჟო ქსოვილს ძვლის საფარზე და ის კანთან ერთად  
გადაინაცვლებს საჩვენებელი თითის მხარეზე. ცერის  
ძლიერი განზიდვა საჩვენებელი თითიდან არ არის  
საჭირო. ეს იწვევს შებოქილობას, არაზუსტ  
მოძრაობას და ხელების სწრაფ დაღლას.

წელის არის სრესა. მასაჟისტი დგას  
გასწვრივ, ცერების ბალიშებს ათავსებს თქმოს  
ძვლის ქედთან და ასრულებს სრესას ზერხემლის  
სვეტის გასწვრივ - მარჯვენა ხელით ზურგის მარ-  
ჯვენა მხარეზე, ზოლო მარცხენათი - მარცხენა  
მხარეზე. დანარჩენი ოთხი თითი თითქმისდა ცერე-  
ბის საყრდენია. სრესა შეიძლება შესრულონ ერთ-  
დროულად და მონაცვლეობით (სურ. 102), მაგრამ  
ჯედა შემთხვევაში სრესას იწებენ ზერხემლის  
სვეტიდან და ხელებს თანდათანობით გვერდზე დაა-  
შორებენ 5-7 სმ-ით.

ანალოგიური მეთოდით ასრულებენ წელის  
არეში წრისებრ სრესას.

მხრის სახსრის სრესა. პაციენტი წევს  
მუცელზე, ხელები უდევს თავის წინ. მასაჟისტი დგას  
გასწვრივ, ნების ფუძეს ათავსებს შორეული ბეჭის არეზე და ცერების ბალიშებით სრესავს  
მხრის სახსარს სხედასზეა მიმართულებით. ასეთი სრესა შეიძლება შესრუ-  
ლონ სასთუმალთან მდგარ ან მჭდომარე მდგომარეობაში.

იდაყვის სახსრის სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე, ხელები გამა-  
რთული აქვს სხედლის გასწვრივ. მასაჟისტი დგას ან ზის გასწვრივ და  
ცერების ბალიშებით ასრულებს სრესას.

გავის არის სრესა. სრესის მეთოდია და ტექნიკა წელზე გამოყენებ-  
ული სრესის მეთოდის ანალოგიურია.

მუხლის სახსრის უკანა ზედაპირის სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე,  
ტერფის ქვეშ ამოდებული აქვს მუთაქა. მასაჟისტი დგას წვივის დონეზე

გასწვრივ და ასრულებს სრესას მუხლის სახსრის გვერ-  
დით მონაკვეთებზე. ამავე მდგომარეობაში ასრულებენ  
ცერების ბალიშებით სრესას მცირე და დიდი წვივის  
ძვლის თავის გარშემო, რის შემდეგ მტევნები გადა-  
აქვთ მაღლა და ასრულებენ ბარძაყის ძვლის შიგნითა  
და გარეთა რაკების ირგვლივ სრესას.

აქილევის მყესის სრესა. პაციენტი წევს  
მუცელზე, ტერფები მოთავსებული აქვს მუთაქაზე.  
მასაჟისტი დგას უკან, სრესას (სწორხაზოვანი, სპირა-  
ლისებრი და წრისებრი) ახორციელებენ ქუსლის ძვლ-  
იდან კანქის კუნთამდე.

აქილევის მყესის სრესა შეიძლება ისეთ მდგომარ-  
ეობაშიც, როდესაც მასაჟისტის ორივე ხელის თითე-  
ზე წვივი დევს 40-45° კუთხით. ცერების ბალიშებით  
სრესას ასრულებენ აღწერილი მეთოდითა და ტე-  
ქნიკით (სურ. 103).

ნების ძვალთაშორისი სივრცეების სრესა.  
პაციენტი წევს ზურგზე, ხელი მოხრილი აქვს იდაყვის  
სახსარში 45-90° კუთხით. მასაჟისტი დგას გვერდით,  
გასწვრივად. იგი ორივე ხელს წავლებს მტევანს ისე,  
რომ ოთხი თითი იყოს სამასაჟო ძვლის ხელისგულის  
მხარეზე. ცერებით კი ახორციელებს სრესას (სურ.

104). ილეთს ასრულებენ შემდეგი მეთოდით: თუ  
სრესა სწორხაზოვანია, ნების ძვალთაშორისი ყოველი  
სივრცის სრესას დასაწყისში ასრულებენ ერთი თითით;  
ხოლო შემდეგ - მეორე თითით. თუ სრესა სპირა-  
ლისებრი ან წრისებრია, მაშინ ერთი თითით სრესენ  
ჯედა ოთხ შუალედს ანდა ახლო ხელით სრესენ ორ  
შუალედს - დაწყებული ნეკიდან, ზოლო შორეული  
ხელით - ორს, დაწყებული ცერიდან.

მუხლის სახსრის წინა ზედაპირის სრესა.  
პაციენტი წევს ზურგზე, მუხლქვეშ ამოდებული აქვს  
მუთაქა. მასაჟისტი დგას გასწვრივ და ახლო ხელით  
სრესავს სახსრის შიგნითა მხარეს ქვემოდან ზემოთ  
ოთხ-ხუთ ზოლად, ზოლო შორეული ხელით - გარე-  
თა მხარეს (სურ. 105). ამავე მეთოდით ასრულებენ  
სპირალისებრ და წრისებრ სრესას. საჭიროა გან-  
საკუთრებული ყურადღება, როცა სრესას ახორციელებ-  
ენ დიდი წვივის ძვლის ბორცვის არეში სვირისტავის  
ქვემოთ და სახსრის ზემოთ, სადაც ოთხთავა კუნთი  
გადადის მყესში.

ტერფის ზურგის მხარეზე სრესა. მასაჟისტი



სურ. 103. აქილევის  
მყესის სრესა ცერების ბა-  
ლიშებით.



სურ. 104. ნების  
ძვალთაშორისი სივრცეე-  
ბის სწორხაზოვანი ანდა  
წრისებრი სრესა ცერების  
ბალიშებით.



სურ. 105. მუხლის  
სახსრის სპირალისებრი  
ანდა წრისებრი სრესა  
ცერების ბალიშებით.



სურ. 106. ტერფის  
ზურგის მხარეზე აწორბ-  
აზოვანი, სპირალისებრი,  
წრისებრი სრესა ცერების  
ბალიშებით.



დგას ტერფის მხრივ, გასწვრივ, მტევანს ათავსებს ისე, რომ ყოველი ხელის ოთხი თითი იყოს ტერფის ფეხისგულის მხარეზე, ხოლო ცერების ბალიშები - ფეხის თითების ფუძესთან. ამ საწყისი მდგომარეობიდან ასრულებენ სწორხაზოვან, სპირალისებრ და წრისებრ სრესას მონაცვლეობით, თითებიდან კოჭ-წვივის სახსრამდე (სურ. 106). სრესა შეიძლება შეასრულონ ხან ერთი ხელით (მაშინ მეორე ხელით იჭერენ ტერფს, ხან მეორით ან ორივეთი ერთდროულად.



სურ. 107. კოჭ-წვივის სახსრის სწორხაზოვანი და წრისებრი სრესა ცერების ბალიშებით.

ნების ფუძითა და ცერების ბორცვით სრესა. ამ ილეთის ასრულებენ სახსრებზე, აქილევსის მყსზე, ზურგზე, სამასაგო უბნის შესაბამისად სრესის მეთოდია ნაწილობრივ იცვლება მთლიანად, ზურგზე მას ასრულებენ მხოლოდ ნების ფუძით.

გავის არის სრესა. მასაჟისტი დგება პაციენტის გვერდით გასწვრივ, ორივე ხელის მტევანს ცერის ბორცვით ათავსებს გავის არეზე (ცერები მიმართულია ხერხეშლის სვეტის გასწვრივ, სრესას ახორციელებენ ორივე ხელის ცერების ბორცვებით სწორხაზოვანად და წრისებრ.



სურ. 108. მუხლის სახსრის სწორხაზოვანი არესა ნების ფუძითა და ცერების ბორცვებით.



სურ. 109. ნეკნთა ქვედა არის სწორხაზოვანი სრესა ცერების თითების ბალიშებითა და ბორცვებით.

მუხლის სახსრის უკანა ზედაპირის სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე, მასაჟისტი დგას მუხლის დონეზე გასწვრივ, მტევნებს ათავსებს მუხლის სახსრის გვერდით მონაკვეთებზე ისე, რომ ნების კიდე ეჭებოდეს ტახტს მახლობელი - შიგნითა, შორეული - გარეთა მხარეს. სრესას ასრულებენ წვივიდან ზევით ბარძაყამდე, შემდეგ ხელები ბრუნდება საწყის მდგომარეობაში ახალ მონაკვეთზე, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებისას მტევნებს შეაჩერებენ ბარძაყის რაკეტთან და ასრულებენ წრისებრ სრესას რაკეტის ორგვლივ მოძრაობა მიმართულია ნეკისკენ. შემდეგ განაგრძობენ სწორხაზოვანად სრესას ქვემოთ და, როგორც კი ნების ფუძე მიადრწევს წვივამდე, ცერების შემადლებებით (ბორცვებით) სრესენ ბარძაყის ძელების თავის არის ორგვლივ (სურ. 108). მუხლქვეშა ფოსოს შუა მონაკვეთში სრესას არ ასრულებენ იმიტომ, რომ იქ განლაგებულია მუხლქვეშა ლიმფური ჭირკვლები.

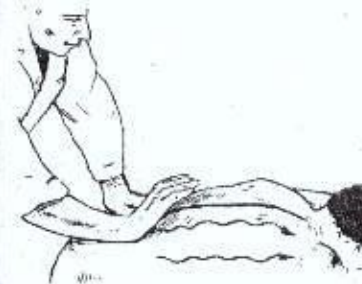
კოჭ-წვივის სახსრების სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე, ტერფები უდევს მუთაქაზე. მასაჟისტი დგას ან ზის ტერფების უკან, პირისპირ, მტევნის ფუძეებს ათავსებს სახსრის გვერდით მონაკვეთებზე და ასრულებს სწორხაზოვან სრესას აქილევსის მყსიდან ქვემოთ.

ნეკნთა ქვედა კუთხის სრესა. პაციენტი წევს ზურგზე, ფეხები მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში. მასაჟისტი დგას გასწვრივ, პირისპირ პაციენტისკენ, ოთხ თითს ათავსებს გულმკერდზე ზემოდან, ცერებს ათავსებს ერთმანეთისადმი პარალელურად მახვილისებრ მორჩიან და ოდნავ ამოუდებს ნეკნთა რკალს ქვემოთ, მოძრაობა მიმართულია მახვილისებრ მორჩილად ქვევით და თავისკენ ტახტამდე (სურ. 109).

მუხლის სახსრის წინა ზედაპირის სრესა. პაციენტი წევს ზურგზე, მუხლქვეშა ამოღებული აქვს მუთაქა. მასაჟისტი დგას წვივის დონეზე გასწვრივ, ნების ფუძითა და ცერის ბორცვით სრესის ჩატარების მეთოდია მუხლის სახსრის უკანა ზედაპირზე გამოყენებული მეთოდის ანალოგიურია.

კოჭ-წვივის სახსრის სრესა. პაციენტი წევს ზურგზე, მასაჟისტი დგას ან ზის ტერფთან გასწვრივ, ხელის მტევნებს ათავსებს კოჭ-წვივის სახსრის არეზე, სრესას იწყებს ნების ფუძით ნეკის მხრიდან, შემდეგ განაგრძობს ნების ფუძითა და ცერის ბორცვით ზემოდან ქვემოთ ტახტისკენ. კოჭ-წვივის სახსარზე ამავე მდგომარეობიდან ასრულებენ წრისებრ სრესას ორივე ხელის ნების ფუძით.

ზიგზაგისებრი სრესა. ზოგიერთ სახსარსა და სხეულის ნაწილზე ნების ფუძით ზიგზაგისებრ სრესას ახორციელებენ. ასე ხშირად იწყებენ მასაჟის სეანსს, რომელიც სწრაფად ათბობს არა მარტო ზედაპირულ, არამედ ღრმა ქსოვილებსაც.



სურ. 110. ზურგზე ზიგზაგისებრი სრესა მტევნის ფუძით.

სრესა ზურგზე. პაციენტი წევს მუცელზე, ხელები გამართული აქვს სხეულის გასწვრივ ან უდევს თავის წინ. მასაჟისტი გასწვრივ დგას, ახლო ხელს ნების ფუძით ათავსებს წელის არეზე (თითები ოდნავ წამოწეულია და მოდუნებული, ილეთის შესრულებისას ძირითადად და მუხლქვეშა მოძრაობს პარიზონტალური რხევით) და ასრულებს ზიგზაგისებრ სრესას (სურ. 110). ხერხეშლის სვეტიდან ოთხ-ხუთ ზოლად, სანამ მტევანი შეეხება ტახტს, შემდეგ იგი ამავე მიმართულებით სრესითი მოძრაობით ხელს აბრუნებს საწყის მდგომარეობაში და იწყებს სრესას ხერხეშლის სვეტის მეორე მხარეს. ილეთის ეფექტი შეიძლება გააძლიერონ სხეულის სამასაგო ნაწილზე ნების ფუძით ზეწოლის მეშვეობით. ანალოგიური მეთოდით ახორციელებენ სრესას გავის არეზე ისე შეიძლება შეასრულონ სხვადასხვა მიმართულებით, მხოლოდ არა სისხლის დინების საწინააღმდეგოდ, მუხლის სახსარზე, აქილევსის მყსზე, მკერდზე, მხრის სახსარზე, მტევანზე, სხივ-მაჯის და კოჭ-წვივის სახსრებზე.



ამ ილეთს ხშირად იყენებენ წინასწარი მასაჟის, მაგალითად მოთვლე-  
თი, გამბობი და ა.შ. მასაჟის დროს.

საგარცხლისებრი სრესა ძალიან ძლიერი ილეთია, გამოყენებულია სახ-  
სრებზე, ტერფის ფეხისგულის ზედაპირზე, ფასციებსა და კანზე, როდესაც  
აუცილებელია გათბობა და ზემოქმედება ღრმად მდებარე ქსოვილებზე.  
სამასაჟო მონაკვეთისა და მასაჟის ამოცანის შესაბამისად ხელს ათავსებენ  
მონაკვეთის განივად ანდა გასწვრივად.

საგარცხლისებრი სრესას ახორციელებენ სხვადასხვა მიმართულებით:  
სწორხაზოვნად, ზიგზაგისებრი, სპირალისებრი და წრისებრი, შედარებით უფრო  
ღრმა ზემოქმედებისთვის შეიძლება ჩაატარონ ზეწოლითაც.

ტერფის ფეხისგულის ზედაპირის სრესა. პაციენტი წევს მუცელზე.  
მასაჟისტი შორეული ხელით წამოწევს წვივს, დაიკაფებს მას ქვემოდაც კოჭ-  
წვივის სახსართან, ზოლო ახლო ხელით თითები მომუჭულია მუშტად  
ასრულებს ენერგიულ სრესას ტერფის თითე-  
ბიდან ქუსლებისკენ (სურ. III) სამ გასწვრივ ზოლად  
და ორ განივ ზოლად.



სურ. III. სწორხაზო-  
ვანი ანდა ზიგზაგისებრი სრესა  
საგარცხლისებრი მუშტით.



სურ. III. ზეგზავა კლბის  
სწორხაზოვნად სრესა.

ტერფის გვერდითი ზედაპირის მასაჟს აკეთე-  
ბენ აქილევსის მყის მიმართულებით მონაცვლე-  
ობით, ზან ცერზე, ზან ოთხ თითზე დაყრდნობით.  
მუშტად მომუჭული თითებით საგარცხლისებრი  
სრესა შეიძლება იყოს სწორხაზოვანი, წრისებრი,  
სპირალისებრი.

ბეჭქვეშა არის სრესა. პაციენტი წევს  
მუცელზე, თავი უდევს შორეული ხელის მტევნის  
ზურგის მხარეზე, ახლო ხელი ჩაშვებული აქვს  
სხეულის გასწვრივ, ზოლო მისი წინამხარი მოთ-  
ავებული აქვს წელზე ხელისგულით ზემოდან.  
მასაჟისტი დგას გვერდით ბეჭის დონეზე, ერთი  
ხელის მტევანს ამოსდებს მხრის სახსრის ქვე-  
მოდაც და წამოწევს ბეჭს ისე, რომ მის ხერხემ-  
ლის კიდესა და ხერხემლის სვეტს შორის წარ-  
მოიქმნას ფოსო. იგი მეორე ხელს ათავსებს ბეჭზე  
ზემოდაც, ხელისგულის შიგნითა კიდი, შეაცურებს  
ბეჭის შიგნითა კიდის ქვემოთ და ასრულებს სწორხ-  
აზოვან სრესას ზემოდან ქვემოთ თავისკენ. როგორც  
კი მტევანი მიაღწევს ბოლომდე, ბეჭი დაეშვება  
საწყის მდგომარეობაში (სურ. III).

მითოლოგი მითითება

1. სხვა ილეთებისგან განსხვავებით, სრესას ყოველთვის არ ასრულებენ  
სისხლისა და ლიმფის სადინრების მიმართულებით, რადგანაც მას უმეტეს

შემთხვევაში ქსოვილთა განსაზღვრულ მონაკვეთებზე ახორციელებენ. თუ  
პირობები ამის საშუალებას იძლევა, მასაჟისტის ხელის მოძრაობა მიმა-  
რთული უნდა იყოს ლიმფური ძარღვების მიმართულებით პერიფერიიდან  
უახლოეს ლიმფურ კვანძამდე.

2. რამდენადაც უფრო ვერტიკალურად არის განლაგებული მასაჟის-  
ტის თითები სამასაჟო უბნის მიმართ, იმდენად უფრო ძლიერია სრესის  
ზემოქმედება ქსოვილებზე.

3. ქვემოთ მდებარე ქსოვილებთან ღრმად შეხორცებულ, ნაკლებად  
მოძრავ ნაწილებზე სრესის ჩატარების დროს დიდი ეფექტის მისაღებად  
საცხებ საშუალებებს არ იყენებენ, რათა თითებმა არ ისრიალოს კანზე.

4. ამ ილეთის ზემოქმედებას აძლიერებს თავისუფალი ხელით ზეწოლა.

5. სრესა საჭიროა ხელსმასთან კომბინირებით, ვინაიდან პათოლოგიურ  
არეში ხელსმა ამცირებს ტკივილს, ხელს უწყობს ქსოვილთა უკეთ მოდუნებას,  
სენსის ბოლოს საჭიროა მსუბუქი მოძრაობა. განსაკუთრებით ეფექტურია  
სრესის ჩატარება ცხელ აბანოში. ასეთი შერწყმით ის ფართოდ არის  
გამოყენებული სპორტულ პრაქტიკაში.

6. არ არის რეკომენდებული მასაჟის ერთ სენსში სრესის ყველა  
სახეობის გამოყენება. მათი შერჩევა უნდა განსაზღვრონ მასაჟის მიზანდასახ-  
ულობის, მისი ჩატარების ადგილის, მასაჟისთვის განკუთვნილი დროის,  
სპორტსმენის ორგანიზმის მდგომარეობის მიხედვით.

7. სრესა მასაჟის ძირითადი ილეთია განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც  
საჭიროა სხეულის ამა თუ იმ ნაწილის სწრაფად გათბობა, სახსრებში  
მოძრაობის გაუმჯობესება. ის ყველაზე აქტიური ილეთია, როდესაც საჭიროა  
გავაძლიეროთ დაშლის პროდუქტების უკუდენა სახსრებში შეშუპების, გამონა-  
ჟონის (ექსუდატის) შემთხვევებში.

მოძრაობა, მისი ფიზიოლოგიური ზამოქმედება,  
შინარაუზის მითოლოგი და ტანინა

მოძრაობა გავლენას ახდენს კუნთებზე, იოგოვან აპარატზე, სახსრებზე,  
ის ფართოდ არის გამოყენებული სპორტულ, სამკურნალო და ჰიგიენურ  
მასაჟში, განსაკუთრებით სპორტული ტრავმის მკურნალობის დროს. მოძრაო-  
ბა აუმჯობესებს სისხლისა და ლიმფის მიმოქცევას, სინოვიური სითხის  
სეკრეციას, დადებითად მოქმედებს საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატზე.

მოძრაობას დიდი მნიშვნელობა აქვს მასაჟის ჩატარების დროს, გან-  
საკუთრებით მასაჟის დამთავრებისას, რადგანაც აძლიერებს მის ფიზიოლოგიურ  
ეფექტს, ხელს უწყობს სახსრების ფუნქციის ამაღლებას, დადებითად მო-  
ქმედებს კუნთოვან სპაზმზე, ამცირებს ამ უკანასკნელს, აძლიერებს არა  
მარტო ლიმფის, არამედ ვენური სისხლის მიმოქცევას მთელს ორგანიზმში.

მოძრაობა შეიძლება იყოს აქტიური, პასიური და მოძრაობა წინააღმ-  
დეგობაზე.

აქტიური მოძრაობა. მასაჟის სენსის ჩატარების დროს აქტიური მოძრაო-



ბის გამოყენების მიზანია ცალკეულ კუნთთა ჯგუფის გამაგრება, კუნთთა მოსალოდნელი ატროფიის პროფილაქტიკა (პირველ რიგში უმოკლესდობით ატროფიის დროს). აქტიურ მოძრაობას დიდი მნიშვნელობა აქვს სახსრებში ნორმალური მოძრაობის შენარჩუნებისთვის, კონტრაქტურის პროფილაქტიკისა და აცილებისთვის. მასაჟისტი აქტიურ მოძრაობას შეარჩევს ჩვენებების მიხედვით. აქტიურ მოძრაობას ასრულებს თვით პაციენტი მასაჟისტის დახმარებით. შესაბამისი კუნთებისა და სახსრების მასაჟის შემდეგ.

აქტიური მოძრაობის ხანგრძლივობა და ინტენსივობა ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში დამოკიდებულია ამოცანასა და პაციენტის შესაძლებლობაზე.

აქტიური მოძრაობა დიდ გავლენას ახდენს კუნთებზე, სახსარ-იოგოვან აპარატზე, ორგანიზმის საერთო მდგომარეობაზე. მას იყენებენ იმ შემთხვევაში, როდესაც აუცილებელია ცენტრალური და პერიფერიული ნერვული სისტემის მოქმედების გააქტიურება, სპორტული ტრავმისა და დაავადებების შემდეგ დასუსტებულ კუნთთა აპარატის გამაგრება. აქტიურ მოძრაობას წინ უნდა უძღოდეს მასაჟი.

**პასიური მოძრაობა.** ამ შემთხვევაში პაციენტი სრულიად მოდუნებულია და მოძრაობა ხდება გარეშე მიყენებული ძალით.

პროფილაქტიკისა და სახსრებში კონტრაქტურის აცილების მიზნით მასაჟის სეანსში ჩართავენ პასიურ მოძრაობას. მისი მიმართულება და ამპლიტუდა ზუსტად უნდა შეესაბამებოდეს სახსრის ფორმას. პასიური მოძრაობის მოქმედების შედეგად უმჯობესდება სახსრების გარემომცველ რბილ ქსოვილთა კვება, გამონაყოფისა (ექსუდატის) და სისხლჩაქცევის შეწყვეტა აქტიურდება, დამოკლებული იოგები და კუნთები დაიჭიმება. სახსრებში ხანგრძლივად უმოძრაობამ დასაწყისში შეიძლება გამოიწვიოს კონტრაქტურა, ხოლო შემდგომში, თუ არ ჩაატარებენ პასიურ ან აქტიურ მოძრაობას, განვითარდება ანგილოზი, ანუ სრული უმოძრაობა სახსრებში. პასიურ მოძრაობას ფართოდ იყენებენ სამკურნალო მასაჟში. სპორტულ მასაჟში ის გამოყენებულია დამღლელი ფიზიკური ვარჯიშების შემდეგ, სახსრებში მოძრაობის გაუმჯობესებისა და სპორტული ტრავმის შედეგის თავიდან აცილების მიზნით.

სანამ პასიური მოძრაობის შესრულებას შეუდგებოდნენ, მასაჟისტმა აქტიური მოძრაობის საშუალებით უნდა განსაზღვროს სახსრებში მოძრაობის ამპლიტუდა. მოძრაობა სრულდება ნელა, მისი ამპლიტუდა თანდათანობით უნდა აიყვანონ მაქსიმალურამდე. არ შეიძლება მოძრაობის შესრულება მკვეთრად, უხეშად, ზედმეტი ძალის გამოყენებით. გამოყენებული ძალის ზომის კრიტერიუმია კუნთების ანდა სახსრებში ტკივილის ოდნავი შეგრძნება. სახსრები და კუნთები წინასწარ უნდა მოამზადონ სრისისა და თელვის ილეთების გამოყენებით (შესაბამისად სახსრის ზემოთ და ქვემოთ).

**ტანის მოძრაობა.** პაციენტი ზის. მასაჟისტი დგას პაციენტის უკან, ხელს ათავსებს მის მხარებზე და უბრის ტანს წინ, შემდეგ გაუმართავს და რამდენადმე ხრის უკან. ამის შემდეგ მასაჟისტს ხელები გადააქვს დელტისებრი

კუნთების არეზე, ნელა აბრუნებს პაციენტს ტანს მარჯვნივ, შემდეგ საწყის მდგომარეობაში და მარცხნივ, რაც განაპირობებს ზერხმდლის სვეტის ბრუნვას.

თავის მოძრაობა. პაციენტი ზის, მასაჟისტი უდგას უკნიდან, ნებებს ათავსებს თავზე, ორივე მხარეს, ყურების ზემოთ და ძალიან ფრთხილად აბრუნებს თავს მარჯვნივ და მარცხნივ, ასრულებს თავის წრიულ მოძრაობას ორივე მხარეს, შემდეგ ერთი ხელი გადააქვს კეფაზე, მეორე - შუბლზე და ასრულებს თავის ფრთხილ დახრას წინ და უკან.

სპორტული მასაჟის პრაქტიკაში სხეულისა და თავის პასიური მოძრაობის გამოყენება ძალიან იშვიათია. მას იყენებენ სამკურნალო მასაჟში, განსაკუთრებით მარცხების დაგროვების, ზერხმდლის სვეტის სახსრებში შეზღუდული მოძრაობის შემთხვევებში.

მხრის სახსარში მოძრაობა. მასაჟისტი დგას მჯდომარე პაციენტის უკან, მარცხენა ხელს ათავსებს მის მარჯვენა მხარეზე, მარჯვენა ხელს წაავლებს მარჯვენა წინამხარს იდაყვის სახსართან ახლოს, მარცხენა ხელით აფიქსირებს მხარს (რომ თავიდან აიცილოს მოძრაობა ბეჭის მოძრაობის ხარჯზე, ასრულებს მხრის სახსარში ბრუნვით მოძრაობას, განზიდვას, მოზიდვას, მოხრას და გაშლას.

იდაყვის სახსარში მოძრაობა. პაციენტი ზის მაგიდასთან ახლოს და მასზე ათავსებს წინამხარს. მასაჟისტი მას ერთ ხელს წაავლებს მხარეზე, იდაყვის სახსართან რაც შეიძლება ახლოს, ხოლო მეორე ხელს - წინამხარეზე, მაჯის სახსართან ახლოს და შეძლებისდაგვარად ასრულებს შედარებით სრულ მოხრა-გაშლას იდაყვის სახსარში. თუ პაციენტი წევს ზურგზე, ხელები გამართული აქვს სხეულის გასწვრივ, მასაჟისტი ზის პერპენდიკულარულად მხრის დონეზე, ერთ ხელს ამოუდებს იდაყვის სახსრის ქვემოდან, მეორეს - მაჯის ქვეშ და ასრულებს მოხრა-გაშლას.

თუ იდაყვის სახსარში მოძრაობა ნორმალურია და საჭიროა მოქნილობის გაუმჯობესება, ხელს იდაყვის სახსრებიდან აიღებენ, ათავსებენ მხარეზე იდაყვის სახსართან ახლოს და იმეორებენ იმავე მოძრაობას.

წინამხრის პრონაცია და სუპინაცია. პაციენტის ხელი იდაყვის სახსარში მოხრილია სწორი კუთხით. მასაჟისტი თანამოსახლე ხელს წაავლებს პაციენტის მტევანს ისე, როგორც ხელის ჩამორთმევისას, და მოაბრუნებს მას ხელისგულით ქვემოთ და ზემოთ.

მტევანის მოძრაობა. მასაჟისტი ერთ ხელს წაავლებს პაციენტის თითებს, ხოლო მეორე ხელით წინამხარს აფიქსირებს სხივ-მაჯის სახსრის ზემოთ და ახორციელებს მტევანის მოხრას და გაშლას, მოზიდვას და განზიდვას, წრიულ მოძრაობას ორივე მხარეს.

თითების მოძრაობა. მასაჟისტი ერთი ხელით აფიქსირებს მაჯა-ნების შესახსრებას, ხოლო მეორე ხელით ასრულებს თითოეული თითის მოხრას და გაშლას, ასევე თითების დაცილებას და შეერთებას.

მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოძრაობა. მენჯ-ბარძაყის სახსარს აქვს სფეროსებრი ფორმა, რაც ყველა მიმართულებით მოძრაობის შესრულების საშუალებას იძლევა.



პაციენტი წევს ზურგზე. მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრისა და გაშლის დროს მასაჟისტი, რომელიც დგას პერპენდიკულარულად მუხლის სახსრის დონეზე, ერთ ხელს ათავსებს კოქ-წვივის სახსრის ქვემოთ სქილევისს მესხზე, ხოლო მეორეს - მუხლის სახსარზე.

მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრას და გაშლას ასრულებენ სამ ფაზაში ერთდროულად. ანალოგიური მოძრაობა სრულდება მუხლის სახსარში. მასაჟისტი დგას მუხლის სახსრის პერპენდიკულარულად, პაციენტს ერთ ხელს ამოუდებს მუხლქვეშა სახსარში (გარეთა მხრიდან) ხელისგულით ზემოთ, მეორე ხელს კი ათავსებს კოქ-წვივის სახსარზე, მოხრას ასრულებს მუხლქვეშა სახსარში ამოღებული ხელით მანამ, სანამ ბარძაყი მიიღწევს ვერტიკალურ მდგომარეობას (სურ. 113). შემდეგში მუხლის სახსრის ქვეშ მდებარე ხელი გადააქვს მუხლის სახსარზე ზემოდან (სურ. 114) და ახორციელებს მოხრას, სანამ ბარძაყი შეეხება მუცელს, ხოლო ტუსლები - დუნდულა კუნთს (სურ. 115). ფეხების გამართვისას ხელების



სურ. 113. მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარში პასიური მოძრაობის პირველი ფაზა.



სურ. 114. მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარში პასიური მოძრაობის მეორე ფაზა.

შეცვლის წესი საპირისპიროა. განსაკუთრებით საყურადღებოა, რომ მტყეანი, რომელიც მდებარეობდა მუხლის სახსარზე, გადააქვთ მის ქვემოთ, რაც ფეხის თავისებური დაზღვევაა შესაძლო ჩამოვარდნისგან.



სურ. 115. მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარში პასიური მოძრაობის მესამე ფაზა.

მენჯ-ბარძაყის სახსარში განზიდვა და მოზიდვა ასეთნაირად ხდება: მასაჟისტი ერთ ხელს ათავსებს ბარძაყის შიგნითა მხარეს მუხლის სახსრის ზემოთ, ხოლო მეორე ხელით ეყრდნობა თეძოს ძელის ქვედს და ფეხს გაწევს თავისკენ. ფეხის მოზიდვა რომ განხორციელდეს, საჭიროა მასაჟისტი დადგეს საწინააღმდეგო მხარეს, ერთი ხელი მოათავსოს შორეული ბარძაყის გარეთა ზედაპირზე მუხლის სახსრის ზემოთ, ხოლო მეორით დააფიქსიროს თეძოს ძელის ქვედი.

მენჯ-ბარძაყის სახსარში განზიდვა და მოზიდვა ასევე სრულდება. პაციენტი გვერდზე წოლით მდგომარეობაშია. მასაჟისტი მას ხელს ამოუდებს წვივის ზედა ნაწილის ქვემოთ და ასწევს გამართულ ფეხს, მეორე ხელით კი ეყრდნობა თეძოს ძელის ქვედს.

პრონაციის და სუპინაციის შესრულების დროს პაციენტი ზურგზე წოლით მდგომარეობაშია. მასაჟისტი ერთი ხელით ეყრდნობა თეძოს ძელის ქვედს, მეორე ხელს კი ათავსებს წვივზე მუხლის სახსრის ქვემოთ და მოაბრუნებს ფეხს ხან შიგნით, ხან გარეთ.



სურ. 116. მუხლის სახსარში პასიური მოძრაობა.

წრიული მოძრაობის შესრულების დროს პაციენტი წევს ზურგზე. მასაჟისტი მას ერთ ხელს წააგლებს ტერფზე ქვემოთ, მეორე ხელს კი ათავსებს მუხლის სახსარზე და ხრის ფეხს მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში ხან ერთ, ხან მეორე მხარეს, წრიულად.

მუხლის სახსარში მოძრაობა. მოხრისა და გაშლის შესრულებისას პაციენტი გულმკერდზე წოლით მდგომარეობაშია. მასაჟისტი დგას მის მიმართ პერპენდიკულარულად, ერთი ხელით უკავია წვივი კოქ-წვივის სახსრის ქვემოთ და ასრულებს მოხრას და გაშლას მუხლის სახსარში, მეორე ხელით ეყრდნობა დუნდულოს არეს (სურ. 116).



სურ. 117. კოქ-წვივის სახსარში პასიური მოძრაობა.

კოქ-წვივის სახსარში მოძრაობა. პაციენტი წევს ზურგზე. მასაჟისტი ზის კოქ-წვივის სახსრის დონეზე პერპენდიკულარულად. იგი ერთი ხელით აფიქსირებს წვივს (სურ. 117) კოქ-წვივის სახსრის ზემოთ, ხოლო მეორე ხელით უჭირავს ტერფი ფეხისგულის მხრიდან (სურ. 117) და ახორციელებს მოხრას, გაშლას, სუპინაციის, პრონაციის და ტერფის წრიულ მოძრაობას ორივე მხარეს.

იმავე მოძრაობის შესრულება შეიძლება სხვა მდგომარეობაშიც: მასაჟისტი ზის ტახტის კიდეში, პაციენტის წვივი უდევს ბარძაყზე განივად, ერთი ხელით იგი აფიქსირებს წვივს, ხოლო მეორე ხელით უჭირავს ტერფი ფეხისგულის მხრიდან და ასრულებს სათანადო მოძრაობას.

მოძრაობა წინააღმდეგობით ისეთი მოძრაობაა, რომელსაც ასრულებენ როგორც მასაჟისტი, ისე თვით პაციენტი, ამასთანავე, ერთი მათგანი ახორციელებს მოძრაობას ამა თუ იმ სახსარში, ხოლო მეორე ამ მოძრაობას უწევს წინააღმდეგობას. ასეთი მოძრაობა ფიზიოლოგიური



გავლენის თვალსაზრისით ისეთივეა, როგორიც პასიური მოძრაობა, მაგრამ უფრო მეტი ფიზიოლოგიური დატვირთვა და ეფექტი ახასიათებს.

მოძრაობა წინააღმდეგობით ორგანიზაციის სახისაა: 1) როდესაც მას ასრულებს პაციენტი, ხოლო მასაჟისტი უწევს წინააღმდეგობას, მაგალითად, პაციენტი ხრის ზედა ან ქვედა კიდურს რომელიმე სახსარში, ამავე დროს მასაჟისტი (ან სხვა გარეშე პირი) ამ მოხრას უწევს წინააღმდეგობას. ასეთ მოძრაობაში განსაკუთრებით მონაწილეობს მომხრელი კუნთები; 2) როდესაც მას ასრულებს მასაჟისტი, ხოლო პაციენტი უწევს წინააღმდეგობას, მაგალითად, მასაჟისტი (ან სხვა გარეშე პირი) პაციენტის კიდურს მოხრის რომელიმე სახსარში, პაციენტი კი უწევს წინააღმდეგობას. ასეთ მოძრაობაში განსაკუთრებით მონაწილეობს გამშლელი კუნთები.

მოძრაობა წინააღმდეგობით საშუალებას იძლევა დოზირებულად ავარჯიშონ ყოველგვარი საწყისი მდგომარეობიდან კუნთების თითოეული ჯგუფი, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს სამკურნალო და სპორტული მასაჟის პრაქტიკაში, როდესაც აუცილებელია კუნთთა ტონუსის შენარჩუნება სპორტსმენის იძულებითი უმოქმედობის დროს, მაგალითად, ხანგრძლივი გადსვლის, საწვრთნელი მეცადინეობისას შესვენების დროს და ა.შ.

ამგარი მოძრაობა უზრუნველყოფს სახსართა ნორმალურ მოქნილობას. მათი მოძრაობის გაფართოებას, ანუ ექსტენსიას, ათავსებულებს სახსროვან აპარატს დაღლის შედეგად მასში დაგროვილ ნივთიერებათა ცვლის მეშვეობით პროდუქტებისგან.

#### მედიკალური მითითებანი

1. პასიური მოძრაობისა და წინააღმდეგობითი მოძრაობის შესრულება აუცილებელია იმ სახსრის ფორმისა და ღერძის გათვალისწინებით, რომლის გარშემოც შესაძლებელია მოძრაობა.

2. მოძრაობის ჩატარება საჭიროა ნელი ტემპით, თანაბრად.

3. დატვირთვა უნდა შესაბამისოდეს პაციენტის შესაძლებლობებს.

4. წინააღმდეგობით მოძრაობის ჩატარებისას აუცილებელია მისდამი პაციენტის რეაქციის გათვალისწინება (ყურადღება უნდა მიაქციონ გულის შეკუმშვისა და სუნთქვის სიხშირეს).

5. პასიურმა მოძრაობამ და წინააღმდეგობით მოძრაობამ არ უნდა გამოიწვიოს ტკივილის შეგრძნება, ეს განსაკუთრებით საყურადღებოა სახსრებში მოძრაობის შეზღუდვის დროს.

6. სანამ მოძრაობის შესრულებას შეუდგებოდნენ, საჭიროა დარწმუნდნენ, რომ სახსრის კუნთები და იოგოვანი აპარატი კარგად არის მომზადებული მის შესასრულებლად.

#### დარტყმითი ილეთები, მათი ფიზიოლოგიური სამომავლო, შენარჩუნების მეთოდები და ტექნიკა

დარტყმითი ილეთები - მოდუნებული თითებით ტყეპა, ნახევრად მოხრილი თითებით ტყეპა, კეპა ორგანიზმზე სხვადასხვაგვარ ფიზიოლოგიურ ზემოქმედებას ახდენს. პირველ რიგში ისინი იწვევენ კუნთთა ბოჭკოების შეკუმშვას, რომელიც კუნთის მიერ სიგრძეზე ვრცელდება, კუნთთა ტონუსს მალა სწევს, რასაც განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს სამკურნალო მასაჟში, ხელს უწყობს ქოვილში არტერიული სისხლის გაძლიერებულ მოდუნებას, რაც აუმჯობესებს მის კვებას, მალა სწევს ცენტრალური ნერვული სისტემის აგზნებადობას, აუმჯობესებს სისხლძარღვთა და სეკრეციულ ნერვთა ფუნქციას.

ტყეპა მოდუნებული თითებით ტყეპა მალა სწევს კუნთთა ქოვილის ტონუსს, აძლიერებს მამოძრავებელ და მგრძნობიარე ნერვთა აგზნებადობას. იშვიათი, მოკლე და სუსტი დარტყმა იწვევს სისხლძარღვთა სანათურის შევიწროებას. ძლიერი და გაზანდობილი ზემოქმედებისას სისხლძარღვები განიერდება. უტყუარია ასევე ტყეპის რეფლექსური ზემოქმედება შინაგანი ორგანოების გლუვ მუსკულატურაზე.

ნახევრად მოხრილი თითებით ტყეპა ისევე მოქმედებს სისხლძარღვთა სანათურზე, როგორც მოდუნებული თითებით ტყეპა (ჩვეულებრივი). იმ მონაკვეთზე, სადაც ეს ილეთი ხორციელდება, ადგილობრივად აღინიშნება ტემპერატურის მომატება. არტერიული სისხლის მოდუნის გაძლიერება უზრუნველყოფს სამასაჟო მონაკვეთის უკეთ კვებას, ნივთიერებათა ცვლის, კანის ტურგორის გაუმჯობესებას. ამასთან დაკავშირებით ნახევრად მოხრილი თითებით ტყეპა ფართოდ არის გამოყენებული კოსმეტიკური მასაჟის დროს.

კეპა. მისი ზემოქმედების ხასიათი დამოკიდებულია დარტყმის ძალაზე. ძლიერი და იშვიათი დარტყმის დროს ხდება დიდი ფართობით ქოვილთა შერხევა, რაც იწვევს კუნთთა ბოჭკოების შეკუმშვას (განსაკუთრებით მნიშვნელოვნად დარტყმით ზონაში, რომელიც ვრცელდება კუნთის მიერ სიგრძეზე. მსუბუქი ხშირი დარტყმები თავისი ზემოქმედებით უახლოვდება ვიბრაციას, იწვევს ნერვ-კუნთოვანი აპარატის გაღიზიანებას. კეპის ყელა საზე ავითარებს ქოვილთა აქტიურ პიპერემიას.

ყელა დარტყმითი ილეთის აქტიური ზემოქმედება რეცეპტორულ ველზე იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის აგზნებადობას, რაც ფართოდ არის გამოყენებული წინასწარ სპორტულ მასაჟში, როდესაც აუცილებელია სპორტსმენის სწრაფად აგზნება ან გათბობა. დარტყმითი ილეთების მოძრაობის ტემპია წუთში 70-80-დან 200-300-მდე.

#### დარტყმითი ილეთების შენარჩუნების ტექნიკა

ტყეპა მოდუნებული თითებით. მოხრილთითებიან მტკვანს ნეკით ქვემოთ ათავსებენ სამასაჟო არეზე. ახორციელებენ თითქმის პერპენდიკულარულ დარტყმას მუშტებით ნეკის მხრიდან (სურ. 118). რამდენადაც მეტად არის დაჭიმული (დაძაბული) ხელის მტკვანი, იმდენად ძლიერია



დარტყმა. დარტყმის სიძლიერე დამოკიდებულია ასევე ილეთის შესრულებაში მონაწილე ხელის ბერკეტთა რიცხვზე, მაგალითად, მსუბუქი დარტყმის დროს შესაძლოა გამოიყენონ მხოლოდ ერთი ბერკეტი, კერძოდ მტევანი, ხოლო მაქსიმალური დარტყმის შემთხვევაში მონაწილეობს ზედა კიდურის სამივე ბერკეტი: მტევანი, წინამხარი და მხარი.

ტყუპას ახორციელებენ ზურგის კუნთებზე, ბარძაყზე (შიგნითა ზედაპირის გამორიცხვით), დუნდულა კუნთებზე, დელტისებრ და გულმკერდის კუნთებზე (მაძაქაცხში).

ტყუპას ასრულებენ როგორც ერთი, ისე ორი ხელით. სამკურნალო მასაჟის პრაქტიკაში ახორციელებენ ოთხი თითის ბალიშებით, ნახევრად მოხრილი თითების ზურგის ზედაპირით, რაც, ბუნებრივია, ამ ილეთს მსუბუქს ხდის.

ზურგზე ტყუპა. პაციენტი წევს მუცელზე, ხელები გამართული აქვს სხეულის გასწვრივ, მასაჟისტი დგას პერპენდიკულარულად და ტყუპას იწყებს წელის არიდან ზურგის შორეული მხრის გრძელ კუნთებზე ზემოთ კისრამდე (სურ. 119, შემდეგ ზურგის გვერდით ნაწილზე ტახტამდე, მერე ტყუპას ახორციელებს განმეორებით, უბრუნდება ზურგის გრძელ კუნთებს, ასევე ასრულებს ილეთს ზურგის ახლო მხარეზეც).

ხელებზე ტყუპა. იმავე საწყისი მდგომარეობიდან ასრულებენ ტყუპას ხელის ზედაპირზე, გარეთა ზედაპირზე ილეთის ჩატარებისას ხელები თავის წინ მდებარეობს.

დუნდულა კუნთებზე ტყუპა. საწყისი მდგომარეობა იგივეა, რაც მასაჟის სხვა ილეთების დროს (იხ. სურ. 64).

ბარძაყის უკანა ზედაპირზე ტყუპა. ბარძაყის შიგნითა ზედაპირზე დარტყმა საკმაოდ მსუბუქად ჩატარდება, ეიდრე შუა და გარეთა მონაკვეთებზე.

გულმკერდზე ტყუპა. ილეთის ჩატარების დროს პაციენტი ზურგზე, წოლით მდგომარეობაშია, ხელები უდევს მუცელზე, რაც უფრო აღუწებს გულმკერდის კუნთებს.

ბარძაყის წინა ზედაპირზე ტყუპა. ილეთის ჩატარების დროს პაციენტი ზის, ტანით უკან ხელებს ეყრდნობა.

ნახევრად მოხრილი თითებით ტყუპა (ტაშის კვრა, ხელის თათუნთ). ამ ილეთს ასრულებენ მოდუნებული მტევნით (ერთი ან ორი ხელით, შენაცვლებით) სხეულის იმავე მონაკვეთებზე, რომლებზეც მოდუნებული თითებით ტყუპის დროს, მტევანი დებულადაა კოლოფის სახეს, რომლის ძირია ხელის-გული. ზოლო გვერდითი ზედაპირი - მოხრილი თითები, ცერის შემადგენელი



სურ. 118. მოდუნებული თითებით ტყუპა ზურგზე.



სურ. 119. ტყუპა ზურგზე.



სურ. 120. ნახევრად მოხრილი მტევნით ტყუპა ზურგზე.



სურ. 121. კვება ზურგზე.

ბოქოების განივად კუნთთა მეტი ტონური დაჭიმულობის მიზნით. კუნთური ატროფიის, რბილი დამბლის დროს, როდესაც საჭიროა გამოიწვიონ კუნთების შეკუმშვა, კვებას ახორციელებენ მათ განივად. დარტყმის დროს მტევნებს შორის მანძილი უნდა იყოს 3-5 სმ, ხელები მოძრაობდეს სწრაფად, რიტმულად. დარტყმის სიხშირეა 180-300 წუთში.

#### მეთოდური მიხედვანი

1. დარტყმით ილეთებს ახორციელებენ დიდი ჯგუფის კუნთებზე (გარდა ბარძაყის შიგნითა ზედაპირისა).
2. ხელის მტევნები საჭიროა მოათავსონ ერთმეორესთან რაც შეიძლება ახლოს, არაუმეტეს 5 სმ დაცილებით.
3. რამდენადაც უფრო დაჭიმული და შემჭიდროებულია მასაჟისტის თითები, იმდენად მეკეთრი და ძლიერია დარტყმა. რამდენადაც მეტად არის მოდუნებული მტევანი დარტყმის დროს, იმდენად რბილია ის.
4. დარტყმა საჭიროა რიტმულად, უმტკივნეულოდ. ტკივილის შეგრძნების შემთხვევაში ის დაუყოვნებლივ უნდა შეცვალონ ხელსმით ან რხევით.
5. მოდუნებული თითებით ტყუპის დროს დარტყმა უნდა იყოს ხანმოკლე, სხედასხვა ინტენსივობის. კუნთთა ტონუსის ამიღებისთვის მისი ჩატარება საჭიროა ერთ სეანსზე 3 - 4-ჯერ 5 - 10 წამის განმავლობაში. თუ საჭიროა უფრო ღრმა ზემოქმედება, ტყუპას ახორციელებენ 1-2 წუთის განმავლობაში.
6. კვება გულისბმობს 1-3 დარტყმას წამში. დარტყმა უნდა იყოს ცვალებადი ინტენსივობის, მაგრამ ყოველთვის რიტმული და უმტკივნეულო.



ვიბრაციულ მასაჟს ახორციელებენ ხელებით ან სპეციალური აპარატით. ხელით ჩატარებული ვიბრაციული მასაჟი ნიშნავს სხეულის სამასაჟო ნაწილზე მაქსიმალური სიხშირის რხევითი მოძრაობის გადაცემას, რომელსაც ასრულებენ ერთი-ორი ან კელა თითის ბოლოებით, ზოგ შემთხვევაში ხელისგულით ან მუშტით. თითებით ვიბრაციას, ჩვეულებრივ, ახორციელებენ ნერვული ღეროების მიმართულებით.

ერთი ან ორი თითით ვიბრაციის დროს მათ ათავსებენ სამასაჟო არის მიმართ პერპენდიკულარულად ან პარიზონტალურად. დიდი ჯგუფის კუნთებზე ვიბრაციას ატარებენ მუშტად მოხრილი ყელა თითით ან ხელისგულით.

ვიბრაცია შეიძლება იყოს უწყვეტი და წვეტილი.

სპორტულ პრაქტიკაში ვიბრაციულ მასაჟს ფართოდ იყენებენ. საჭიროა აღვნიშნოთ, რომ ხელით ვიბრაციული მასაჟის ჩატარება მასაჟისტისთვის მეტად დამპყნველია, ამიტომ სპორტულ მასაჟში მას ძალზე იშვიათად იყენებენ. იმ შემთხვევაში, თუ სპეციალური ხელსაწყოები არა აქვთ.

ვიბრაციული მასაჟის ფიზიოლოგიური ზემოქმედება ერთობ სხვადასხვაგვარია, ის დამოკიდებულია ძალაზე, ამპლიტუდასა და რხევითი მოძრაობის ხანგრძლივობაზე.

ვიბრაცია ღრმად და მრავალმხრივ მოქმედებს ქსოვილებზე, გამსაყუთრებით კუნთებსა და ნერვულ სისტემაზე, გამოხატული რეფლექსური ზემოქმედებით აძლიერებს და ზოგჯერ აღადგენს გამჭრალ ღრმა რეფლექსებს (ა.ე. შერბაკი).

განსაზღვრული სიხშირის ვიბრაცია მოქმედებს, როგორც ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება.

ვიბრაცია ღრმა ცვლილებებს იწვევს სისხლძარღვების სისტემაში, მათ ინტენსიურად აფართოებს ან ავიწროებს სიმის მიხედვით, თუ როგორი სიხშირისა და ამპლიტუდის რხევას იყენებენ.

ვიბრაციის ზემოქმედებით შეიძლება დააქვეითონ გულის ნერვ-კუნთოვანი აპარატის აგზნებადობა და სისხლძარღვთა ტონუსი, სისხლის წნევა, გააზიარონ გულის რიტმი, გააძლიერონ კუჭის მოტორული ფუნქცია და კუჭ-ნაწლავის პერისტალტიკა. შეიძლება გააქტიურდეს რეგენერაციული პროცესი, კერძოდ შემცირდეს ძვლის კორძის განვითარების ვადა მოტეხილობის დროს.

ვიბრაცია სპონს დაღლას, აჩქარებს აღდგენით პროცესებს ქსოვილებში და სხვ.

### ვიბრაციის შესრულების ტექნიკა

ხელით ვიბრაცია ახორციელებს ერთი თითის ხელისგულის ზედაპირით, ოთხი თითის ბოლოებით, ხელისგულით, მუშტებით, ზღაგვი კუთხით შეერთებული ცერითა და საჩვენებელი თითით. მასაჟისტი მჭიდროდ ათა-

ვსებს ხელს სამასაჟო უბანზე, ახორციელებს რიტმულ რხევით მოძრაობას და იწვევს სამასაჟო არის ქსოვილების სინქრონულ რხევას.

ნერვული ღეროების ვიბრაციას ასრულებენ ერთი თითის ბოლოთი (შუა, საჩვენებელი თითით ან ცერით) ნერვული ღეროს მიმართულებით იმ მონაკვეთებზე, სადაც ნერვები და ნერვული კვანძები ისინჯება. ამ დროს თითი მოძრაობს სამასაჟო არისადმი პერპენდიკულარულად. ვიბრაცია შეიძლება შესრულდეს ყელა თითის ბოლოების წრისებრ შეერთებით ან ცერის და საჩვენებელი თითის ბოლოების ზღაგვი კუთხედ შეერთებით.

მსხვილ კუნთთა ჯგუფის ვიბრაციას ახორციელებენ ხელისგულით ან მუშტით. ხელი აწევს პაციენტის ქსოვილს და უწყვეტად ვიბრაციულ მოძრაობას ასრულებს.

გულმკერდის არის ვიბრაციას ატარებენ ფართოდ გაშლილი თითების ხელისგულის ზედაპირით. მასაჟისტი ხელს ათავსებს ნეკნთა რკალის ქვედა კიდზე და ასრულებს ვიბრაციულ მოძრაობას ქვემოდას ილღის ფოსომდე.

მუცლის არის ვიბრაციას ასრულებენ ხელისგულით, ოთხი თითის ზურგისმხრივ ზედაპირით ან მუშტით. ხელი სრიალებს მუცელზე სხვადასხვა მიმართულებით, იწვევს მუცლის ღრუს მცირე რხევას.

### მეთოდური მითითება

1. ვიბრაცია უნდა ჩატარდეს რიტმულად, თანაზომიერად, უმტკივნეულოდ.

2. ვიბრაციული მასაჟის ყელა ილღის შესრულება საჭიროა მოდუნებულ კუნთებზე.

3. რამდენადაც უფრო ვერტიკალურად არის განლაგებული მასაჟისტის თითები სამასაჟო უბნისადმი, იმდენად ძლიერია ილღის ზემოქმედება, ე.ი. ვიბრაცია მით უფრო ენერგიული და ძლიერია, რაც უფრო უახლოვდება თითების დახრის კუთხე 90°-ს და პირიქით.

4. ერთჯერადი ვიბრაციის ხანგრძლივობაა 5 - 10 წამი.

5. ვიბრაციული მასაჟი იწვევს მასაჟისტის ხელების ძლიერ დაღლას, ამიტომ ხელები უნდა იყოს ნახევრად მოხრილ მდგომარეობაში, რათა მხრის კუნთები მინიმალურად დაიძაბოს (დაიჭიმოს).

### შინაური მეთოდი მათი ფიზიოლოგიური სამუშაოება, ნათარგმის მეთოდები და ტექნიკა

შერბევით ილღეთებს მიეკუთვნება რხევა, ბერტყა და გორება.

**რხევა:** ეს ილღეთი გამოყენებულია თელვის შემდეგ და თელვის ილღეთებს შორის. იგი ხელს უწყობს სისხლისა და ლიმფის უკუდენას, ქსოვილთა შორის სითხის თანაბრად განაწილებას, ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე მოქმედებს დამამშვიდებლად, კუნთებს აღუწებს, დაძაბულობას აჭრის.

ამ ილღეთის შესრულების მეთოდიკა და ტექნიკა მარტივია: კუნთის რხევას იწვევს ნეკი და ცერი, დანარჩენი თითები ოდნავ წამოწეულია, რხევით მოძრაობას აღწევენ მტევნის სწრაფი რხევით, მტევანი გადაინაცვ-



ლებს ხან ნეკის, ხან ცერის მხარეზე. ამ მოძრაობის სიხშირე 2 წამში უნდა უდრიდეს 12 - 15-ს. აუცილებელია სამსახეო კუნთის უკიდურესად მოდუნება. მასაჟისტის ხელიც მოდუნებული უნდა იყოს, მაშინ შერხევითი მოძრაობა შეიძლება შესარულონ მხოლოდ მტევნით და წინამხრით, მხრის მონაწილეობის გარეშე.

რხევა ზურგის უგანიერეს კუნთზე. პაციენტი წევს მუცელზე, ტერფების ქვეშ ამოღებული აქვს მუთაჟა, ხელები გამართული აქვს სხეულის გასწვრივ. მასაჟისტი დგას გვერდით გასწვრივად და ახლო ხელით ახდენს რხევას თეძოს ძვლის ქედიდან ილიისქვეშა ფოსომდე. რხევის დროს ნეკი პერიოდულად ეხება ტაბტს.

რხევა ხელებზე. ხელებზე იღეთს ატარებენ იმავე საწყისი მდგომარეობიდან, როგორიდანაც თელვის იღეთის დროს. მტევნის გამშლელეებზე რხევა არ ხორციელდება.

რხევა ღუნდულა კუნთებზე. მასაჟისტი დგას გასწვრივ და ახლო ხელით ასრულებს რხევას ღუნდულის ნაკეციდან ზემოთ ზურგისკენ.



სურ. 122. ბარძაყისა და წვიფის უკანა ზედაპირზე რხევა.

რხევა ბარძაყის უკანა ზედაპირზე. მასაჟისტი დგას გასწვრივ, შორეულ ხელს წაველებს ტერფს და წამოწევს წვიფს 45-90° კუთხით ბარძაყის უკანა ზედაპირის კუნთების უკეთ მოდუნების მიზნით, ხოლო ახლო ხელით ასრულებს რხევას მორიზონტალურ მდგომარეობაში მუხლის სახსრიდან ღუნდულა კუნთებამდე სურ. 122, ა).

რხევა კანჭის კუნთებზე. მასაჟისტი დგას გვერდით, პირისაბით პაციენტის ზურგისკენ, შორეულ ხელს წაველებს ტერფზე

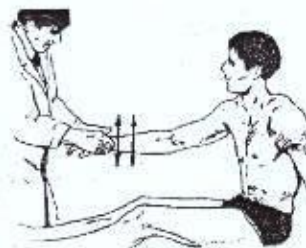
და 45 - 90° კუთხით მოუხრის წვიფს მუხლის სახსარში, ხოლო ახლო ხელით ასრულებს რხევას ქუსლებიდან მუხლის სახსრამდე სურ. 122, ბ).

რხევა ბარძაყის წინა ზედაპირზე. პაციენტი ზის, ხელებით უკან ეყრდნობა. მასაჟისტი დგას გასწვრივ მუხლის სახსრის დონეზე, შორეულ ხელს ამოუღებს მუხლქვეშა ფოსოში და ახდენს ფეხის ოდნავ სუპინაციას, ხოლო ახლო ხელით ახორციელებს რხევას წვიფიდან საზარდულის არისკენ.

ბერტყვა. თავისი ფიზიოლოგიური ზემოქმედებით ეს იღეთი ორგანიზმზე რხევის ანალოგიურია. ბერტყვას ახორციელებენ კიდურებზე ყველა იღეთის შემდეგ, ე.ი. მასაჟის სეანსის ბოლოს.

ბერტყვა წვიფზე. პაციენტი წევს მუცელზე. მასაჟისტი დგას გასწვრივ წვიფის დონეზე, ახლო ხელს წაველებს ტერფს ფეხისგულის მხრიდან და მუხლის სახსარში წვიფს მოხრის 90° კუთხით, ტაბტიდან 1 - 2 სმ-ით წამოწევს ბარძაყს ტერფით და ასრულებს შერხევით მოძრაობას თავისგან და თავისკენ.

ბერტყვა ხელებზე. პაციენტი წევს ზურგზე. მასაჟისტი დგას გასწვრივ გულმკერდის დონეზე, ახლო ხელს წაველებს იდაფის სახსარში 90° კუთხით, მოხრის სამსახეო ხელს სხივ-მაჯის სახსარში ისე, რომ დააფიქსიროს ის



სურ. 123. ხელების ბერტყვა.

სხივ-მაჯის სახსარს ზემოდან განივად, ხოლო დანარჩენი თითები - ქვემოდან, ამის შემდეგ დაჰიმავს კიდურს თავისკენ, გადაწევს მას მარცხნივ და მარჯვნივ, ახდენს შერხევით მოძრაობას ზემოთ-ქვემოთ, ე.ი. ვერტიკალური მიმართულებით სურ. 123).



სურ. 124. ფეხების ბერტყვა.

ბერტყვა ფეხებზე. პაციენტი წევს ზურგზე. მასაჟისტი დგას გასწვრივ ტერფების უკან და ერთ ხელს ათავსებს ტერფის ზურგის მხარეზე მარცხენა ხელს მარჯვენა ფეხზე, ერთდროულად ხრის ტერფს ცასწევს თავისკენ, ხოლო მეორე ხელს ათავსებს აქილევსის მყესზე ისე, რომ ნეხის კიდე ნეკის მხრიდან ეყრდნობოდეს ქუსლს, შემდეგ წამოწევს ფეხს 35-40° კუთხით და ახდენს შერხევით მოძრაობას ზემოთ-ქვემოთ, გასწევს მას ხან მარცხნივ, ხან მარჯვნივ სურ. 124).

საყურადღებოა, რომ ბერტყვის დროს ფეხი არ იხრებოდეს მუხლის სახსარში. ამისთვის საჭიროა დაჭიმოთ ის ჩვენსკენ და შერხევითი მოძრაობა შევასრულოთ დიდი სიხშირით.

ბარძაყა და წვიფზე ბერტყვას ასრულებენ ისეთ მდგომარეობაშიც, როდესაც პაციენტი წევს ზურგზე, ხოლო ფეხი მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში და ტერფით ეყრდნობა ტაბტს. მასაჟისტი დგას პერპენდიკულარულად მუხლის სახსრის დონეზე, ერთი ხელით რომელიც ახლოსაა ტერფთან, აფიქსირებს ტერფს, ხოლო მეორეს ათავსებს მუხლის სახსარზე და ასრულებს შერხევით მოძრაობას პორიზონტალური მიმართულებით.

პრაქტიკაში ხშირად მასაჟისტი თავის ტერფს დებს პაციენტის ტერფის ზურგის ნაწილზე. რითაც ფეხს აფიქსირებს, ორივე ხელს მუხლის სახსარზე ათავსებს ზემოდან და ასრულებს შერხევით მოძრაობას.

გორება. ეს იღეთი რაღაც საშუალოა რხევასა და თელვას შორის. თუ მას შეასრულებენ სწრაფი ტემპით, ფიზიოლოგიურად ის რხევის მოქმედებას გვაგონებს, თუ შეასრულებენ ნელი ტემპით, მოგვაგონებს თელვას. გორება განკუთვნილია მხოლოდ ბარძაყისა და მხრის კუნთებისთვის.

გორება მხრის კუნთზე. პაციენტი წევს მუცელზე, ხელი განზიდული აქვს სხეულის მიმართ პერპენდიკულარულად. მასაჟისტი დგას პერპენდიკულარულად და ბარძაყით აფიქსირებს წინამხარს, ხელების მტევანს ათავსებს იდაფის სახსრის დონეზე თითებით ქვემოთ და წრიული მოძრაობით



ნეკის მხარეზე თითქოსდა გადავჯდომარა მხრის კუნთის მოძრაობა მიმართულია მხრის სახსრისკენ, ამის შემდეგ მტევნებს ათავსებს სხვა სიბერტეზე (პორიზონტალურ მდგომარეობაში) და ასრულებს იმავე მოძრაობას.

მხარეზე გორების დროს პაციენტი ზის, მასაჟისტი ფეხს ათავსებს ტახტზე და ბარძაყზე იდებს პაციენტის ხელის წინამხარს. გორება ხორციელდება მხრის გარეთა, შიგნითა და გვერდით მონაკვეთებზე. სპორტულ პრაქტიკაში გორებას ახორციელებენ დგომის მდგომარეობაში. პაციენტი მტევანს ათავსებს მასაჟისტის არათანამოსაზღვრე მხარეზე, ხოლო მასაჟისტი ხელებს თითებით ათავსებს ზემოთ წინამხრის ზედა მესამედის დონეზე და წრიული მოძრაობით ახორციელებს კუნთის გორებას ზევით მხრის სახსრამდე.

გორება ბარძაყის კუნთებზე. პაციენტი წევს ზურგზე, ხელები გამოართული აქვს სხეულის გასწვრივ. მასაჟისტი დგას ტერფის დონეზე გასწვრივად, მუხლის დებს ტახტზე და პაციენტის ფეხს იდებს თავის ბარძაყზე სპილენძის მყესით საზარდულის არეზე, მტევნებს ათავსებს მუხლის სახსრის დონეზე (თითებით ქვემოთ ტახტისკენ), ბარძაყის შიგნითა და გარეთა მხარეზე, მოუჭერს მათ ხელისგულს და წრიული მოძრაობით ასრულებს გორებას (სურ. 125). საზარდულის არის მიმართულებით, შემდეგ ფეხს მუხლის სახსარში ოდნავ ხრის და მიიზიდავს, ახლო ხელისგულს ათავსებს ბარძაყს უკანა ზედაპირზე, ხოლო შორეულ ხელისგულს - წინა ზედაპირზე და ასევე ასრულებს გორებას.



სურ. 125. ბარძაყზე გორება.

#### მეთოდური მითითება

1. შერჩევა უნდა ჩაატარონ მოდუნებულ კუნთებზე, რაც მიიღწევა სწორი საწყისი მდებარეობით.
2. ყველა შერჩევითი ილეთის შესრულება საჭიროა რიტმულად, უწყვეტად.
3. შერჩევითი ილეთები გამოყენებულია მაშინ, როდესაც საჭიროა კუნთების მოდუნება ან კუნთური დაზარალების ლიკვიდირება.

#### მანუალური თანხი

### მასაჟის ზოგადი და მეთოდური

ვანსხეებით მასაჟის ორ ფორმას: ზოგადსა და კერძოს. ეს ფორმები აბსიათებს მასაჟის ყველა სახეობას და მეთოდს. როგორც კერძო, ისე ზოგადი მასაჟის ჩატარება შეიძლება ურთიერთმასაჟის ან თვითმასაჟის სახით (იხ. სქემა, გვ. 99).

ზოგადი მასაჟი ეწოდება მასაჟის ისეთ სეანსს (მისი ხანგრძლივობისგან დამოუკიდებლად), როდესაც აღნიშნის მთელი სხეულის მასაჟი ხორციელდება.

სხეულის ცალკეულ მონაკვეთზე ხელის ზოგადი მასაჟის ხანგრძლივობა სეანსზე დაახლოებით ასეთია: ზურგზე, კისერზე, მენჯზე - 10 წუთი, ფეხებზე - 20 წუთი (თითოეულ ფეხზე 10 წუთი, 5-5 წუთი წინა და უკანა ზედაპირზე), ხელებზე - 20 წუთი, გულმკერდსა და მუცლის არეზე - 10 წუთი.

მასაჟის ილეთების თანამიმდევრობა. ზოგად მასაჟს იწყებენ ხელსმით, რომლის მეოხებითაც პაციენტი ეჩვევა მასაჟისტის ხელების შეხებას, სასიამოვნო შეგრძნებას განიცდის, რაც ხელს უწყობს კუნთების მოდუნებას. ხელსმის შემდეგ გადადიან გამოწურვაზე, თელვაზე, რჩევაზე, სრესაზე, სახსრებში მოძრაობაზე, დარტყმით ილეთებზე. ილეთებს შორის ასრულებენ ხელსმას. სახსრის ხელსმით მასაჟის შემდეგ ახორციელებენ სრესას. მოძრაობის შესრულების წინ აუცილებელია კუნთების მომზადება თელვის ილეთებით. მასაჟის სეანსს ამთავრებენ ხელსმით, მაგრამ, თუ კიდურების მასაჟს აკეთებენ, - ბერტყით.

60-წუთიანი ხანგრძლივობის ზოგადი მასაჟის დროს ილეთების შესრულებისას დროის სავარაუდო განაწილება დაახლოებით ასეთია. ხელსმაზე, დარტყმით ილეთებზე, ბერტყაზე, აქტიურ-პასიურ მოძრაობაზე განკუთვნილია დროის 10%, ე.ი. 6 წუთი; გამოწურვასა და სრესაზე - 40%, ე.ი. 24 წუთი; თელვაზე - 50%, ე.ი. 30 წუთი.

სხეულის სამასაჟო ნაწილზე მასაჟის თანამიმდევრობა. სხეულის ცალკეულ ნაწილზე მასაჟის რიგითობის სწორ არჩევაზე ბევრად და დამოკიდებული სასურველი ეფექტის მიღება, მაგალითად, ფინურ მასაჟში მიღებულია მასაჟის დაწყება ქვედა კიდურებიდან. პაციენტი წევს ზურგზე, ტერფის, კოჭ-წვივის სახსრის, წვივის წინა ნაწილის, მუხლის სახსრისა და ბარძაყის წინა ზედაპირის (ჯერ ერთ, შემდეგ მეორე ფეხზე) მასაჟს აკეთებენ. შემდეგ გადადიან ხელების მტევნის, წინამხრის, მხრის, მხრის სახსრის და გულმკერდის მასაჟზე.

ამის შემდეგ პაციენტი წევს მუცელზე და მასაჟს განაგრძობენ ქვედა კიდურებიდან, აკეთებენ ფეხისგულის, ქუსლის, აქილევსის მყესის, კანჭის კუნთის, მუხლის სახსრის (გვერდითი ნაწილების), ბარძაყის მასაჟს. მერე ასეთივე თანამიმდევრობით აკეთებენ მეორე ფეხის მასაჟს. ამის შემდეგ მონაცვლეობით ახდენენ დუნდულ კუნთებისა და გავის მასაჟს და გადადიან ზურგისა და კისრის შორეული ნაწილის მასაჟზე, რომლის დროს მასაჟისტი ღებდა პაციენტთან ზან ერთ, ზან მეორე მხარეს. მასაჟის სეანსს ამთავრებენ მუცლის არეზე. ამ დროს პაციენტი ზურგზე წოლით მდგომარეობაშია.

მსგავსი მეთოდია აბსიათებს შევდური სისტემის მასაჟს. ჩვენში სპორტ-სმენებს 1975 წლამდე ზოგადი მასაჟის სეანსს უტარებდნენ იმპარკიზო-სერაზინის მეთოდით.



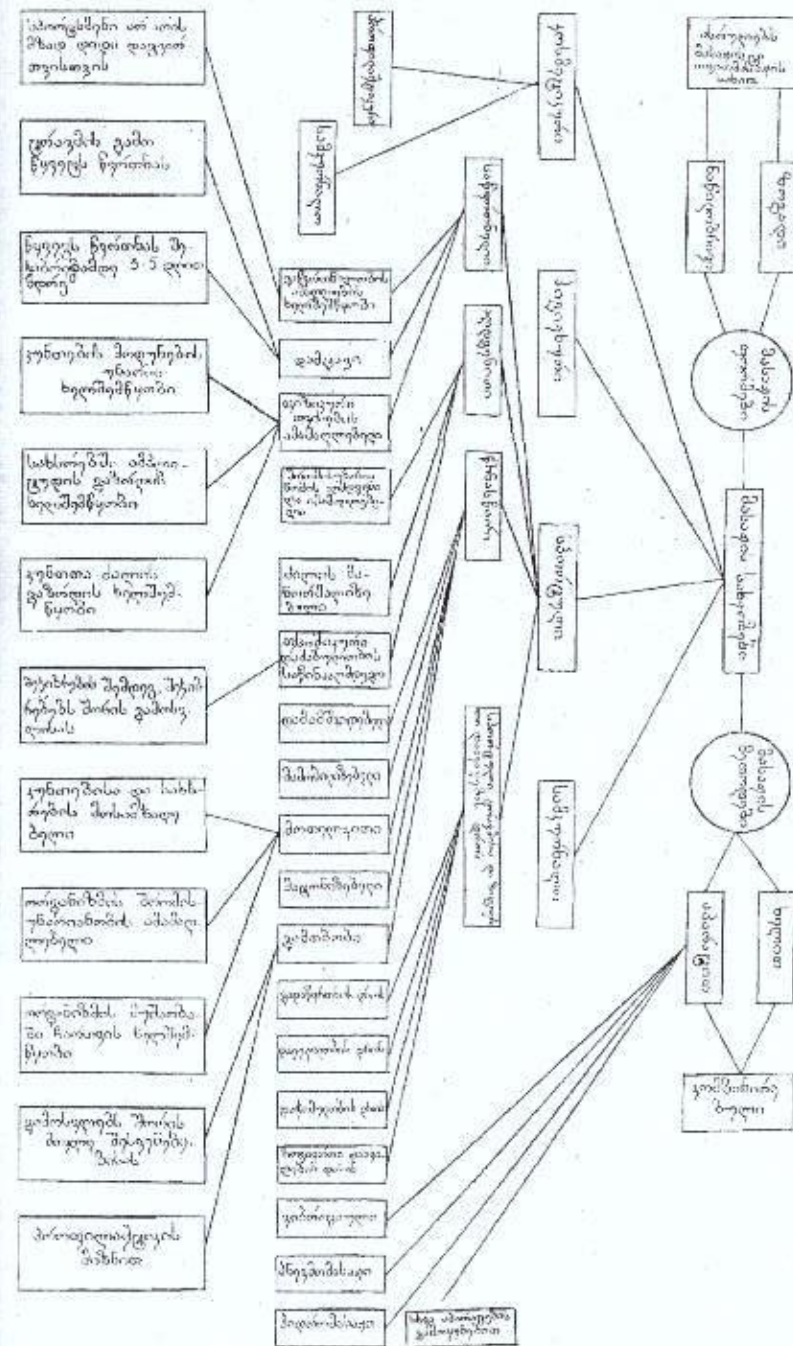
1975 წელს გამოკვლევების შედეგად შეიმუშავეს ზოგადი მასაჟის მეთო-  
დიკის ახალი, შედარებით ეფექტური ვარიანტი. ამ მეთოდით ზოგადი  
მასაჟის სეანსს იწყებენ ზურგიდან და კისრიდან (შორეულ მონაკვეთებზე,  
შემდეგ აკეთებენ ახლო ხელის მასაჟს, დასაწყისში მხრის (შეგნითა ნაწილის,  
მერე იდაყვის სახსრის, წინამხრისა და მტევნის ხელისგულის ზედაპირის  
ჩართვით. ამის შემდეგ პაციენტს ხელი გადააქვს ზემოთ და ათავსებს მას  
სახის წინ მტევანი თავიდან დაშორებულია 15 - 20 სმ-ით). მასაჟს იწყებენ  
მხრიდან, შემდეგ გადადიან იდაყვის სახსრის, წინამხრის, სხივ-მაჯის სახსრისა  
და მტევნის მასაჟზე. იგივეს იმეორებს მასაჟისტი, როდესაც გადადის საწ-  
ინააღმდეგო მხარეზე. ამის შემდეგ ახორციელებენ მენჯის არის მასაჟს,  
მონაცვლეობით დუნდულა კუნთებისა და გავის, შემდეგ - ბარძაყის უკანა  
ზედაპირისა და მუხლის სახსრის (დასაწყისში ჯერ ერთ, შემდეგ მეორე  
მხარეს) მასაჟს. ამის შემდეგ იწყებენ კანჭის კუნთის, აქილევის მყისის მასაჟს  
(პიგიურული პირობების გათვალისწინებით ქუსლების, ფეხისგულების, თითე-  
ბის მასაჟის ჩატარება რეკომენდებულია ბოლოს) და გადადიან მეორე  
წვივზე.

შემდგომ პაციენტი წეება ზურგზე და მასაჟს იწყებენ გულმკერდის  
შორეული მხრიდან, მერე აკეთებენ ახლო ხელის მასაჟს (თუ მასზე მასაჟი  
არ ჩატარებულა მუცელზე წოლით მდგომარეობაში. ზოგ შემთხვევაში  
ხელის განმეორებით მასაჟს უკეთებენ მოკრიგებებს, მოჭიდავეებს და სხვ.,  
ე.ი. იმ სპორტსმენებს, რომელთაც ხელები მეტად დატვირთული აქვთ).  
გულმკერდის ერთ მხარეზე მასაჟის ილეთების ჩატარების შემდეგ გადადი-  
ან მეორე მხარეზე და კვლავ აკეთებენ გულმკერდის შორეული ნაწილისა  
და ახლო ხელის მასაჟს. ამის შემდეგ მორიგეობით ახორციელებენ ბარძაყ-  
ისა და მუხლის სახსრის, წვივის, კოჭ-წვივის სახსრის, ტერფის, ფეხის  
თითების მასაჟს. ზოგადი მასაჟის სეანსს ყოველთვის ამთავრებენ მუცლის  
მასაჟით.

ზოგადი მასაჟის სეანსის ჩატარების მეთოდის უპირველეს  
ყოვლისა, სანამ ზოგადი სპორტული მასაჟის სეანსის ჩატარების მეთოდისას  
განვიხილავდეთ, საჭიროა აღვნიშნოთ, რომ ის შედგება კერძო სეანსების  
ოთხი ერთეულისგან (პირობითად): მასაჟის ერთეულად მიღებულია ზედა  
კიდურის მასაჟი 12-15 წუთის ხანგრძლივობით; 0,5 ერთეულად - მტევნისა  
და წინამხრის მასაჟი 10 წუთის ხანგრძლივობით; 0,5 ერთეულად - ტერ-  
ფისა და წვივის; 0,5 ერთეულად - კისრის; ერთ ერთეულად - ქვედა  
კიდურისა და წელის მასაჟი 20 წუთის ხანგრძლივობით; ერთ ერთეულად  
- ზურგისა და წელის მასაჟი 20 წუთით და ა.შ. ზოგად მასაჟს 4 ერთეუ-  
ლით ახორციელებენ 60 წუთის განმავლობაში.

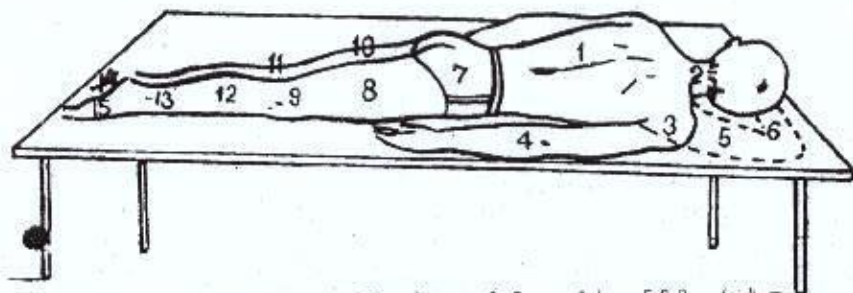
საჭიროა ვიცოდეთ, რომ ზოგადი მასაჟის სეანსის ჩატარების მეთოდისა  
დამახასიათებელია არა მარტო სპორტული მასაჟის ყველა სახეობისთვის,  
არამედ ის გამოყენებულია პიგიურული, სამკურნალო და სხვა სახის მასაჟის  
დროსაც. განსხვავება მხოლოდ დროშია, რომელიც დამოკიდებულია სხეუ-  
ლის სხვადასხვა მონაკვეთზე, ამა თუ იმ ილეთზე, მოქმედების სიღრმეზე,  
ამოცანაზე და ა.შ.

საშენი 3





ამ დროს გათვალისწინებულია როგორც ლიმფური სისტემის განაწილება, ისე კუნთოვანი ბოჭკოების მიმართულება, რომელთა მიხედვითაც აკეთებენ მასაჟს. ზურგზე ლიმფური სადინრები თავს იჭრის ილლიისა და საზარდულის არეების ლიმფურ კვანძებში. დაახლოებით ასეთივე მიმართულება აქვს ზურგის კუნთების ბოჭკოებს. ამიტომ ზურგის ზედა და შუა ნაწილის მასაჟის დროს ხელის მოძრაობა მიმართული უნდა იყოს ილლიის ქვეშ მდებარე ლიმფურ ჭირკვალთა მიმართულებით, ხოლო ზურგის ქვედა ნაწილის წელისა და კუდუსუნის მასაჟის დროს - საზარდულის არის ლიმფური ჭირკვლების მიმართულებით (სურ. 126).



სურ. 126. მთლიანი მასაჟის სეანსში სამასაჟო მონაკვეთების თანამიმდევრობა მითითებულია ციფრებით.

ზურგის მასაჟს იწყებენ ხელსმით. მასაჟის ამოცანის შესაბამისად წინასწარი, კერძო და ა.შ. გამოიყენებენ ამ ილეთის განსხვავებულ ნაირ-სახეობას. ორი ხელით ხელსმის დროს მასაჟისტი დგას გასწვრივ. იგი ახლო ხელით აკეთებს ზურგის შორეული მხრის მასაჟს, ხოლო შორეული ხელით - ახლო მხრის მასაჟს. მოძრაობა მიმართულია ზურგის სვეტიდან ზურგის უგანიერესი კუნთებისკენ. ძირითადი მეთოდით ხელსმის დროს მასაჟისტი დგას პაციენტისაღმდ პერპენდიკულარულად და ასრულებს მოძრაობას ზურგის შორეულ მხარეზე - წელიდან კისრამდე და ზურგის სვეტიდან ტახტამდე - 3-4 მონაკვეთად. ყველა შემთხვევაში მასაჟისტის ხელის ოთხი თითი შეერთებულია ერთმანეთთან, ხოლო ცერი განზიდულია ბოლომდე.

ხელსმის შემდეგ საჭიროა უფრო ენერგიული ილეთი - გამოწურვა: განივი (იხ. სურ. 22), ერთი ხელით ან ორი ხელით (ზეწოლით). მას 4-5 მონაკვეთად ახორციელებენ.

გამოწურვის შემდეგ გადადიან თელვაზე. ზურგის გრძელ კუნთებზე ასრულებენ თელვის შემდეგ ილეთებს: 1. ერთი ხელით (იხ. სურ. 58) ან ზეწოლით თელვას 4-5 მონაკვეთად. თითი ასრულებს 10-12 ბრუნვას, რაც დამოკიდებულია ტანის სიგრძეზე; 2. მაშისებრ თელვას (იხ. სურ. 66); 3. წრისებრ თელვას ოთხი თითის ბალიშებით; 4. წრისებრ თელვას მუჭად მოხრილი თითების ფალანგებით.

ამ ილეთების შესრულების შემდეგ შეუდგებიან ზურგის უგანიერესი კუნთის თელვას. ასრულებენ: 1. ორდინარულ თელვას (სურ. 39); 2. ორმაგ

გრიფს; 3. ორმაგ წრიულ თელვას. მტევნებს ათავსებენ თეძოს ძვლის ქედთან სამასაჟო უბნის განივად. მათ შორის მანძილი მტევნის სიგანის თანაბარია. ხელს შემოახვევენ კუნთს, წამოწევენ მას და ასრულებენ თელვით მოძრაობას, თითქოსდა კუნთს გადასცემენ ხელიდან ხელში; 4. წრისებრ თელვას მოხრილი თითების ფალანგებით; 5. ნების ფუძით თელვას.

ბეჭის ქვედა კუთხისთვის გამოყენებულია ორდინარული თელვა თეძოს ძვლის ქელიდან ზევით მონაკვეთებზე. მას ამთავრებენ ზურგის გრძელ და უგანიერეს კუნთებს შორის. ერთი ხელი წამოწევენ ბეჭს მხრის სახსრის ქვემოთ და მიუახლოვებს მეორე ხელს, რომელიც ახდენს თელვას (სურ. 40). შემდეგ მხრის სახსრის ჩამოშვებზე, ხოლო ხელი განაგრძობს თელვას ილლიის ფოსომდე. ამის შემდეგ ასრულებენ (რხევას) და, თუ აუცილებელია, უმატებენ დარტყმით ილეთებს (სურ. 118, 120, 121). შემდეგ გადადიან სრესაზე, რომელსაც იწყებენ წელის არიდან. ასრულებენ სრესის შემდეგ ილეთებს: 1. წრისებრ სრესას ოთხი თითის ბალიშებით - ერთი ხელით ან ზეწოლით. ხელის თითებს ათავსებენ სამასაჟო არისაღმდ 45 - 60° კუთხით ზურგის სვეტიდან ახლოს და წრიული მოძრაობით გადაინაცვლებენ 4-5 სმ-ით წინ-ქვემოთ და 4-5 სმ-ით ზემოთ; 2. წრისებრ სრესას ცერების ბალიშებით. ხელის მდებარეობა იგივეა, მხოლოდ მარჯვენა თითი ბრუნვას მარჯნივ, ხოლო მარცხენა - მარცხნივ; 3. წრისებრ სრესას ოთხი თითის ფალანგებით. ხელები გადაინაცვლებს ბრუნვითი მოძრაობით ნეკის მხარეს. ამ ილეთს ასრულებენ ზეწოლითაც. წელზე სრესის შემდეგ რეკომენდებულია პასიური მოძრაობა. შემდეგ შეუდგებიან ნეკთან შორისი არეების, მერე კი ტრამპეციული კუნთის ფასციის სრესას.

ამ არეში გამოყენებულია სრესის შემდეგი ილეთები: 1. წრისებრი სრესა ოთხი თითის ბალიშებით ზეწოლის გარეშე და ზეწოლით; 2. მოხრილი თითების ფალანგებით სრესა ზეწოლის გარეშე და ზეწოლით. ამ ილეთს ახორციელებენ ბეჭის ქვედა კუთხიდან მხრის სახსრამდე.

მხრის სახსრის სრესას (სურ. 93) იწყებენ სახსრის ზემოთ მდებარე კუნთებიდან. მხრის სახსრე ჩანთის სრესას ახორციელებენ სამ მონაკვეთად: უკანა, შუა და წინა მონაკვეთზე. ასრულებენ სრესის შემდეგ ილეთებს: წრისებრ სრესას ოთხი თითის ბალიშებით ზეწოლის გარეშე ან ზეწოლით, ცერების ბალიშებით, სავარცხლისებრ სრესას მუჭებით.

შემდეგ სრესენ ბეჭქვეშა არეს (სურ. 112). ბეჭქვეშა არის სრესის შემდეგ ახორციელებენ ზურგის სვეტის გასწვრივ სრესას მენჯიდან კისრისკენ. ერთდროულად ასრულებენ ორივე მხარეს სრესას: ახლო ხელით - შორეული, ხოლო შორეული ხელით - ახლო მხრის სრესას. ბოლოს მთელი ზურგის ენერგიულ სრესას ასრულებენ ნების ფუძით (იხ. სურ. 110), სავარცხლისებრი მუჭით და თითების ბალიშებით. მასაჟს ამთავრებენ ხელსმით.

კისრის მასაჟის დროს უნდა გაითვალისწინონ ორივე მხრივ მდებარე მკერდ-ლავიწ დვრილისებრი კუნთები, რადგან ამ კუნთებზე გადის გარეთა



საუღლე ვენა, მათ შიგნითა ზედაპირზე კი - შიგნითა საუღლე ვენა. ამ ვენების საშუალებით ვენური სისხლი თავიდან, კისრიდან, სახიდან, ხორბიდან ჩადის ზედა დრუ ვენაში. გარდა ამისა, საუღლე ვენებს თან სდევს ლიმფურ სადინართა წნული, რომელსაც ლიმფა გადააქვს კისრისა და ლაფიწქეშა ლიმფურ სადინრებში.

ამრიგად, მასაჟის სწორად ჩატარებისთვის საჭიროა კისრის არისა და, საერთოდ, ტოპოგრაფიული ანატომიის კარგად ცოდნა.

კისრის კუნთების მასაჟს ასრულებენ ტრამეციული კუნთის მასაჟთან ერთდროულად. პაციენტი წევს მუცელზე, შუბლი უდევს ხელების მტევანზე, ნიკაბი მიბჯნილი აქვს გულმკერდზე. ერთდროულად ორი ხელით ან ისურ. 20) შენაცვლებითი ხელსმის შემდეგ ახორციელებენ გამოწურვას. მასაჟისტი დგას გასწვრივ, მოძრაობა მიმართულია წინ მხრის სახსრამდე ორ-სამ მონაკვეთად. ეს ილეთი მასაჟისტმა შეიძლება ჩაატაროს პერპენდიკულარულად ჯდომის ან დგომის მდგომარეობაშიც. იგი ხელს ათავსებს პაციენტის კისრის განივად თავის თმიანი საფარველის ფუძესთან (ცერით მიაჭერს საჩვენებელ თითს) და ცერით ახორციელებს გამოწურვას ჭეშმით, დელტისებრი კუნთისკენ. ამ მდგომარეობიდან შეიძლება ნების ძვიდით გამოწურვაც.

კისრის კუნთების თელვის დროს გამოიყენებულა თელვის შემდეგი სახეობები: 1. ორდინარული თელვა; 2. ორმაგი წრიული თელვა; 3. მაშებით თელვა; 4. თელვა ერთი და ორი ხელით; 5. წრისებრი თელვა მუშტად მოხრილი თითების ფალანგებით; 6. წრისებრი თელვა ნების ძვიდით.

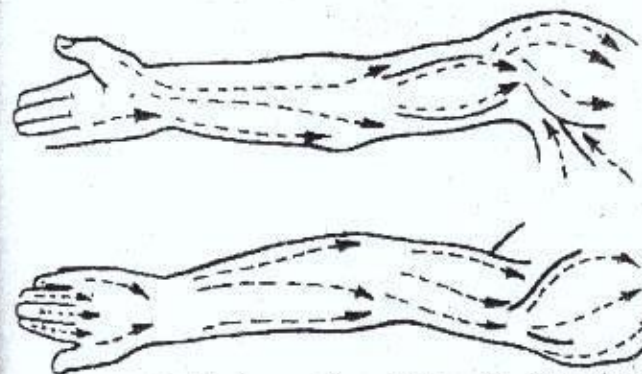
კისრზე სრესას ახორციელებენ ჭეშმით, თმის ზრდის მიმართულებით. გამოიყენებულა სრესის შემდეგი სახეობები: 1. სწორხაზოვანი სრესა ოთხი თითის ბალიშებით, მონაცვლეობით ხან ერთი, ხან მეორე ხელით; 2. წრისებრი სრესა ოთხი თითის ბალიშებით ერთი ხელით და ერთდროულად ორივე ხელით; 3. სწორხაზოვანი და წრისებრი სრესა ზეწოლით; 4. სწორხაზოვანი და წრისებრი სრესა ცერების ბალიშებით. მასაჟს ამთავრებენ ხელსმით.

#### ნაფა კიდურების მასაჟი

ზედა კიდურების მასაჟის დროს საჭიროა გაითვალისწინონ ზედა კიდურების შიგნითა ზედაპირზე უხვი ლიმფური სისტემა, ზედა კიდურის ლიმფური კვანძები თავს იყრის იდაფის სახსარსა და ილღის ფოსოში.

აქვე უნდა შევეხოთ მნიშვნელოვანი ნერვების მათუალო, სხივისა და იდაფის მასაჟს. ზედა კიდურის მასაჟს ატარებენ კუნთთა ბოჭკოებისა და ლიმფური სადინრების კვანძებისკენ (პერიფერიიდან ცენტრისკენ მიმართულებით, სურ. 127).

ხელების მასაჟს აკეთებენ ზურგისა და სახის მხრიდან. ხელის მასაჟი ზურგის მხრიდან შემდეგი მდგომარეობიდან ხორციელდება: პაციენტი წევს მუცელზე, ახლო ხელი გამართული აქვს სხეულის გასწვრივ, შუბლი მოთ-



სურ. 127. ზედა კიდურების მასაჟის მიმართულება ზედა კიდურის წინა და უკანა ზედაპირების მასაჟის დროს.

ავსებული აქვს შორეული ხელის მტევანზე. მასაჟისტი ზის ან დგას პერპენდიკულარულად.

მხრის მასაჟს იწყებენ მისი შიგნითა მონაკვეთიდან - იდაფის სახსრიდან ილღის ფოსომდე. გამოიყენებენ შენაცვლებით ან კომბინირებულ ხელსმას. ოთხი თითი სრიალებს მხრის შიგნითა მხარეზე ორთავა კუნთზე, ხოლო ცერი გარეთა მხარეს - სამთავა კუნთზე.

ხელსმის შემდეგ შეუდგებიან გამოწურვას. ასრულებენ გამოწურვის შემდეგ სახეობებს: 1. ნების ძვიდით; 2. განივ გამოწურვას (ცერს მიაჭერენ საჩვენებელ თითს, მტევანს ათავსებენ მხრის განივად; ამის შემდეგ შეუდგებიან თელვას. ასრულებენ: 1. ორდინარულ თელვას, 2. ორმაგ გრიფს, 3. ორმაგ წრიულ თელვას, 4. წრისებრი თელვას მოხრილი თითების ფალანგებით.

თელვის შემდეგ ახორციელებენ რხევას, ხელსმას და გადადიან წინამხრის მასაჟზე.

წინამხრის მასაჟს აკეთებენ შიგნითა ზედაპირზე. მოძრაობას იწყებენ სხივ-მაჯის სახსრიდან. მასაჟის მეთოდია იგივეა, რაც მხრის მასაჟის დროს.

ამის შემდეგ ასრულებენ მხრის გარეთა ზედაპირის მასაჟს (პაციენტი იდაფის სახსარში მოხრილ ხელს ათავსებს თავის წინ). გამოიყენებენ შემდეგ ილეთებს: 1. ხელსმას (შენაცვლებით, კომბინირებულს და ა.შ.); 2. გამოწურვას (განივს, ნების ძვიდით); 3. თელვას (ორდინარულს, ორმაგ გრიფს, ორმაგ წრიულს, მოხრილი თითების ფალანგებით, გასწვრივს, სავარცხლისებრს მოხრილი თითებით).

პაციენტი ზის ან დგას. მას უტარებენ ყელაზე ეფექტურ ილეთს - ორმაგ ორდინარულ თელვას. მასაჟს ამთავრებენ რხევით და ხელსმით. შემდეგ ასრულებენ წინამხრის გამწვლეული კუნთების მასაჟს, ხელსმას, გამოწურვას (განივს, ნების ძვიდით), თელვას (თვალისწინებენ, რომ ამ არეში განლაგებულია ბრტყელი კუნთები, გამოიყენებენ მათსებრი თელვას, წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით, წრისებრს მოხრილი თითების ფალანგებით). მასაჟს ამთავრებენ ხელსმით.

მხრის მასაჟს განსაკუთრებით სამთავა და დელტისებრი კუნთების ასრულებენ სხვა მდგომარეობაშიც (სურ. 42), რაც დამოკიდებულია მასაჟის ჩატარების პირობებსა და ამოცანაზე.



დუნდულა კუნთების მასაჟს აკეთებენ კუნთთა ბოჭკოების მიმართულებით, ე.ი. დუნდულა კუნთის ნაკეციდან დასაწყისში ზემოთ, ხოლო შემდეგ ქვემოთ გვერდზე, საზარდულის ჯირკვლებისკენ.

გამოყენებულია შემდეგი ილეთები:

1. ხელსმა; სწორხაზოვანი, შენაცვლებითი, ზიგზაგისებრი, კომბინირებული (პერპენდიკულარულად დგებიან პაციენტისადმი. ან ორივე ხელით [გასწვრივად დგებიან]; 2. გამოწურვა: ერთი ხელით, ზეწოლით (ან განივად), ნების ძვიდით სამ მონაკვეთად (დუნდულის ქვედა ნაკეცის გასწვრივ, დუნდულოვან შემადგენელზე, თეროს ძვლის ქედის გასწვრივ, დუნდულა კუნთების მასაჟის დროს გამოყენებულია თელვის ყველა სახეობა: 1. ორდინარული თელვა ორ-სამ მონაკვეთად (დამოკიდებულია კუნთის სიდიდეზე); 2. ორმაგი გრიფი; 3. ორმაგი წრიული; 4. წრისებრი, მოხრილი თითების ფალანგებით (ერთი ხელით და ზეწოლით); 5. ნების ფუძით; 6. მუშტებით.

შემდეგ შეუდგებიან გავის არის მასაჟს და გამოიყენებენ სრესის შემდეგ სახეობებს: 1. სწორხაზოვან სრესას ცერის ბალიშებით. მოძრაობას იწყებენ ზერზემლის სვეტის გასწვრივ, თითებს თანდათანობით დააცილებენ გვერდზე და ასრიალებენ დიდი დუნდულა კუნთის მიმაგრების ხაზზე; 2. წრისებრს ცერის ბალიშით; 3. წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით (ერთი ხელით და ზეწოლით); 4. წრისებრ სრესას მუშტად მოხრილი თითების ფალანგებით.

გავაზე სრესის დამთავრების შემდეგ გადადიან თეროს ძვლის ქედის მასაჟზე. თეროს ძვლის ქედის მასაჟს ასრულებენ ზერზემლის სვეტიდან დუნდულა კუნთის მიმაგრების გასწვრივ (ქედის გასწვრივ) საზარდულისკენ. გამოიყენებენ სრესის შემდეგ სახეობებს: 1. წრისებრ სრესას ოთხი თითის ბალიშებით, ერთი ხელით და ზეწოლით; 2. წრისებრს, მოხრილი თითების ფალანგებით, ერთი ხელით და ზეწოლით; 3. წრისებრს და სწორხაზოვანს მტევნის ფუძით.

მასაჟს ამთავრებენ რხევით, დარტყმითი ილეთებით და ხელსმით. ასეთივე თანამიმდევრობით ასრულებენ მეორე მხარის მენჯის არის მასაჟს.

#### მეხუთე კიდეშეპირის (ბარძაყის შუადა ზედაპირის) მასაჟი

ბარძაყის უკანა ზედაპირზე მდებარეობს მასიური კუნთები: ორთავა, ნახევრად მყოსოვანი, თითისტარა. გამოიყენებენ ხელსმას: სწორხაზოვანს (იხ. სურ. 14ბ), შენაცვლებითს და სპ. (ასრულებენ ძირითადი მეთოდით). ბარძაყის შიგნითა, ზედაპირზე ხელსმის დროს ტახტს ეხება ოთხი თითი, ხოლო გარეთა ზედაპირზე ხელსმის დროს - ცერი. ხელსმას ასრულებენ ორი ხელითაც.

გამოწურვას ახორციელებენ ძირითადი და ფინური მეთოდით. გამოწურვის შემდეგ საჭიროა ბარძაყის ფასციის სრესა სწორხაზოვნად და სპირალისებრად, სავარცხლისებრი მუშტით.

შემდეგ შეუდგებიან თელვას. ბარძაყზე გამოიყენებენ თელვის ყველა ილეთს. პაციენტისადმი პერპენდიკულარულად ფეხზე მდგომი მასაჟისტი ასრულებს შემდეგ ილეთებს: 1. ორდინარულ თელვას სამ: შიგნითა, შუა და გარეთა მონაკვეთზე; 2. ორმაგ გრიფს (ასევე სამ მონაკვეთად); 3. ორმაგ წრიულ თელვას; 4. გასწვრივ თელვას; 5. მოხრილი თითების ფალანგებით წრისებრ თელვას; 6. თელვას ერთი და ორივე ხელით.

თელვის შემდეგ ახორციელებენ რხევას, მერე კი - დარტყმით ილეთებს: კეპვას, ტყუპას, მოხრილი თითებით ტყუპას (ტაშის კვრა). მასაჟს ამთავრებენ ხელსმით.

მუხლის სახსრის უკანა ზედაპირის მასაჟის დროს პაციენტს ტერფის ქვეშ ამოუდებენ მუთაქას ან სხვა რაიმე რბილ საგანს, რომ სახსრის იოგები მოდუნებული იყოს, და მასაჟს იწყებენ კონცენტრული ხელსმით.

მუხლის სახსრის უკანა ზედაპირის სრესას ახორციელებენ ზუსტად გვერდით მონაკვეთებზე: ბარძაყის ძვლის გარეთა როკიდან და მცირე წვივის ძვლის თავიდან ქვემოთ, ტახტის მიმართულებით, ბარძაყის ძვლის შიგნითა როკიდან და დიდი წვივის ძვლის შიგნითა თავიდან ქვემოთ ტახტის მიმართულებით. როკებსა და თავებს შორის მდებარე მონაკვეთების (მუხლქვეშა ფოსოს) მასაჟს არ აკეთებენ, რადგანაც იქ განლაგებულია მუხლქვეშა ლიმფური ჯირკვლები (ცვანძები).

გამოყენებულია სრესის შემდეგი სახეობები: 1. მაშებით (სწორხაზოვანი - მასაჟისტი თითები შემოეხვევა მუხლის სახსრას: ოთხი თითი შიგნითა, ხოლო ცერი გარეთა მხარეს). მტევანი თანდათანობით გადაინაცვლებს ხან შიგნით, ხან გარეთ ტახტამდე. მოძრაობის მიმართულებას კანჭის კუნთებიდან ბარძაყამდე; 2. სწორხაზოვანი - ოთხი ერთისკენ და ერთი ოთხისკენ; 3. წრისებრი - ოთხი ერთისკენ და ერთი ოთხისკენ. უკანასკნელ ორ ილეთს ასრულებენ თავისუფალი ხელის თითების ზეწოლითაც, ხან ოთხი თითით აწვებიან - შიგნითა, ხან ცერით - გარეთა მხარეზე; 4. სწორხაზოვანი სრესა ნების ფუძითა და ცერის შემადგენლობით (ბორცვით). ამ ილეთის შესრულებისას მასაჟისტი დგება გასწვრივად და მტევნებს ათავსებს მუხლის სახსარზე ორივე მხრიდან ისე, რომ ნეკები და ნების ძვიდე ეხებოდეს ტახტს, ხოლო ცერი მიბჯენილი იყოს საჩვენებელ თითზე. მასაჟს იწყებენ ნების ფუძით ტახტიდან და ამთავრებენ მუხლქვეშა ფოსოსთან ცერების ბორცვების წრიული მოძრაობით ხან ბარძაყის როკების, ხან კი დიდი და მცირე წვივის ძვლის თავების არეში; 5. წრისებრი სრესა ოთხი თითის ბალიშებით (ერთი ხელით და ზეწოლით). მასაჟისტი დგას გასწვრივ, მტევანს ათავსებს კანჭის კუნთზე, ოთხი თითის ბალიშით ახდენს სრესას ბარძაყის ძვლის როკებისა და პატარა და დიდი წვივის ძვლის თავების ირგვლივ; 6. წრისებრი სრესა ორივე ხელის ოთხი თითის ბალიშებით. ახლო ხელით სრესენ შიგნითა, ხოლო შორეული ხელით - გარეთა ზედაპირს; 7. წრისებრი სრესა მოხრილი თითების ფალანგებით. ახლო ხელით სრესენ სახსრის შიგნითა, ხოლო შორეული ხელით - გარეთა ზედაპირს.

მუხლის სახსარზე მასაჟს ამთავრებენ კონცენტრული ხელსმითა და



აქტიურ-პასიური მოძრაობით, მაგრამ თუ აუცილებელია, მას ასრულებენ წინააღმდეგობითაც. შემდეგ მასაჟისტი გადადის მეორე მხარეზე და ისეთივე თანამიმდევრობით ახორციელებს მეორე ბარძაყის მასაჟს.

კანჭის კუნთების მასაჟის დროს მასაჟისტი გასწვრივ დგას, შორეული ხელით აფიქსირებს წვივს 45 - 90° კუთხით, ხოლო ახლო ხელით ასრულებს ხელსმას - ქუსლებიდან მუხლქვეშა ფოსომდე. იღვთს ასრულებენ ორივე ხელითაც - ამ დროს ფეხები მოთავსებულია მუთაქაზე. ფეხზე მდგარ პერპენდიკულარულ მდგომარეობაში შეიძლება ჩაატარონ სწორხაზოვანი, შენაკვლებითი, ზიგზაგისებრი, კომბინირებული ხელსმა.

გამოწურვას ერთი ხელით და ზეწოლით კანჭის კუნთზე ასრულებენ ორ მონაკვეთზე: დასაწყისში აკეთებენ ახლო ხელით შიგნითა გამობერილი ნაწილის მასაჟს (შორეული ხელით უჭირავთ წვივი ტერფით), შემდეგ კი შორეული ხელით - გარეთა გამობერილი ნაწილის მასაჟს (ახლო ხელით კი წვივს აფიქსირებენ).

კანჭის კუნთზე ასრულებენ თელვის შემდეგ იღვთებს: 1. ორდინარულს - წვივი მდებარეობს 45 - 90° კუთხით (სურ. 59); 2. წრისებრს - ერთი ხელის თითის ფალანგებით და ზეწოლით (წვივი დევს მუთაქაზე); 3. ერთი და ორი ხელით; 4. ორმაგ გრიფს; 5. ორმაგ წრიულს; 6. გასწვრივ თელვას.

თელვის შემდეგ ახორციელებენ რხევას და დარტყმით იღვთს. მასაჟს ამთავრებენ ხელსმით.

აქილევსის მყისის მასაჟის დროს წვივი უნდა იყოს წამოწეული 45 - 90° კუთხით. მასაჟს ატარებენ ქუსლებიდან მყისის გასწვრივ, მისი კანჭის კუნთთან მიმაგრების ადგილამდე.

გამოყენებულია სრცის შემდეგი იღვთებები: 1. „მაშებით“ სწორხაზოვანი - ოთხი თითით სრცსენ შიგნითა მხარეს, ცერით - გარეთას; 2. „მაშებით“ ზიგზაგისებრი; 3. სწორხაზოვანი - ოთხი ერთისკენ, ერთი ოთხისკენ. მაგალითად, ოთხი თითით სრცსენ აქილევსის მყისის შიგნითა მხარეს, ხოლო ცერი, რომელიც გარეთა მხარეს მდებარეობს, საყრდენია და პირიქით; 4. წრისებრი - ოთხი ერთისკენ, ერთი ოთხისკენ; ეს ოთხი იღვთი შეიძლება შესრულონ ზეწოლითაც. მაშინ ფეხი მოთავსებული უნდა იყოს მუთაქაზე; 5. სწორხაზოვანი სრცსა ცერების ბალიშებითა და ბორცვით. წვივი წამოწეულია 45° კუთხით (სურ. 103).

სრცის ჩამოთვლილ ყველა იღვთს ასრულებენ ენერგიულად და შენაკვლებებზე ხელსმით.

ამავე მდგომარეობაში ახდენენ კოჭ-წვივის სახსრის წინა და გვერდითი ზედაპირების მასაჟს. სრცსას ახორციელებენ შემდეგნაირად: მასაჟისტი დგება გასწვრივ, მტევანს ათავსებს სახსარზე ისე, რომ ცერები იყოს აქილევსის მყისზე, ხოლო დანარჩენი ოთხი თითი - ქვემოდან. გამოყენებულია ყველა თითის ბალიშებით სწორხაზოვანი და წრისებრი სრცსა.

ქუსლის მასაჟს აკეთებენ იმავე მდგომარეობაში, როგორც აქილევსის მყისის მასაჟის დროს. გამოყენებულია სრცის შემდეგი სახეობები: 1. მაშებით

სწორხაზოვანი. მოძრაობას იწყებენ ტერფის შუა ნაწილიდან, თითები ერთ-მანეთს უახლოვდება ქუსლის ბორცვთან; 2. სწორხაზოვანი - ოთხი ერთისკენ და ერთი ოთხისკენ ქუსლის ბორცვის მიმართულებით; 3. წრისებრი - ოთხი ერთისკენ და ერთი ოთხისკენ. თითების ბალიშებს ათავსებენ სამასაჟო უბნისადმი პერპენდიკულარულად. ოთხი თითი აკეთებს ბრუნვით მოძრაობას ნეკის მხრისკენ, ხოლო ცერი - საჩვენებელი თითისკენ; 4. წრისებრი სრცსა მოხრილი თითების ფალანგებით; 5. ნების ფუძით ზეწოლა.

განსაკუთრებული გულმოდგინებით უნდა დაამუშაონ ქუსლის ბორცვი. ფეხისგულებისთვის გამოყენებულია ასეთი სრცსა: 1. მუშტად მოხრილი თითებით სავარცხლისებრი სრცსა სწორხაზოვანად. მუშტს ათავსებენ ტერფის გასწვრივ (სურ. 111), შემდეგ ტერფის განივად. ორივე შემთხვევაში იღვთს ასრულებენ თითებიდან ქუსლებისკენ; 2. მოხრილი თითების სავარცხლით წრისებრი სრცსა; 3. მოხრილი თითების ფალანგებით წრისებრი სრცსა; 4. გამოჰყვება - გასრცსა. ტერფს შემოახვევენ მტევანს და მას სრიალით წარმართავენ თითებისკენ.

ასეთივე წესით აკეთებენ მეორე წვივის მასაჟს. ამის შემდეგ პაციენტი წევბა ზურგზე და ზოგადი მასაჟის სეანსს განაგრძობენ გულმკერდიდან.

#### გულმკერდის მასაჟი

გულმკერდის არეში მასაჟი უნდა ჩაატარონ შემდეგ კუნთებზე: მკერდის დიდ კუნთებზე, ნეკნათაშუა კუნთებზე, წინა დაკბილულ კუნთებზე, ჰერდზე, ლავიწის მიმაგრების ადგილზე, ნეკნებქვეშა კუთხეში. მასაჟს აკეთებენ შორეული მხარის კუნთებზე.

მასაჟს იწყებენ მკერდის დიდი კუნთიდან. პაციენტი წინა მხარს იღებს მუცელზე. ამ მდგომარეობაში შეიძლება გამოიყენონ ხელსმის ყველა სახეობა.

გამოწურვის დროს მასაჟისტი შორეული ხელით იდაყვის სახსარში მოხრილ სამასაჟო ხელს მტევნით წამოწევს ტახტიდან 3 - 5 სმ-ით და ასრულებს მოძრაობას სამ-ოთხ ზოლად: ერთხელ დვრილის ქვემოთ, შემდეგ ორ-სამჯერ დვრილის ზემოთ ილლიის ფოსოს მიმართულებით.

თელვას ახორციელებენ მკერდის დიდ და დაკბილულ კუნთებზე: 1. ორდინარულს - ქვემოდან ზემოთ, ილლიის ფოსოსკენ (სურ. 43); 2. ორმაგ გრიფს; 3. ორმაგ წრიულს; 4. ორმაგ წრიულს კომბინირებულს; 5. წრისებრს მოხრილი თითების ფალანგებით ერთი ხელით და ზეწოლით; 6. წრისებრს ერთი ხელის ოთხი თითის ბალიშებით და ზეწოლით; 7. თელვას ერთი და ორი ხელით; 8. ნების ფუძით.

გულმკერდის მასაჟის დროს პაციენტი შეიძლება იჯდეს (წინამხარი უდევს ბარძაყზე). შემდეგ შეუდგებიან ნეკნათაშუა არეების (კუნთების) სრცსას. ნეკნათაშუა არეების მასაჟის შემდეგ წრისებრი მოძრაობით სრცსენ მკერდს დიდი კუნთის მიმაგრების ადგილზე. მერე შეუდგებიან ნეკნებქვეშა კუთხის სრცსას. ამ დროს ცერებს ამოუდებენ ნეკნებქვეშა, ხოლო ოთხ თითს ასრიალებენ ზემოდან (სურ. 109).

გულმკერდზე მასაჟს ამთავრებენ რხევით და ხელსმით.



ექსპერიმენტულმა გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ ყველაზე მიწანშეწონილია მასაჟის სეანსის დაწყება ხელზე - მხრის შიგნითა ზედაპირიდან. მასაჟს აკეთებენ სამი ჯგუფის კუნთებზე ცალ-ცალკე: 1. წინამხრის მომხრელ კუნთებზე - ორთავა და მხრის შიგნითა კუნთზე; 2. წინამხრის გამშლელ-მხრის სამთავა კუნთზე; 3. დელტისებრი კუნთზე. მასაჟს იწყებენ ორთავა კუნთის შიგნითა მონაკვეთიდან და სამთავა კუნთის შიგნითა თავიდან. მასაჟისტი ღვას პაციენტის თავის დონეზე გასწვრივად და ახლო ხელით აფიქსირებს ხელს: მტევნით აფიქსირებს იდაყვის მოსაზრელთან (იდაყვი განზიდულია), ხოლო მხრით სამასაჟო მტევანს თავისკენ მიიბჭენს, მასაჟისტი შორეული ხელით პაციენტს უტარებს ხელსმას იდაყვის სახსრიდან ილლიის ფოსომდე. ამ დროს ოთხი თითი სრიალებს სამთავა კუნთზე, ხოლო ცერი - ორთავა კუნთზე.

დასაწყისში გამოწურვას ახორციელებენ სამთავა კუნთის შიგნითა თავზე (2 - 3-ჯერ), ხოლო შემდეგ - ორთავა კუნთის შიგნითა მონაკვეთზე. ასე იმეორებენ რამდენჯერმე.

გამოწურვის შემდეგ გამოიყენებენ თელვის შემდეგ ილეთებს: 1. ერთი ხელით თელვას; 2. მოხრილი თითების ფალანგებით თელვას; 3. ორდინარულს; 4. ოთხი თითის ბალიშებით თელვას.

მასაჟს ამთავრებენ რხევით და ხელსმით და გადადიან მხრის ორთავა კუნთის მასაჟზე.

მხრის შიგნითა ზედაპირის მასაჟის დროს აუცილებელია ყურადღება მიაქციონ ღარს, რომელიც ორთავა კუნთს გამოყოფს სამთავა კუნთისგან. ამ არეზე არ არის მიზანშეწონილი ძლიერი ზეწოლა, რადგანაც აქ მდებარეობს მხრის არტერია, მხრის ვენა და ნერვები.

ორთავა კუნთის მასაჟის დროს მასაჟისტი ღვება პაციენტისადმი პერპენდიკულარულად, ახლო ხელი გადააქვს პაციენტის ხელის იდაყვის მორჩის ქვემოთ, მასაჟს აკეთებს შორეული ხელით, გამოიყენებს ხელსმას, გამოწურვას, თელვას, რხევას და კვლავ ხელსმას, შემდეგ შეუდგება სამთავა და დელტისებრი კუნთის მასაჟს. მასაჟისტი ღვება გასწვრივ - ზურგით პაციენტის ფეხებისკენ, ახლო ხელს წაავლებს პაციენტის ხელს იდაყვის მოსაზრელში და გასწევს მას თავისკენ, მხრით აფიქსირებს მტევანს, მიიბჭენს თავისკენ, ხოლო შორეული ხელით აკეთებს კუნთების მასაჟს. სამთავა და დელტისებრი კუნთებზე ასრულებენ: ხელსმას (იდაყვის სახსრიდან კისრამდე, გამოწურვას და თელვის ყველა ილეთს, ერთი ხელით. მასაჟს ამთავრებენ რხევითა და ხელსმით.

იდაყვის სახსრის მასაჟის გაკეთება შეიძლება პაციენტის წოლით და ჯდომით მდგომარეობაში. მისი იოგოვანი აპარატის მასაჟს ახორციელებენ სხივის (გარეთა) და იდაყვის (შიგნითა) მხარეზე და ასევე იდაყვის მორჩის ირგვლივ უკანა მხარეს. სასახსრე ჩანთა უფრო მისაწვდომია უკნიდან. წინიდან ის დაფარულია კუნთთა და მყესთა სქელი ფენით, რაც აწელებს სახსართან მიდგომას. ხელი მოხრილია სახსარში 90 - 130° კუთხით, იდაყვით ეყრდნობა ტახტს (სურ. 84).

იდაყვის სახსრის მასაჟს იწყებენ ხელსმით წინამხრიდან მხრისკენ, შემდეგ გადადიან სრესაზე. გამოიყენებენ ილეთებს: 1. მაშებით - ოთხი თითით სრესენ სახსრის შიგნითა, ხოლო ცერით - გარეთა ზედაპირს; 2. სწორხაზოვანს - ოთხი ერთისკენ და ერთი ოთხისკენ; 3. წრისებრს - ოთხი ერთისკენ და ერთი ოთხისკენ; 4. წრისებრს - ორივე ხელის ოთხი თითის ბალიშებით (ახლო ხელით სრესენ) სახსრის შიგნითა, ხოლო შორეული ხელით - გარეთა მხარეს.

იდაყვის სახსრის მასაჟს ამთავრებენ მოძრაობით. ამის შემდეგ გადადიან წინამხრის მასაჟზე. წინამხარზე კუნთების ორი ჯგუფია: მტევნისა და თითების მომხრელები და გამშლელები. მასაჟს ყოველთვის იწყებენ მომხრელებიდან. მასაჟისტი აფიქსირებს პაციენტის წინამხარს არათანამოსახელე ხელით, მტევანზე წაავლებით სუპინაციის მდგომარეობაში, ხოლო მეორე ხელით ასრულებს ილეთს. პაციენტის ხელი მოხრილია იდაყვის სახსარში 90° კუთხით და იდაყვით ეყრდნობა ტახტს.

ხელსმის დროს ოთხი თითი სრიალებს მომხრელებზე, ხოლო ცერი - გამშლელებზე.

წინამხარზე გამოწურვას ახორციელებენ 3-4 მონაკვეთად, დაწყებული იდაყვის ძვლიდან. ამ დროს ცერს ათავსებენ მის გასწვრივ, დანარჩენი ოთხი თითი პასიურად სრიალებს გამშლელებზე.

გამოწურვის შემდეგ ასრულებენ თელვის ილეთებს: 1. ერთი ხელით; 2. ორდინარულს; 3. წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით; 4. წრისებრს მოხრილი თითების ფალანგებით და სხვ.

მასაჟს ამთავრებენ რხევით და ხელსმით.

გამშლელ კუნთებზე გამოიყენებენ იმავე ილეთებს, გარდა ორდინარული თელვისა და რხევისა.

ამის შემდეგ აკეთებენ სხივ-მაჯის სახსრის მასაჟს მტევნის თითებთან ერთად (შეიძლება მასაჟი დაიწყოთ თითებიდანაც).

მტევნის მასაჟს აკეთებენ შემდეგ მდგომარეობაში: წინამხარი მხრის მიმართ მოხრილია 90-135° კუთხით, იდაყვი ეყრდნობა ტახტს, დასაწყისში ახორციელებენ თითებისა და მტევნის ხელსმას (ერთდროულად, შემდეგ - თითოეული თითის სრესას ცალ-ცალკე).

გამოიყენებულია სრესის შემდეგი სახეობები:

1. მაშებით - დიდი, საჩვენებელი და მესამე თითით. ეს ილეთი შეიძლება შეასრულონ სწორხაზოვნად და ზიგზაგისებრ. მოძრაობის მიმართულებაა ფრჩხილებიდან თითების ფუძემდე. თავისუფალი ხელით მასაჟისტი თითებს აფიქსირებს ფუძესთან;

2. წრისებრი სრესა ცერისა და საჩვენებელი თითების ბალიშებით. ცერით სრესენ თითების ზურგის, ხოლო საჩვენებელი თითით - თითების ხელისგულის ზედაპირს;

3. წრისებრი სრესა თითის ბალიშით ზემოდან (ცერი ერთდროულად სრესავს თითების ხელისგულის ზედაპირს);

4. სწორხაზოვანი - ცერის ბალიშით მტევნის ზურგის მხარეზე (განივად);

5. ზიგზაგისებრი ნების ფუძით.



მტევნის ზურგის მხარეზე ხელსმის შემდეგ სრესენ ძვალთაშუა არეებს ნების ძვალთა შორის, ცდილობენ რაც შეიძლება ღრმად შეიჭრან მასში. გამოიყენებენ შემდეგ ილეთებს: 1. სწორხაზოვან სრესას ოთხი თითის ბალიშებით თითების ფუძიდან სხივ-მაჯის სახსრამდე; 2. წრისებრი სრესას ოთხი თითის ბალიშებით; ამ ორ ილეთს ასრულებენ ზეწოლითაც, რისთვისაც სამასჯო ხელს ათავსებენ მასაჟისტის ახლო ბარძაყზე; 3. ზიგზაგისებრს ოთხი თითის ბალიშით; 4. სწორხაზოვანს და წრისებრს ცერის ბალიშით; 5. ზიგზაგისებრს მტევნის ფუძით; 6. სწორხაზოვანს ნების ძვიდით (გასწვრივად და განივად).

მტევნის ხელისგულის ზედაპირისთვის გამოყენებულია სრესის ილეთები: 1. წრისებრი ცერის ბალიშით; 2. წრისებრი ოთხი თითის ბალიშებით; 3. მოხრილი თითებით სავარცხლისებრი სრესა სწორხაზოვნად და წრისებრი.

სრესის ყველა ილეთის ჩატარებისას აუცილებელია თვალყური ადევნონ, რომ სამასჯო მტევანი მთლიანად იყოს მოდუნებული. ამისთვის მასაჟის დროს პერიოდულად ახორციელებენ მტევნის ტყუპას.

სრესის შემდეგ საჭიროა მტევნის გამოქცევა.

სხივ-მაჯის სახსრის მასაჟი შეიძლება ჩაატარონ ორ მდგომარეობაში: როდესაც პაციენტი წევს ზურგზე და იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელი ეყრდნობა ტახტს; როდესაც პაციენტი ზის და მისი ხელი თავისუფლად დევს მაგიდაზე (მტევნის ქვეშ ამოუდებენ ბალიშს).

სხივ-მაჯის სახსრის სასასხრე ჩანთა ყველაზე უფრო მისაწვდომია მისი ზურგის ზედაპირიდან (ხელისგულიდან ის დაფარულია მტევნისა და თითების მომხრელი მკესებით).

სახსრის მასაჟს იწყებენ ხელსმით, შემდეგ გადადიან სრესაზე. გამოიყენებენ სრესის შემდეგ ილეთებს:

1. მაშვებით ყველა თითით (ცერი სახსრის ზურგის მხარეზეა, ხოლო ოთხი თითი - ხელისგულის მხარეზე). სრესას ახორციელებენ ხან ერთი, ხან მეორე ხელით;

2. წრისებრს - ცერების ბალიშებით სხივ-მაჯის ნაპრალის გასწვრივ, მოძრაობა უნდა იყოს მკირე, თითებმა რაც შეიძლება ღრმად უნდა შეაღწიოს სასასხრე ჩანთაში;

3. სწორხაზოვანს და წრისებრს ცერების თითების ბალიშებით სხივ-მაჯის ნაპრალის განივად, ხელს დაავლებენ მტევანს ისე, რომ ცერები მოხედვს ზემოდან, ხოლო ოთხი თითი ქვემოდან და იკავებდეს მტევანს. სრესას ახორციელებენ მონაცვლეობით ხან ერთი, ხან მეორე თითით;

4. წრისებრს ყველა თითის ბალიშებით. მასაჟისტი მტევნის ფუძეს ათავსებს პაციენტის ხელის თითებზე, ამ ილეთს ასრულებენ ზეწოლითაც, ამისთვის პაციენტის მტევანი უნდა იდოს მასაჟისტის თანამოსახელე ბარძაყზე;

5. ზიგზაგისებრს ნების ფუძით. ამ ილეთს ასრულებენ თითებიდან წინამხრის შუა ნაწილამდე.

ასეთივე სრესა შეიძლება გამოიყენონ სხივ-მაჯის სახსარზე ხელისგულის მხრიდან.

სრესის შემდეგ სხივ-მაჯის სახსარს მოხრიან, გაშლიან, განზიდვენ, მოზიდვენ, აბრუნებენ მარცხნივ და მარჯვნივ. ხელზე მასაჟს ამთავრებენ ბერტყით. მასაჟის ასეთსავე სეანსს ატარებენ მეორე ხელზე.

#### ✦ მკვდა ჰიდროპიკოს (ბარძაყის წინა ზედაპირის) მასაჟი

ბარძაყის წინა ზედაპირზე მასიურ კუნთთა ჯგუფი მდებარეობს. მათგან ყველაზე მსხვილია: ოთხთავა კუნთი, მოშლიდელი კუნთები (ნაზი, დიდი და მოკლე) და განიერი ფსკისის გამჭიმავი კუნთი. ბარძაყის წინა ზედაპირზე სხვადასხვა მდგომარეობისას გამოყენებულია მასაჟის სხვადასხვა ილეთი, რაც დამოკიდებულია პირობებზე, სპორტის სახეობაზე, მასაჟის ჩატარების მიზანსა და ამოცანებზე.

პირველი მდგომარეობა. პაციენტი ზის და უკან ხელებს ეყრდნობა. გამოყენებულია შემდეგი ილეთები: ხელსმა: სწორხაზოვანი, შენაცვლებითი, ზიგზაგისებრი, კომბინირებული; გამოწურვა: განივი, ნების ძვიდით. ასრულებენ შიგნითა, შუა და გარეთა მონაკვეთებზე. მტევანს ათავსებენ ბარძაყის განივად, ცერი მიბჯნელია საჩვენებელ თითზე.

გამოწურვა შეიძლება ჩაატარონ ზეწოლით, ისევე როგორც ბარძაყის უკანა ზედაპირზე (სურ. 33).

გამოწურვის შემდეგ თელვას ახორციელებენ. გამოყენებულია თელვის შემდეგი სახეობები: 1. ორდინარული (სამ მონაკვეთად, ყოველთვის იწყებენ შიგნითა მხრიდან); 2. ორმაგი გრიფი; 3. ორმაგი წრიული (სურ. 55); 4. გასწვრივი და სხე.

თელვის შემდეგ ახორციელებენ სრესას ფსკიაზე. გამოიყენებენ სრესას: სწორხაზოვანს, ზიგზაგისებრს, წრისებრს, სავარცხლისებრს მოხრილი თითებით. ამ ილეთებს ასრულებენ ზეწოლითაც. ბარძაყზე მასაჟს ამთავრებენ რხევით, დარტყმითი ილეთებით, ხელსმითა და ბერტყით (პაციენტი წევს სურ. 124).

მეორე მდგომარეობა. მასაჟისტი ახლო მუხლს დებს ტახტზე და პაციენტის ფეხს იდებს ბარძაყზე.

ხელსმას ორივე ხელით ასრულებენ (სურ. 19).

გამოწურვას ახორციელებენ ერთი ხელით და ზეწოლით, ამასთან, ახლო ხელით - შიგნითა მხარეზე, ხოლო მეორე ხელით - გარეთა ზედაპირზე გამოწურვას (სურ. 35).

გამოწურვის შემდეგ ახორციელებენ თელვას: 1. ერთი ხელით, 2. გასწვრივს; 3. წრისებრს მოხრილი თითების ფალანგებით; 4. ნების ფუძის გადაგორებით; 5. წრისებრს, ერთი ხელის თითების ბალიშებით და ზეწოლით; 6. ორმაგ ორდინარულს (სურ. 57). ექსპერიმენტულმა მონაცემებმა ცადაყო, რომ ეს ილეთი, სხვებთან შედარებით, 40%-ით ეფექტურია. განსაკუთრებით მიწინააღმდეგარაა მისი გამოყენება, როდესაც აუცილებელია მოკლე დროში კუნთთა მუშაობისუნარიანობისა და სპორტსმენის ზოგადი გუნება-განწყობილების აღდგენა; 7. ორდინარულს; 8. ორივე ხელით.

ამ ილეთების შემდეგ ასრულებენ რხევას, დარტყმითი ილეთებს, ხელსმას.



**მუხლის სახსარი.** მუხლის სახსრის წინა ზედაპირის მასაჲს დროს პაციენტი მუხლის ქვეშ ამოუღებენ მუთაჲს, რითაც მოდუნდება ოთხთავა კუნთის მყესები, გარეთა და შიგნითა გვერდითი იოგები, დასაწყისში ახორციელებენ კონცენტრულ ხელსმას და შემდეგ სრესას:

1. მაშებით ცერით სახსრის გარეთა მხარეზე და ოთხი თითით (შიგნითა მხარეზე), ამ დროს მტევანი მუდმივად გადაინაცვლებს ხან შიგნით ოთხი თითის ტახტთან შეხებამდე, ხან გარეთ - ცერის ტახტთან შეხებამდე;

2. სწორხაზოვანს და წრისებრს - ოთხი ერთისკენ და ერთი ოთხისკენ. ამ ილეთებს ასრულებენ ზეწოლითაც, ამასთან, ზეწოლა ხდება ხან ოთხ თითზე, ხან ცერზე;

3. სწორხაზოვანს ნების ფუძით და ცერების ბორცვებით. სრესას ახორციელებენ გვერდით მონაკვეთებზე, კვირისტაჲს ზემოთ და ქვემოთ განლაგებულ მონაკვეთებზე;

4. წრისებრს ცერების ბალიშებით. ცერს ათავსებენ კვირისტაჲს ქვემოთ, შემოუვლიან მას გარშემო, წრიული სრესით წარმართავენ მოძრაობას საჩვენებელი თითისკენ. სრესას ერთდროულად ორივე ხელითაც ასრულებენ;

5. წრისებრს ერთდროულად ყველა თითის ბალიშებით. ახლო ხელი სრესავს შიგნითა, ხოლო შორეული - გარეთა მხარეს;

6. წრისებრს მოხრილი თითების ფალანგებით;

7. წრისებრს ნების ფუძით;

8. სწორხაზოვანს იოგოვანი აპარატის განივად;

9. კვირისტაჲს ქვემოთ წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით ზეწოლით. ყველა ამ ილეთის შემდეგ ახორციელებენ მუხლის სახსარში მოხრას და გაშლას. მასაჲსტი თანამოსახელე ხელს დააგვებს პაციენტის ფეხს კოჭ-წვივის სახსრის არეში (ზემოდან), ხოლო მეორეს ამოუღებს მუხლის სახსრის ქვემოდან და ხრის ფეხს ბარძაჲს ვერტიკალურ მდგომარეობამდე (სურ. 115), ამის შემდეგ ეს ხელი გადააქვს მუხლის სახსარზე (ზემოდან) და მსუბუქად აწეება მას, ფეხს უფრო მეტად ხრის მუხლისა და მენჯ-ბარძაჲს სახსარში. გაშლისას მასაჲსტი ხელახლა გადააქვს ხელი სახსრის ქვეშ.

**წვივის მასაჲ.** წვივის მასაჲს აკეთებენ რამდენიმე მდგომარეობაში. შედარებით ხშირად გამოიყენებულა მასაჲს შემდეგი მეთოდით: მასაჲსტი ზის ტახტის კიდეში, მის ბარძაჲზე დაყრდნობილია პაციენტის მუხლის სახსარში მოხრილი ფეხი ტერფით. მასაჲსტი ახლო ხელს ათავსებს პაციენტის მუხლზე (ფიქსაციის მიზნით), ხოლო შორეული ხელით ახდენს ხელსმას წვივის გარეთა მხარეზე ტერფიდან მუხლამდე.

გამოწურვას ახორციელებენ შორეული ხელით. მტევანს ათავსებენ წვივის გასწვრივად ან განივად.

ამავე მდგომარეობაში ასრულებენ თელვას: 1. ცერის ბალიშით, 2. ოთხი თითის ბალიშებით, 3. მოხრილი თითების ფალანგებით, 4. ნების ფუძით.

მასაჲს ამთავრებენ ხელსმით. სპორტულ პრაქტიკაში ასეთ მდგომარეობაში ახორციელებენ კანჭის კუნთების მასაჲს; ამ დროს ტერფი ამოღებულია მასაჲსტის ბარძაჲს ქვემოთ.

თუ აუცილებელია შედარებით ძლიერი მასაჲსი, მაგალითად, ძლიერ კუნთებზე, გამოიყენებენ სხვა მეთოდისა: პაციენტი წევს ზურგზე, ფეხი გაზიდული აქვს გვერდზე და ფიქსირებულია მის გასწვრივად მდგარი მასაჲსტის თანამოსახელე ბარძაჲზე დაყრდნობით.

ამ მდგომარეობაში დასაწყისში ახორციელებენ ორივე ხელით ხელსმას კოჭ-წვივის სახსრიდან მუხლამდე, შემდეგ - ორივე ხელით გამოწურვას ზეწოლით. გამოწურვის შემდეგ გადადიან თელვაზე: 1. ერთი და ორივე ხელით (ოთხი თითი სრიალებს დიდი წვივის ძვალზე, ხოლო ცერი თელავს წვივის კუნთს); 2. შორეული ხელის ოთხი თითის ბალიშებით (თითებიდან დააწევიან კუნთს ძელოვან საფარზე, ერთდროულად გადაადგილებენ მას ნეკის მხარეზე). ეს ილეთი შეიძლება ჩაატარონ ზეწოლითაც; 3. მოხრილი თითების ფალანგებით ერთი ხელით და ზეწოლით; 4. ნების ფუძით.

მასაჲს ამთავრებენ ხელსმით.

**კოჭ-წვივის სახსრის მასაჲ.** წინა და გვერდით ზედაპირებზე იწყებენ მასაჲს კონცენტრული ხელსმით.

შემდეგ ახორციელებენ სრესას: 1. მაშებით სწორხაზოვანს, იწყებენ ზემოდან ქვემოთ, აქილევსის მყისისკენ, ე.ი. კოჭ-წვივის ნაპრაღის გასწვრივ; 2. სწორხაზოვანს - ოთხი ერთისკენ და ერთი ოთხისკენ; 3. წრისებრს - ოთხი ერთისკენ და ერთი ოთხისკენ. ამ ილეთებს ასრულებენ ზეწოლითაც; 4. წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით. მასაჲსტი დგას გვერდით, პაციენტის ფეხი ტერფით დაყრდნობა მის თანამოსახელე ბარძაჲს. იგი ნების ფუძეს ათავსებს ტერფის ზურგის მხარეზე და ოთხი თითის ბალიშებით სრესავს კოჭ-წვივის ნაპრაღს შიგნითა კოჭიდან გარეთა კოჭისკენ და პირიქით. ამ ილეთს ახორციელებენ ზეწოლითაც; 5. სწორხაზოვანს - ნების ფუძით და ცერების ბორცვით. ხელსმას ათავსებენ კოჭზე და ასრულებენ სრესას თავისკენ - ქვემოთა მიმართულებით; 6. ზიგზაგისებრს ნების ფუძით; 7. წრისებრს ყველა თითის ბალიშებით.

მასაჲს ამთავრებენ კონცენტრული ხელსმით და მოძრაობით (სურ. 117).

ამ მდგომარეობაში აკეთებენ ასევე კოჭ-წვივის სახსრის უკანა ზედაპირის მასაჲს - გარეთა კოჭის ქვედა კიდიდან აქილევსის მყისის გასწვრივ კანჭის კუნთებისკენ. გამოიყენებენ სრესის შემდეგ სახეობებს: 1. სწორხაზოვანს ყველა თითის ბალიშებით. ამ დროს შორეული ხელი სრესს გარეთა, ხოლო ახლო ხელი - შიგნითა მხარეს; 2. წრისებრს ყველა თითის ბალიშებით.

**ტერფის ზურგის მხარის მასაჲ.** მასაჲსტი დგას გასწვრივ, ერთი ხელით უჭირავს ტერფი ფეხისგულთ, ხოლო მეორე ხელით აკეთებს მასაჲს. მასაჲს იწყებენ ორი ხელით თითების ფუძიდან წვივებამდე ხელსმით. ხელსმის შემდეგ ახორციელებენ სრესას: 1. სწორხაზოვანს ოთხი თითის ბალიშებით (თითების ბალიშების ზემოქმედებას აძლიერებენ უკანა ტერფის ძელებს შორის და სრესენ ძვალთაშუა კუნთებს); 2. წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით; ორივე ეს ილეთი შეიძლება ჩაატარონ ზეწოლითაც; 3. ზიგზაგისებრს; 4. სწორხაზოვანს ცერების ბალიშებით: მასაჲსტი ტერფს შემოახვევს ხელებს (ოთხი თითი ფეხისგულის მხარეზე) და ცერების ბალიშებით მონაცვლეობით სრესს ძვალთაშორის სივრცეებს თითებიდან კოჭ-წვივის



სახსრისკენ; 5. წრისებრს ცერების ბალიშებით, ეს შეიძლება შეასრულონ ერთი ხელის ცერის ბალიშითაც ძვალთაშორის სივრცეებში, ამ დროს მეორე ხელით აფიქსირებენ ტერფს; 6. ზოგზავისებრს ნების ფუძით (თითები წამოწეულია). ტერფზე ხშირად გამოიყენებენ ტყუპას (დარტყმა სრულდება ნების კიდით). მასაც ამთავრებენ ზოგადი სრესით („გამოჭყლეტით“). მასა-ჟისტი ხელებს შემოახვევს ტერფს ისე, რომ ცერები მოექცეს ზემოდან, ხოლო ოთხი თითი - ქვემოდან, ხელებს მსუბუქად განზიდავს, მიიზიდავს და შემდეგ ფრთხილად „გამოჭყლეტს“ ტერფს. ამის შემდეგ ასრულებენ ხელს-მას. ფეხის თითების მასაც ისევე აკეთებენ, როგორც ხელის თითებისას.

#### მუცლის მასაჟი

მუცლის კედლის მასაჟის დროს ზემოქმედებენ კანზე, კანქვეშა ცხიმოვან ქსოვილზე, ფასციასა და მუცლის კედლის კუნთებზე. მუცლის მასაჟს იწყებენ ხელსმით (სურ. 17). მოძრაობა მიმართულია მარჯვენა საზარდულის არიდან ზემოთ მარჯვენა ნეკრებზე, შემდეგ მუცლის განივად მარცხენა ნეკრებზე და ქვემოთ მარცხენა საზარდულის არისკენ.

ხელსმის შემდეგ ახორციელებენ თელვას მახვილისებრი მორჩიდან ქვე-მოთ, შარდის ბუშტისკენ (შარდის ბუშტი უნდა იყოს დატლილი). გამო-ენებულია ორდინარული და ორმაგი წრიული თელვა (სურ. 52).

მუცლის ირიბ კუნთებზე, ორმაგი წრიული გარდა, გამოყენებულია ორდინარული, ორმაგი გრიფი, მოხრილი თითების ფალანგებით თელვა. მოძრაობის მიმართულებაა თქმის ძელის ქედიდან ზევით, ზურგის უგანიერესა კუნთებისკენ.

სრესას ახორციელებენ ნეკნთა ქვედა კუთხით (სურ. 109).

მუცლის მასაჟს ამთავრებენ ხელსმით.

მუცლის მასაჟის დროს შეიძლება პაციენტი გვერდზე იწვეს, მას ფეხები მოხრილი უნდა ჰქონდეს. მასაჟისტი დგება ზურგის მხრიდან და თელავს მუცლის სწორ კუნთებს ზემოდან ქვემოთ. ასეთ მდგომარეობაში გამო-ენებულია შემდეგი ილეთები: ორდინარული თელვა, ორმაგი გრიფი, ორ-მაგი წრიული, კომბინირებული.

ზოგადი მასაჟის რეკომენდებული მეთოდია შეიძლება შეცვალონ სპორტული მასაჟის სახის, ჩატარებული მასაჟის სეანსის ამოცანის, პაციენ-ტის ფუნქციური მდგომარეობისა და მრავალი სხვა ფაქტორის მიხედვით.

#### თავის მასაჟი

თავის მასაჟი იყოფა ორ ნაწილად: ა) თავის თმიანი ნაწილის მასაჟად და ბ) სახის მასაჟად. ყოველი ნაწილის მასაჟს სათანადო მეთოდებით ახორციელებენ.

სპორტულ პრაქტიკაში თავის თმიანი ნაწილის მასაჟს იყენებენ დაძაბ-ულობის, დაღლილობის და თავის ტკივილის საწინააღმდეგოდ. პაციენტი ზის ცერძო მასაჟის დროს ანდა მუცელზე წევს ზოგადი მასაჟის სეანსის დროს). მოძრაობა ხორციელდება თმის ზრდის მიმართულებით.

თუ პაციენტი ზის, მასაჟისტი დგება ზურგის მხრიდან, ხელებს ათავსებს თხემზე (მარჯვენა მტევანი თითებით მიმართულია მარცხნივ, ხოლო მარცხ-ენა - მარჯვნივ) და ასრულებს ხელსმას შუბლისა და კეფის ნაწილზე 3 - 4-ჯერ, შემდეგ ნეებს გადაანაცვლებს თავის გვერდით ზედაპირზე და ასრულებს ხელსმას თხემიდან ქვემოთ, ყურებისკენ 3 - 4-ჯერ. ხელსმის შემდეგ ახორციელებენ გამოწურვას იმავე მიმართულებით, ნების ძვლით, თავის წინა (შუბლი) და თავის გვერდით ნაწილებზე მტევანი წაიწვეს უკუსვლით, ხოლო კეფაზე - წინსვლით. ამასთან, გამოწურვის დროს თავისუფალ ხელს უჭირავს თავი, რათა ის არ გადაიხაროს გვერდზე ილეთის იმეორებენ 3 - 4-ჯერ, მას შეანაცვლებენ ხელსმით.

სრესას ახორციელებენ იმავე მიმართულებით, მხოლოდ თვალსაზრის-ძალის ზეწოლით და კანის საფარის გადაადგილებით. გამოყენებულია სრე-ძალის შემდეგი ილეთები: 1. ერთი და ორი ხელის ოთხი თითის ბალიშებით, სწორხაზოვანი, ზოგზავისებრი, სპირალისებრი, წრისებრი; 2. წრისებრი სწორხაზოვანი, ზოგზავისებრი, სპირალისებრი, წრისებრი ნების მოხრილი თითების ფალანგებით; 3. სპირალისებრი და წრისებრი ნების ფუძით; 4. სწორხაზოვანი, სპირალისებრი, წრისებრი ცერების ბალიშებით. პაციენტის მუცელზე წოლით მდგომარეობაში იმავე ილეთებს ახორ-ციელებენ იმავე მეთოდებით. თმიანი ნაწილის მასაჟი შეიძლება ჩატარონ როგორც მშრალად, ისე საპნის გამოყენებით.

სპორტულ პრაქტიკაში სახის მასაჟს უმთავრესად აკეთებენ თვითმასა-ჟის სახით შხაპის ანდა აბანოს შემდეგ. მას შედარებით ხშირად იყენებენ ორთაბრძოლის წარმომადგენლებისთვის (მოჭიდავეები, მოკრივეები) ანდა სპორტის იმ სახეობებში, რომელთა წარმომადგენლების პირისახის კანზე უფრო ხანგრძლივად მოქმედებს ჯარი, წყალი, მზე, როგორც წესი, სახის მასაჟის დროს ხმარობენ მკვებავ კრემს.

#### ნაწილობრივი მასაჟი

ნაწილობრივი, ანუ ადგილობრივი (ლოკალური) მასაჟი ეწოდება მასა-ჟის ისეთ სეანსს, რომლის დროს სხეულის რომელიმე ნაწილის (მაგალი-თად, ზურგის, მუცლის, ხელების, ფეხების, კუნთების, სახსრებისა და სხვ. მასაჟს აკეთებენ.

ნაწილობრივი მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობა 3-დან 25 წუთამდეა, რაც დამოკიდებულია მასაჟის ამოცანაზე და იმაზე, თუ სხეულის რა ნაწილის მასაჟი ტარდება. ნაწილობრივი მასაჟის სეანსის ჩატარებისას შენარჩუნებ-ულია ილეთების შესრულების იგივე თანამიმდევრობა, რაც ზოგადი მასა-ჟის დროს.

სხეულის ცალკეულ ნაწილზე მასაჟის ჩატარების მეთოდია ზოგადი მასაჟის მეთოდის ანალოგიური: მას იწყებენ ზემოდან და მოწვეთ-ბიდან, მაგალითად, ხელების მასაჟს - მხრიდან, შემდეგ გადადიან იდაყვის სახსარზე, წინამხარზე, მტევანზე, თითებზე. თუ საჭიროა მხოლოდ მტევნის მასაჟი, მას იწყებენ წინამხრიდან (გამწოვი მასაჟი), აკეთებენ 0,5-1 წუთით.



ხოლო შემდეგ შეუდგებიან მტევნის მასაჟს.

ნაწილობრივი მასაჟის დროს შეიძლება გააყეთონ ცალკეული კუნთის, იოგის და სხვ. მასაჟი. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ნაწილობრივი მასაჟი ყოველთვის უფრო დეტალურია, ვიდრე ზოგადი მასაჟი, განსაკუთრებით სპორტული ტრავმის შემთხვევაში.

#### მასაჟის მეთოდები

მასაჟის ყველაზე გავრცელებული მეთოდია ხელით და აპარატით მასაჟი. ხელით მასაჟის მეთოდი ძირითადია, რადგან შეიცავს მრავალგვარ. ილეთებს, რაც დოზირების ფართო ცვალებადობის საშუალებას იძლევა. შეხებითა და მხედველობით ადვილია ილეთების შესრულების სიზუსტის გაკონტროლება და მათი შედეგების შეფასება და ა.შ. ხელით მასაჟს, აპარატით ჩატარებულ მასაჟთან შედარებით, უპირატესობა აქვს, რადგან ის შეიძლება გამოიყენონ მოედნის, სტადიონის, აბანოს, შაპის, აბაზანისა და სხვ. პირობებში.

აპარატით მასაჟის მეთოდი დამატებითია. მის ნაირსახეობასთან დაკავშირებით იგი შეიძლება შეასრულონ როგორც კანთან უშუალო კონტაქტით, ასევე ჰაერისა და წყლის გარემოში. აპარატით მასაჟის ნაირსახეობებიდან ფართოდ გავრცელდა ვიბრაციული, პნევმატიკური, ჰიდრო-მასაჟი. უკანასკნელ წლებში დაიწეს ბარომასაჟის, ელექტროსტიმულაციური მასაჟის, ულტრაბერძნითი მასაჟის გამოყენება და სხვ. აპარატით მასაჟი, ისე როგორც ხელით მასაჟი, შეიძლება გამოიყენონ სეგმენტური და წერტილოვანი მასაჟის პროცესში.

მასაჟის კომბინირებული მეთოდი. კომბინირებული ეწოდება მასაჟის ისეთ სეანსს, რომელიც შედგება ხელით და აპარატით მასაჟისგან.

#### მედიცინა თაბო

#### მასაჟის კლასიფიკაცია

არსებობს მასაჟის შემდეგი სახეობები: 1. სპორტული, 2. ჰიგიენური, 3. კოსმეტიკური, 4. სამკურნალო.

#### სპორტული მასაჟი

მასაჟის ეს სახეობა გამოყენებულია სპორტულ პრაქტიკაში ფიზიკური სრულყოფის, ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისთვის სპორტსმენთა მომზადების, სპორტული ფორმის მიღწევისა და ხანგრძლივად შენარჩუნების, შეჯიბრების წინ შრომისუნარიანობის აღდგენისა და ამალღების, გადაღლის წინააღმდეგ ბრძოლის, ტრავმის პროფილაქტიკისა და მკურნალობის მიზნით.

სპორტულ მასაჟს დიდი მნიშვნელობა აქვს წვრთნის ყველა ეტაპზე, როგორც საწვრთნო პროცესის შემადგენელ ნაწილს და უშუალოდ შეჯიბრების წინ. იგი იყოფა შემდეგ სახეობებად: საწვრთნელ, წინასწარ, აღდგენით მასაჟად სპორტული ტრავმისა და სპორტთან დაკავშირებული ზოგიერთი დაავადების შემთხვევებში.

#### ჰიგიენური მასაჟი

ჰიგიენური ეწოდება ისეთ მასაჟს, რომელსაც ატარებენ ორგანიზმის ტონუსის ამალღების ან შენარჩუნების, ჯანმრთელობის განმტკიცების, დაავადებების თავიდან აცილების მიზნით. ის გამოყენებულია ზოგადი, ნაწილობრივი ანდა თვითმასაჟის ფორმით.

ყველაზე სასარგებლოა დილით ჩატარებული ჰიგიენური მასაჟი, თუმცა ის შეიძლება ჩატარონ დღის ნებისმიერ დროს. დილის ჰიგიენური მასაჟის ამოცანაა ხელი შეუწყოს ძილის მდგომარეობიდან მოქმედების მდგომარეობაში გადასვლას. მოქმედ მდგომარეობაში მთლიანი გადართვა მიმდინარეობს თანდათანობით და საკმაოდ ხანგრძლივად. ამისთვის საჭირო დრო შეიძლება შემცირდეს დილის ჰიგიენური ტანვარჯიშის, ჰიგიენური მასაჟის ან თვითმასაჟის მეშვეობით. ჰიგიენური მასაჟის ილეთების მოქმედებით მატულობს კანის, კუნთების, იოგების სხვადასხვა რეცეპტორიდან იმპულსთა გადასვლა ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში, რაც ხელს უწყობს მისი აგზნებადობის სწრაფ მატებას, სუნთქვა ღრმავდება, ლიმფის უკუღუნვა ჩქარდება, კუნთთა ელასტიკურობა მატულობს, ორგანიზმის სხვა ფუნქციებიც უმჯობესდება.

ზოგად ჰიგიენურ მასაჟს ეთმობა 40 წუთამდე, რაც განაწილდება ასეთნაირად: ზურგისა და კისრისთვის - 7 წუთი, ხელებისთვის - 10-12. მენჯის არისთვის - 3, ფეხებისთვის - 14, გულმკერდისა და მუცლისთვის - 4 წუთი. ილეთებს შორის დრო განაწილდება დაახლოებით შემდეგნაირად: გამოწურვა 20%, სრესა - 15%, თელვა - 60%, ხელსმა, მოძრაობა და დარტყმითი ილეთები - 5%. თელვის ილეთებიდან ხშირად იყენებენ ორდინარულ, ორმაგ წრიულ, ორმაგ გრიფს, მაშისებრ ილეთებს, გამოწურვის ილეთებიდან - განივ, ნების ძგიდით და ფინურ ილეთებს (მიზანშეწონილია ძირითადი მეთოდის); სრესის ილეთებიდან - სწორხაზოვანს, ზიგზაგისებრს, წრისებრს; ოთხი თითის ბალიშებით, სწორხაზოვანს, წრისებრს ცერების ბალიშებით, მტევნის ფუძით, სავარცხლისებრს მუშტით.

ჰიგიენური მასაჟის ჩატარების თანამიმდევრობა სპორტულ მასაჟში მიღებული თანამიმდევრობის ანალოგიურია, ე.ი. სეანსს იწყებენ ზურგიდან, შემდეგ აკეთებენ კისრის, ხელების და სხვ. მასაჟს. როგორც წესი, ჰიგიენურ მასაჟს, სპორტულ მასაჟთან შედარებით, ახორციელებენ ნაკლები ძალის მოქმედებით, თუმცა ის უნდა იყოს საკმაოდ ღრმა, განსაკუთრებით კუნთების მკესებთან შეერთების ადგილზე და იმ ადგილებში, სადაც ნორმიდან გადახრაა.



ჰიგიენური მიზნით შეიძლება გამოიყენონ აპარატით მასაჟიც. სამასაჟო პრაქტიკაში გამოყენებული აპარატები იყოფა ორ დიდ ჯგუფად: 1. აპარატები ადგილობრივი ვიბრაციისთვის და 2. აპარატები საერთო ვიბრაციისთვის. თანამედროვე პრაქტიკაში ყველაზე უფრო ფართოდაა გამოყენებული მცირე-გაბარიტის პორტატული გადასატანი ხელსაწყო „ვიბრომასაჟი“, „ემ-1“ და „ემ-4“. ზოგადი ჰიგიენური ვიბრაციული მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობა არ უნდა აღემატებოდეს 20 წუთს. სხეულის ნაწილებზე დრო დაახლოებით ასე განაწილდება: ზურგზე - 4 წუთი, ხელზე - 5 წუთი, მენჯის არეზე - 3 წუთი, ფეხებზე - 7 წუთი, გულმკერდზე - 1 წუთი. აპარატით მასაჟის ჩატარება შეიძლება თვითმასაჟის ფორმითაც, ასეთ შემთხვევაში მისი ხანგრძლივობა 12 წუთამდეა, აქედან ზურგისთვის განკუთვნილია 1,5 წუთი, გულმკერდისთვის - 1, ხელისთვის - 3, მენჯის არისთვის - 2, ფეხებისთვის - 4,5 წუთი.

ჰიგიენური ვიბრაციული მასაჟის ჩატარების დროს აუცილებელია სხეულის სამასაჟო ნაწილები (ყურები, სახსრები) იყოს ოპტიმალურად მოდუნებული. არ არის რეკომენდებული აპარატით მასაჟის ჩატარება ძილის წინ.

ჰიგიენურ მასაჟს, როგორც წესი, ამთავრებენ წყლის პროცედურებით, რომლებიც იწვევენ კანის დამატებით თერმულ და მექანიკურ გაღიზიანებას და ხელს უწყობენ ცენტრალური ნერვული სისტემის განმტკიცებას.

#### კოსმეტიკური მასაჟი

კოსმეტიკური მასაჟი გამოყენებულია კანის ღია ნაწილების მდგომარეობის გაუმჯობესებისა და კოსმეტიკური დეფექტის მოცილების მიზნით. კოსმეტიკური მასაჟის კლასიფიკაცია ასეთია: 1. პროფილაქტიკური, რომელიც გამოყენებულია კანის მდგომარეობის გაუმჯობესებისთვის (ძირითადად სახის, კისრის, ხელის, ტერფების და თმის); 2. სამკურნალო, გამოყენებულია კოსმეტიკური ნაკლის ნაწიბურის, სისხლნაყენის, ფერმკამელების და ა.შ. მოცილების მიზნით. კოსმეტიკური მასაჟის ჩატარება შეიძლება ზოგადი მასაჟის ფორმით, რომელიც მოიცავს სხეულის ყველა ნაწილს, და ნაწილობრივი მასაჟის სახით, რომლის დროს სხეულის ცალკეული ნაწილის მასაჟს ახორციელებენ. როგორც ზოგადი, ისე ნაწილობრივი კოსმეტიკური მასაჟი შეიძლება ჩატაროს მასაჟისტმა ანდა ადამიანმა თვითონ ჩაიტაროს თვითმასაჟის სახით.

სპორტულ პრაქტიკაში უფრო ხშირად იყენებენ პროფილაქტიკურ მასაჟს და თვითმასაჟს.

**პროფილაქტიკური მასაჟი.** სპორტის სხვადასხვა სახეობის წარმომადგენლები (მოცურავეები, ნიბოსნები, მძლეოსნები, მეთხილამურეები და სხვ.) ზოგჯერ ხანგრძლივი დროით იმყოფებიან ჰაერზე, ყინვაში, მზის სხივების გაელენის ქვეშ, წყალში. ამის გამო მათ კანზე ზემოქმედებს ტემპერატურის ცვალებადობა, ქარის გაგლენით კანი იჭრცლება, ქუშქიანდება და

ა.შ., რის შედეგადაც მისი სეკრეტული მოქმედება ძლიერდება, კანი წითლდება, ოფლიანდება, მისი ტემპერატურა მატულობს.

კანის მოვლის ხასიათი დამოკიდებულია სპორტის სპეციფიკაზე. მაგალითად, ჩოგბურთელების, ფრენბურთელების, ფეხბურთელების, წყალბურთელების კანი ჰაერზე წერტის დროს დაცული უნდა იყოს მზის სხივების მკვეთრი ზემოქმედებისგან, ქარისგან, მტერისგან. ვარჯიშის შემდეგ საჭიროა სახის დახანა უსაპნოდ, მისი გასუფთავება წყალში გაზავებული რძით ანდა ცხიმისანი კრემით, კომპრესი, ზოლო შემდეგ მასაჟის ჩატარება.

კანზე ცერძოდ, სახის კანზე კარგად მოქმედებს ორთქლის აბანო. პირველ რიგში ორთქლი გაელენს ახდენს სახის კანში განლაგებულ ნერვულ დაბოლოებებზე, ააქტიურებს სისხლძარღვთა სისტემის მოქმედებას (სისხლძარღვები მკვეთრად ფართოვდება, სისხლის მოდენა მატულობს). ორთქლის მოქმედების შედეგად კანი სუფთავდება არა მარტო გარქოვანებული ნაწილაკებისა და მტერისგან, არამედ ცხიმოვანი და საოფლე ჭირკვლების გამოწვევისგანაც. ორთქლი კანზე აქრობს „საცობებს“, რომლებიც ცხიმოვანი ჭირკვლების საღებრებს ახშობენ, ეს კი ხშირად იწვევს ჩირქოვან გამოწვევას.

ორთქლის აბანოში ყოფნის შემდეგ შეიძლება მსუბუქი მასაჟის ჩატარება, რაც ააყდენს კანს მოდუნებულობას, აფერხებს ნაოჭებისა და ნაკეცების წარმოქმნას.

#### სამკურნალო მასაჟი

სამკურნალო მასაჟს იყენებენ კლინიკურ პრაქტიკაში სხვადასხვა დაავადებისა და დაზიანების დროს ორგანიზმის ფუნქციის ნორმალიზაციის მიზნით. შემუშავებულია მისი კლასიფიკაცია, რომლის საფუძველია დაავადების ხასიათი, მაგალითად, მასაჟი გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადების დროს (მასაჟი გულის მანკის, მოკარდიოდისტროფიის, სტენოკარდიის დროს და ა.შ.); მასაჟი ცენტრალური და პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადების დროს (მასაჟი ტერებრულ სისხლძარღვთა ათეროსკლეროზის, კეფის ნერვის ნევრალგიის, გულმკერდ-კისრის ოსტეოქონდროზის დროს და ა.შ.); მასაჟი ოპერაციის შემდგომ პერიოდში, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებათა შემთხვევებში და ა.შ.

მასაჟის ყოველი ეს სახესხვაობა იყოფა უფრო ლოკალურ სახესხვაობად, რომელთაც აქვთ კონკრეტული ამოცანა და ჩატარების მეთოდიკა.

ხელით სამკურნალო მასაჟის ჩატარების ტექნიკაში გამოყოფენ ხუთ ძირითად ილეთს: ხელსმას, გამოწურვას, სრესას, თელვასა და ვიბრაციას. ისინი უმნიშვნელოდ განსხვავდებიან სპორტული მასაჟის ტექნიკისგან, რაც განპირობებულია სამედიცინო ჩვენებებთან დაკავშირებული სპეციფიკით. სამკურნალო მასაჟში იყენებენ აპარატით მასაჟის ყველა სახეობას, აგრეთვე სეგმენტურ და წერტილოვან მასაჟს.



## სპორტული მასაჟის სახეობები

სპორტული მასაჟი იყოფა შემდეგ სახეობებად: 1. საწვრთნელი, 2. წინასწარი, 3. აღდგენითი, 4. მასაჟი სპორტული ტრავმისა და სხვადასხვა დაავადების დროს.

საწვრთნელი მასაჟის მიზანია შესაძლებლობისამებრ მოკლე დროში და ფსიქიკურ-ფიზიკური ენერგიის ნაკლები ხარჯვით ხელი შეუწყოს სპორტსმენის მომზადებას უმადლესი სპორტული მიღწევებისთვის.

წინასწარი მასაჟი გამიზნულია შეჯიბრებისთვის ანდა საწვრთნელი მეცადინეობისთვის სპორტსმენის უკეთ მომზადებისკენ.

აღდგენით მასაჟს იყენებენ ორგანიზმის სხვადასხვა ფუნქციისა და სისტემის მაქსიმალურად სწრაფად აღდგენისთვის, აგრეთვე სპორტული მუშაობისუნარიანობის ამაღლებისთვის ყოველგვარი დატვირთვის (ფიზიკური, გონებრივი) შემდეგ და ყოველგვარი დაღლილობის დროს.

მასაჟი სპორტული ტრავმისა და ზოგიერთი დაავადების დროს სპორტული ტრავმის კომპლექსური მკურნალობის განუყოფელი ნაწილია და მიზნად ისახავს სპორტსმენთა რეაბილიტაციას.

სპორტული მასაჟის ყოველი სახეობა, თავის მხრივ, იყოფა უფრო კონკრეტულ ქვესახეობებად, რომლებიც მიზნად ისახავენ კონკრეტულ ამოცანებს.

## საწვრთნელი მასაჟი

მაღალი კლასის სპორტსმენთა მომზადების პროცესს ახასიათებს საწვრთნელი დატვირთვის დიდი მოცულობა, მისი ინტენსივობა, სერიოზული მოთხოვნები წაყენება სპორტსმენთა ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ მომზადებულობას. გადაღლის, გადაძაბვის, გადაწვრთნისა და ტრავმის ასაცილებლად, აგრეთვე იმ მიზნით, რომ სპორტსმენს დაეხმარონ სპორტული ფორმის გამომუშავებაში, შეუდარჩუნონ მაღალი გაწვრთნილობა, გაუუმჯობესონ ფიზიკური მომზადებულობის დონე, მიმართავენ საწვრთნელ მასაჟს. მას იყენებენ სპორტული მომზადების ყველა პერიოდში, განსაკუთრებით მოსამზადებელ და გარდამავალ პერიოდში. საწვრთნელი მასაჟის მეთოდიკა დამოკიდებულია სპორტული წვრთნის ამოცანაზე, სპორტის სახეობის თავისებურებებზე, საწვრთნელი დატვირთვის ხასიათსა და სხვა ფაქტორებზე. საწვრთნელი მასაჟი საწვრთნელი პროცესის შემადგენელი ნაწილია და სპორტული წვრთნის საშუალება. მას რთავენ სპორტსმენის წვრთნის გეგმაში საწვრთნელ მეცადინეობებთან, კვების რეჟიმთან, აღდგენასთან, დასვენებასთან ერთად და ა.შ.

პროფ. იმსარაკიშვილ-სერაჟინი აღნიშნავდა: „მასაჟი იმსახურებს იმას, რომ ის დააყენოს წვრთნასთან ერთ დონეზე, როგორც ინტენსიური საწვრთნელი დატვირთვის, ასევე მასაჟის გარეშე არ შეიძლება მაღალი სპორტუ-

ლი ოსტატობის მიღწევა. სპორტული წვრთნის ეს ორი ძირითადი ნაწილი შეადგენს საწვრთნელ პროცესს“.

საწვრთნელი მასაჟი ისე უნდა ჩატარონ, რომ მან ხელი შეუწყოს წვრთნის წინაშე დასაბუთებული ამოცანების გადაწყვეტას.

საწვრთნელი მასაჟი აფართოებს ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობებს, სრულყოფილს ხდის ცენტრალური ნერვული სისტემის მარეგულირებელ და შინაგან ორგანოთა მოქმედებას. მან არაერთარ შემთხვევაში არ უნდა გამოიწვიოს ტკივილის შეგრძნება. ეს განსაკუთრებით საყურადღებოა კუნთების მიერ დიდი და უჩვეულო დატვირთვის გადატანის, აგრეთვე წვრთნის დროს ხანგრძლივი შესვენებების შემდეგ მასაჟის ჩატარებისას. მასაჟის ინტენსივობა დამოკიდებულია ორგანიზმის რეაქტიულობაზე, წონაზე, კუნთური სისტემის მდგომარეობაზე, სპორტულ ფორმაზე, საწვრთნელ დატვირთვაზე, საწვრთნელი მასაჟის მიზანზე და სხვ. საწვრთნელი მასაჟის სენსის ხანგრძლივობა, ჩვეულებრივ, შეადგენს 40-60 წუთს, ის მხოლოდ ზოგჯერ მაგალითად, დიდი კუნთური მოცულობის შემთხვევაში შეიძლება აღემატებოდეს 60 წუთს (ცხრილი 1). ნაწილობრივი მასაჟის ხანგრძლივობა არ უნდა იყოს 35 წუთზე მეტი.

## ცხრილი 1

ზოგადი საწვრთნელი მასაჟის საერთო ხანგრძლივობა (წუთებით)  
სპორტსმენის წონის შესაბამისად საბაზირეოგის მიხედვით

| წონა, კგ    | ჩვეულებრივი მასაჟი | მასაჟი აბაზოში |
|-------------|--------------------|----------------|
| 60-80 კგ    | 40                 | 20             |
| 61 - 75     | 50                 | 25             |
| 76 - 100    | 60                 | 30             |
| 100-ზე მეტი | 60-ზე მეტი         | 35             |

საწვრთნელი მასაჟის შესრულებისას მასაჟის ხანგრძლივობას ამცირებენ სხეულის იმ ნაწილებზე, რომლებზეც ნაკლები დატვირთვაა, და ადიდებენ აქტიურად მომუშავე სხეულის ნაწილებსა და კუნთებზე. მაგალითად, ველომობოლელობა და მოციგურავეთა მასაჟის დროს მის ხანგრძლივობას ამცირებენ გულმკერდისა და ხელების კუნთებზე, მაგრამ ადიდებენ ფეხების კუნთებზე. საწვრთნელი მასაჟის საერთო დრო მუდმივი რჩება (ცხრილი 2)

## ცხრილი 2

ზოგად საწვრთნელ მასაჟში დროის საერთო განაწილება  
წუთებით: სხეულის ნაწილებზე

| სპორტსმენის წონა, კგ | სენსის საერთო ხანგრძლივობა, წუთ | ხერტი | მეწევი | მუხ-ბი | მუშ-ბეკრ-თა | ხე-ლები | მუცხ-ლი | კახ-რა |
|----------------------|---------------------------------|-------|--------|--------|-------------|---------|---------|--------|
| 60-80 კგ             | 40                              | 8     | 3      | 13     | 6           | 8       | 2       | 2      |
| 61 - 75              | 50                              | 10    | 3.5    | 16.5   | 5           | 10      | 2.5     | 2.5    |
| 76 - 100             | 60                              | 12    | 4.5    | 19.5   | 6           | 12      | 3       | 3      |
| 100-ზე მეტი          | 70                              | 14    | 5.5    | 22.5   | 7           | 14      | 3.5     | 3.5    |



## სპორტული მასაჟის სახეობები

სპორტული მასაჟი იყოფა შემდეგ სახეობებად: 1. საწვრთნელი, 2. წინასწარი, 3. აღდგენითი, 4. მასაჟი სპორტული ტრავმისა და სხვადასხვა დაავადების დროს.

საწვრთნელი მასაჟის მიზანია შესაძლებლობისაშენებ მოკლე დროში და ფსიქიკურ-ფიზიკური ენერგიის ნაკლები ხარჯით ხელი შეუწყოს სპორტსმენის მომზადებას უმაღლესი სპორტული მიღწევებისთვის.

წინასწარი მასაჟი გამოიხატება შეჯიბრებისთვის ანდა საწვრთნელი მეცადინეობისთვის სპორტსმენის უკეთ მომზადებისკენ.

აღდგენითი მასაჟს იყენებენ ორგანიზმის სხვადასხვა ფუნქციისა და სისტემის მაქსიმალურად სწრაფად აღდგენისთვის, აგრეთვე სპორტული მუშაობისუნარიანობის ამაღლებისთვის ყოველგვარი დატვირთვის (ფიზიკური, გონებრივი) შემდეგ და ყოველგვარი დაღლილობის დროს.

მასაჟი სპორტული ტრავმისა და ზოგიერთი დაავადების დროს სპორტული ტრავმის კომპლექსური მკურნალობის განუყოფელი ნაწილია და მიზნად ისახავს სპორტსმენთა რეაბილიტაციას.

სპორტული მასაჟის ყოველი სახეობა, თავის მხრივ, იყოფა უფრო კონკრეტულ ქვესახეობებად, რომლებიც მიზნად ისახავენ კონკრეტულ ამოცანებს.

## საწვრთნელი მასაჟი

მაღალი კლასის სპორტსმენთა მომზადების პროცესს ახასიათებს საწვრთნელი დატვირთვის დიდი მოცულობა, მისი ინტენსივობა, სერიოზული მოთხოვნები წაყენება სპორტსმენთა ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ მომზადებულობას. გადაღლის, გადაძაბვის, გადაწვრთნისა და ტრავმის ასაცილებლად, აგრეთვე იმ მიზნით, რომ სპორტსმენს დაეხმარონ სპორტული ფორმის გამომუშავებაში, შეუწარმოონ მაღალი გაწვრთნილობა, გაუმჯობესონ ფიზიკური მომზადებულობის დონე, მიმართავენ საწვრთნელ მასაჟს. მას იყენებენ სპორტული მომზადების ყველა პერიოდში, განსაკუთრებით მოსამზადებელ და გარდამავალ პერიოდში. საწვრთნელი მასაჟის მეთოდთა დამოკიდებულება სპორტული წვრთნის ამოცანაზე, სპორტის სახეობის თავისებურებებზე, საწვრთნელი დატვირთვის ხასიათსა და სხვა ფაქტორებზე. საწვრთნელი მასაჟი საწვრთნელი პროცესის შემადგენელი ნაწილია და სპორტული წვრთნის საშუალება. მას რთავენ სპორტსმენის წვრთნის გეგმაში საწვრთნელ მეცადინეობებთან, კვების რეჟიმთან, აღდგენასთან, დასვენებასთან ერთად და ა.შ.

პროფ. იმსარკინოვ-სერაჟინი აღნიშნავდა: „მასაჟი იმსახურებს იმას, რომ ის დაეყრდნოს წვრთნასთან ერთ დონეზე, როგორც ინტენსიური საწვრთნელი დატვირთვის, ასევე მასაჟის გარეშე არ შეიძლება მაღალი სპორტუ-

ლი ოსტატობის მიღწევა. სპორტული წვრთნის ეს ორი ძირითადი ნაწილი შეადგენს საწვრთნელ პროცესს“.

საწვრთნელი მასაჟი ისე უნდა ჩატარონ, რომ მან ხელი შეუწყოს წვრთნის წინაშე დასახული ამოცანების გადაწყვეტას.

საწვრთნელი მასაჟი აფართოებს ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობებს, სრულყოფილს ხდის ცენტრალური ნერვული სისტემის მარეგულირებელ და შინაგან ორგანოთა მოქმედებას. მან არაერთარ შემთხვევაში არ უნდა გამოიწვიოს ტკივილის შეგრძნება. ეს განსაკუთრებით საყურადღებოა კუნთების მიერ დიდი და უჩვეულო დატვირთვის გადატანის, აგრეთვე წვრთნის დროს ხანგრძლივი შესვენებების შემდეგ მასაჟის ჩატარებისას. მასაჟის ინტენსივობა დამოკიდებულია ორგანიზმის რეაქტიულობაზე, წონაზე, კუნთური სისტემის მდგომარეობაზე, სპორტულ ფორმაზე, საწვრთნელ დატვირთვაზე, საწვრთნელი მასაჟის მიზანზე და სხვ. საწვრთნელი მასაჟის სენსის ხანგრძლივობა, ჩვეულებრივ, შეადგენს 40-60 წუთს, ის მხოლოდ ზოგჯერ მაგალითად, დიდი კუნთური მოცულობის შემთხვევაში შეიძლება აღემატებოდეს 60 წუთს (ცხრილი 1). ნაწილობრივი მასაჟის ხანგრძლივობა არ უნდა იყოს 35 წუთზე მეტი.

## ცხრილი 1

ზოგადი საწვრთნელი მასაჟის საერთო ხანგრძლივობა (წუთობით)  
სპორტსმენის წონის შესაბამისად (ა.ა.ბირიუკოვის მიხედვით)

| წონა, კგ    | ჩვეულებრივი მასაჟი | მასაჟი აბაზაში |
|-------------|--------------------|----------------|
| 60-ზე მეტი  | 40                 | 20             |
| 61-75       | 50                 | 25             |
| 76-100      | 60                 | 30             |
| 101-ზე მეტი | 60-ზე მეტი         | 35             |

საწვრთნელი მასაჟის შესრულებისას მასაჟის ხანგრძლივობას ამცირებენ სხეულის იმ ნაწილებზე, რომლებზეც ნაკლები დატვირთვაა, და ადიდებენ აქტიურად მომუშავე სხეულის ნაწილებსა და კუნთებზე. მაგალითად, ველომობოლელობა და მოციგურავეთა მასაჟის დროს მის ხანგრძლივობას ამცირებენ გულმკერდისა და ხელების კუნთებზე, მაგრამ ადიდებენ ფეხების კუნთებზე. საწვრთნელი მასაჟის საერთო დრო მუდმივი რჩება (ცხრილი 2).

## ცხრილი 2

ზოგად საწვრთნელ მასაჟში დროის საერთო განაწილება  
(წუთობით) სხეულის ნაწილებზე

| სპორტსმენის წონა, კგ | სენსის ხანგრძლივობა, წუთ | ზერ გო | წინა | ფეხები | გულმკერდი | ხელები | მუცალი | თავი |
|----------------------|--------------------------|--------|------|--------|-----------|--------|--------|------|
| 60-ზე მეტი           | 40                       | 8      | 3    | 13     | 4         | 8      | 2      | 2    |
| 61-75                | 50                       | 10     | 3,5  | 16,5   | 5         | 10     | 2,5    | 2,5  |
| 76-100               | 60                       | 12     | 4,5  | 19,5   | 6         | 12     | 3      | 3    |
| 101-ზე მეტი          | 70                       | 14     | 5,5  | 22,5   | 7         | 14     | 3,5    | 3,5  |



| სამორტსმენის<br>წონა კგ | სეკსის<br>საერთო<br>საბარტო<br>წონა წმ | იდელები   |             |             |              |                    |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
|                         |                                        | ხეულსა    | გამოწურვა   | თეღვა       | სივსა        | დმარტნი<br>იდელები |
| 60 - 30კგ               | 40                                     | 2 (5%)    | 6 (15%)     | 26 (65%)    | 8 (12,5%)    | 1 (2,5%)           |
| 61 - 75                 | 50                                     | 2,30 (5%) | 7,30 (15%)  | 32,30 (65%) | 6,15 (12,5%) | 1,15 (2,5%)        |
| 76 - 100                | 60                                     | 3 (5%)    | 9 (15%)     | 39 (65%)    | 7,30 (12,5%) | 1,45 (2,5%)        |
| 100-ზე მეტი             | 70                                     | 3,30 (5%) | 10,30 (15%) | 45,30 (65%) | 8,45 (12,5%) | 1,45 (2,5%)        |

თელვა, პასიური მოძრაობა.  
შეგვიტრებიოთ ხსიათის საწვრთნელი მეცადინეობის დროს, როცა  
დატვირთვა, ჩვეულებრივ, ზღვრულთან ახლოსაა, აუცილებელია გაითვალ-  
ისწინონ სპორტის სახეობის თავისებურებანი და სპორტსმენის ინდივიდუ-  
ალური თავისებურებანი. მაგალითად, თუ მეოხილამურე დისტანციაზე ცუდად  
აღუწებს ხელებს, მაშინ ხელების მასაჟს საჭიროა მიაქციონ ისეთივე ყურა-  
დღება, როგორიც ფეხების მასაჟს. მაგრამ ფეხების მასაჟს ატარებენ მუშაო-  
ბისუნარიანობის ამოღების მიზნით, ხოლო ხელებისას - იმ მიზნით, რომ  
სპორტსმენს შეასწავლონ კუნთების მოდუნება, ბუნებრივია, ყოველ ცალკეულ  
შემთხვევაში უნდა გამოიყენონ მასაჟის სხვადასხვა ელემენტი და სეანსის ჩატარების  
სხვადასხვა მეთოდიცა. საწვრთნელი მეცადინეობის შემდეგ, რომელიც უმთავრე-  
სად მიმართულია ზოგადი ფიზიკური მომზადებულობისკენ, რეკომენდებუ-  
ლია თანაბარი საწვრთნელი მასაჟი, რომელიც უნდა მოიცავდეს ყველა  
კუნთსა და სახსარს. ასეთი სეანსი შეიძლება დაუწიწონ 1,5 საათის შემდეგ  
და 5-8 საათის შემდეგაც. ეს განისაზღვრება საწვრთნელი მასაჟის სეანსის  
მიზნით, დღეში საწვრთნელი მეცადინეობის ჩატარების რიცხვით.

საწვრთნელი მასაჟი დაყოფილია ჯეხსებობებად, რომელთაგან თითოეულს აქვს კონკრეტული ამოცანა და სკანსის ჩატარების მეთოდიკა; ეს ჯეხსებობებია: 1. გაწვრთნილობის ამდლები ხელშეწყობი მასაჟი; 2. სპორტული ფორმის შემნარჩუნებელი მასაჟი; 3. ფიზიკური ხარისხის ამამალებელი მასაჟი.

გაფერტნილობის ამალღების ხელშეწყობი მასაჟი. მასაჟის ამ სახეობას უმთავრესად იყენებენ მოსამზადებელ პერიოდში მუშაობისუნარიანობის ამალღებისა და სპორტის შერჩევით სახეობაში ოსტატობის სრულყოფის მიზნით. ამ დროს უკუნაჟვენებია დიდი ფიზიკური დატვირთვა. რადგან ორგანიზმი საამისოდ გერ კიდევ კარგად არ არის მომზადებული, სპორტს-მენები იფერტნებიან არასრული ძალით.

საწვრთნელი მასაჟის სეანსს ატარებენ ჩვეულებრივი მეთოდით, განსხვავება მხოლოდ იმაშია, რომ ჩატარებული ილეთების ძალა და სიღრმე მატულობს. სეანსში უნდა დაიცვან მათი ჩატარების შემდეგი თანამიმდევრობა: ზელსმა, გამოწურვა, თელვა, სრესა, მოძრაობა, რხევა, 2-3 გამოწურვის შემდეგ ჩატარებენ თელვის შედარებით ეფექტურ ილეთებს: ორმაგ გრიფს, ორმაგ წრიულს, ორმაგ ორდინარულს (თუ კუნთები ბრტყელია - ნების ფუძით, მოზრილი თითების ფალანგებით). ამის შემდეგ საჭიროა 1-2 აქტიური მოძრაობა სახსრებში ამპლიტუდის განსაზღვრის მიზნით და 3-5 მოძრაობა წინააღმდეგობით, მერე კი 2-3 რხევა და თელვა. ასე იმეორებენ რამდენიმეჯერ.

საწვრთნელი მასაჟის დანიშნულება შეიძლება ყოველდღე (თუ სპორტსმენი იწვრთნება დღეგამოშვებით ანდა დღეში ერთხელ) და დღეში ორჯერ ერთი სენსი ზოგადია, მეორე - ნაწილობრივი ანდა ორი ნაწილობრივი, თუ ამ დღეს სპორტსმენი თავისუფალია საწვრთნელი მეცადინეობისგან.

თუ ამ დღეს სპორტსმენები თავისუფალია საწვრთნელის შეცვლაზე, მაშინვე მიზანშეწონილია საწვრთნელი მასაჟის ჩატარება მეცადინეობის დამთავრებიდან 4-6 საათის შემდეგ. ამ დროს აუცილებელია გაითვალისწინონ, დღე-ღამის რა მონაკვეთში იყო ჩატარებული წვრთნა. თუ, მაგალითად, წვრთნა მიმდინარეობდა დღის მეორე ნახევარში, მაშინ მის შემდეგ მიზანშეწონილია ნაწილობრივი მასაჟი, ხოლო დღით - ზოგადი მასაჟი (თუ მეცადინეობა ჩატარდება დღის მეორე ნახევარში). დაძაბული დატვირთვისთანავე მაშინვე ჩატარებული საწვრთნელი მასაჟი ეფექტს არ იძლევა. საწვრთნელი მასაჟის განმეორებითი სენსი უნდა ჩატარონ პირველის შემდეგ არაუადრეს 4 საათისა, ე.ი. როგორც მეორე საწვრთნელი მეცადინეობა.

4-10 მეცადინეობით გათვალისწინებულ შეიძლება საწვრთნელ ციკლში რეკომენდებულია საწვრთნელი მასაფის სეანსის შემდეგი გრაფიკი ჩოგადი საწვრთნელი მასაფის სეანსი - 3, ნაწილობრივი - 4:

1-ელ დღეს - ნაწილობრივი მასაჟი;

მე-2 დღეს - ზოგადი მასაჟი;

მე-3 დღეს - ნაწილობრივი მასაჟი;

მე-4 დღეს - ზოგადი მასაჟი;

მე-5 დღეს - ნაწილობრივი მასაჟი;

მე-6 დღეს - ზოგადი მასაჟი;

მე-7 დღეს - ნაწილობრივი მასაჟი.

ეს გრაფიკი შეიძლება შეცვალონ მოვარჯიშის ინდივიდუალური თავისუფ-



ბურელების გათვალისწინებით, წვრთნის პერიოდში საცილისა და რიცხვის, სპორტსმენის მდგომარეობისა და დატვირთვის ხასიათის შეცვლით როგორც 7-დღიან საწვრთნელ ციკლში, ასევე ყოველი ცალკეული მეცადინეობის დროს. მაგალითად, თუ სპორტსმენის საწვრთნელ რეჟიმში შეიტანენ ცვლილებებს დამატებითი დასვენების სახით საბანოში ყოფნა და ა.შ., ზოგადი მასაჟის სეანსი შეიძლება შეცვალონ ნაწილობრივი მასაჟით და პირიქით.

ზოგადი მასაჟი სპორტის ამა თუ იმ სახეობისთვის უნდა ჩატარონ ჩვეულებრივი მეთოდით 40-60 წუთის ხანგრძლივობით (ნაწილობრივი - 20-35 წუთის განმავლობაში), როგორც წესი, იმ ჯგუფის კუნთებსა ანდა სახსრებზე, რომლებიც, სხვებთან შედარებით, ასრულებდნენ დიდ დატვირთვას.

სპორტსმენის სპორტულ ფორმაში შესვლის დონის მიხედვით საწვრთნელი მასაჟის მეთოდიც იცვლება: ერთკვირიან საწვრთნელ ციკლში ზოგადი მასაჟის სეანსთა რიცხვი მცირდება, ხოლო ნაწილობრივი მასაჟის სეანსთა რიცხვი მატულობს.

გაწვრთნილობის ამოღების ხელშეწყობი მასაჟის დანიშნა საჭიროა გარდაავალ პერიოდშიც, როდესაც სპორტსმენები მკვეთრად ამცირებენ წვრთნის რაოდენობას ანდა სრულიად წყვეტენ წვრთნას. ასეთ შემთხვევაში მასაჟი ხელს უწყობს ორგანიზმის თანდათანობით გადასვლას დიდი დატვირთვიდან მცირე დატვირთვაზე (უფრო პასიურ მოქმედებაზე). მიზანშეწონილია ყოველდღიურად ზოგადი ღრმა საწვრთნელი მასაჟი. თუ სპორტსმენი ამ პერიოდში დატვირთვის მიზნით შედის აბანოში, მაშინ საწვრთნელი მასაჟი შეიძლება ჩატარონ აბანომდე 3-4 საათით ადრე ანდა აბანოდან გამოსვლის 4-5 საათის შემდეგ.

სპორტული ფორმის შემნარჩუნებელი მასაჟი. შრომისუნარიანობის შემნარჩუნებელ მასაჟს იყენებენ სხვადასხვა ორგანოსა და სისტემის ფუნქციური მდგომარეობისა და გაწვრთნილობის შემნარჩუნების მიზნით, როდესაც სპორტსმენი რაიმე ობიექტური მიზეზების გამო წყვეტს საწვრთნელ პროცესს (ტრავმის მიღების დროს, დაავადების შემდეგ, ხანგრძლივი გადასვლებისას და ა.შ.). მაგალითად, ფორმის შემნარჩუნებელ მასაჟს წარმატებით იყენებენ მოკრივეები ნოკაუტის შემდეგ. ამ შემთხვევაში მასაჟი ასრულებს წვრთნის როლს, სპორტსმენს დაახლოებით 6-12 დღის განმავლობაში უნარჩუნდება სპორტული ფორმა.

ერთ-ერთ გამოკვლევაში (საბირიუკოვი) მონაწილეობდა 48 სპორტსმენი, რომელთაც მიიღეს ტრავმა და არ შეეძლოთ წვრთნა. მათგან 18 შეადგენდა საკონტროლო ჯგუფს, 30 - ექსპერიმენტულს. ორივე ჯგუფის სპორტსმენებს ჩაუტარეს კომპლექსური მკურნალობა, ხოლო ექსპერიმენტულ ჯგუფს, გარდა ამისა, უტარებდნენ სპორტული ფორმის შემნარჩუნებელ ყოველდღიურ მასაჟს სპორტის სახეობისა და სპორტსმენის ტრავმის თავისებურებების გათვალისწინებით, სპეციალურად შემუშავებული მეთოდით.

გამოკვლევების შედეგებმა ცხადყო, რომ ექსპერიმენტული ჯგუფის სპორტსმენებმა შეინარჩუნეს სპორტული ფორმა, ტრავმის შემდეგ მათი

აღდგენითი პროცესი მიმდინარეობდა კეთილსასურველად, საწვრთნელ მეცადინეობას ისინი შეუდგნენ ადრე, საკონტროლო ჯგუფის სპორტსმენებთან შედარებით.

არცთუ იშვიათად შეჯიბრებებისთვის მოსამზადებელ საპასუხისმგებლო მომენტში სპორტსმენები იძულებული ხდებიან შეწყვიტონ წვრთნა (მაგალითად, მენსტრუაციის დროს - ცურვა, წყალში ხტომა, დატვირთვა კი აუცილებელია, რომ არ დაჰყვითდეს გაწვრთნილობის დონე. ასეთ შემთხვევაში მასაჟი მეტ-ნაკლებად ავსებს დატვირთვის დანაკლისს, ეხმარება სპორტსმენს ფორმის შენარჩუნებაში.

ფიზიკური კულტურის ერთ-ერთ ინსტიტუტში გამოკვლევები ჩაუტარეს მაღალი კლასის სპორტსმენ გოგონებს (საბირიუკოვი, 1978). ისინი დაყოფილი იყვნენ ჯგუფებად, თითოეული 18 სპორტსმენის შემადგენლობით:

I ჯგუფი - სპორტსმენი გოგონები, რომლებიც არ იწვრთნებოდნენ 4 დღე;

II ჯგუფი - სპორტსმენი გოგონები, რომლებსაც არ შეუწყვეტიათ საწვრთნელი მეცადინეობა;

III ჯგუფი - სპორტსმენი გოგონები, რომლებიც 50 %-ით ასრულებდნენ ჩვეულებრივ საწვრთნელ დატვირთვას და ჩაუტარეს 30-წუთიანი მასაჟის სეანსი;

IV ჯგუფი - სპორტსმენი გოგონები, რომლებსაც ჩაუტარეს მხოლოდ 40 წუთის ხანგრძლივობის მასაჟი.

სტატისტიკური დამუშავების შედეგებმა და მიღებული შედეგების ანალიზმა ცხადყო, რომ I ჯგუფში შრომისუნარიანობა დასაწყისში დაქვეითდა, მაგრამ აღდგა მე-4 - 5 დღეს.

II ჯგუფის სპორტსმენებს შრომისუნარიანობა დაუქვეითდათ, მაგრამ, I ჯგუფის სპორტსმენებთან შედარებით, მაღალი ჰქონდათ.

III ჯგუფში შრომისუნარიანობა აღდგა ერთი დღე-ღამის შემდეგ და შემდგომში ყველა სპორტსმენი კარგ ფორმაში იყო, განწყობილბადა კარგი ჰქონდათ.

IV ჯგუფის სპორტსმენთა მაჩვენებელი III ჯგუფის მონაცემების ანალოგიური იყო: ყველა სპორტსმენს ჰქონდა წვრთნის სურვილი, მეცადინეობდნენ ყოველდღე (დღეში 2-ჯერ) ოპტიმალური ძალით, გამოკვლევებმა შესაძლებელი გახადა დაედგინათ, რომ დატვირთვის დაქვეითების დროს ანდა მათი სრული შეწყვეტისას მიზანშეწონილია სპორტსმენებს დაუნიშნონ მასაჟის ორი სეანსი: ერთი - ზოგადი, მეორე - ნაწილობრივი.

სპორტული ფორმის შემნარჩუნებელ მასაჟს იყენებენ იმ შემთხვევაშიც, როდესაც შეჯიბრებამდე 1-3 დღით ადრე საწვრთნელი დატვირთვა ქვეითდება ანდა სპორტსმენი სრულიად წყვეტს წვრთნას. ამ დროს მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობა და მისი ინტენსივობა არ მცირდება. შეჯიბრების წინ საჭიროა მთელი სხეულის მასაჟი. განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ იმ კუნთებსა და სახსრებს, რომლებსაც მოვლით ძირითადი დატვირთვა.



სპორტული ფორმის შემნარჩუნებელი მასაჟი აუცილებელია გამოიყენონ სპორტსმენებისთვის ყველა შემთხვევაში, როდესაც დიდი საწვრთნელი დატვირთვა მათთვის უკუნაჩვენებია. მასაჟი არა მარტო გაწვრთნილობის (ცალკეული სისტემებისა და ორგანოების) ფუნქციური მდგომარეობის შემნარჩუნების საშუალებაა, არამედ სამკურნალო საშუალებაცაა რეაბილიტაციის დროს.

გადაწვრთნის დროს მასაჟის სეანსს ატარებენ სპეციალურად შემუშავებული მეთოდით. მასაჟი არ უნდა იყოს ხანგრძლივი, უნდა იყოს მსუბუქი (დაზოგვითი), დადებითად მოქმედებდეს სპორტსმენის ფსიქიკაზე. საჭიროა სეანსის ხანგრძლივობა თანდათანობით გაზარდონ 40-60 წუთამდე. პირველ სეანსში უნდა ჩართონ ხელსმის ილეოები (20%-მდე), გამოწურვა (30%), თელვა რხევით (50%). მთელი სხეულის მასაჟი უნდა ჩატარონ თანაბრად, ნაკლები აქცენტით იმ ჯგუფის კუნთებზე, რომლებმაც განიცადეს ძირითადი დატვირთვა, ასევე საყლოს ზონაზე და თავის თმან ნაწილზე.

ფიზიკური თვისებების ამამაღლებელი მასაჟი, ჩვეულებრივ, ნაწილობრივია. მასაჟის სეანსისთვის განკუთვნილი დრო დამოკიდებულია მასაჟის ამოცანაზე, სამასაჟო მონაკვეთის მდგომარეობაზე და, როგორც წესი, არ აღემატება 20-25 წუთს. ამ სახის მასაჟის მთავარი მიზანია ხელი შეუწყოს ფიზიკური თვისების გამომუშავებას. ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში, როდესაც მასაჟის საშუალებით წყდება მოჭილობის, ძალის, კუნთების მოღუნების ათვისების ანდა სხვა რომელიმე თვისების გამომუშავების ამოცანა, სეანსის მეთოდისა და კონკრეტული უნდა იყოს.

მასაჟი განსაკუთრებული ეფექტური საშუალებაა კუნთთა მოღუნების ათვისებაში. ცნობილია, რომ კუნთთა თვალსაჩინო დაძაბვა უარყოფითად მოქმედებს სპორტულ შედეგებზე. მაგალითად, ძალისმიერი ვარჯიშების დროს ანტაგონისტ კუნთთა უსარგებლო ჩედმეტი დაჭიმვა ამცირებს ვარჯიშის ძალის სიდიდის გამოვლინებას. ისეთი ვარჯიშების შესრულებისას, რომელთაც მოეთხოვებათ გამძლეობის გამოვლინება, რაციონალურად მოღუნების უცოდინრობა იწვევს ძალის ზედმეტ ხარჯვას, რაც ხელს უწყობს შედარებით სწრაფ დაღლილობას. დაძაბულობა განსაკუთრებით დამქანცველად მოქმედებს სისწრაფეზე მოძრაობის შესრულებისას (კრიკში, ფარეკობაში, ჭიდაობასა და სპორტის სხვა სახეობებში).

მასაჟის სეანსში, რომელიც ხელს უწყობს კუნთების მოღუნების ათვისებას, საჭიროა გამოიყენონ მასაჟის ისეთი ილეთები, როგორიცაა ხელსმა, თელვა, რხევა. ექსპერიმენტულად დადგენილია, რომ კუნთების მოღუნების ათვისების დროს გამოყენებული მეთოდი უნდა გამოირჩეოდეს შემდეგი თვისებებით: მასაჟის სეანსის დასაწყისში აუცილებელია აძლდონ სპორტსმენი, ძლიერ დაჭიმოს სამასაჟო ჯგუფის კუნთები, შემდეგ შეამციროს მათი დაჭიმვა, რომ აშკარად შეიგრძნოს სხეულის ეს ნაწილი, და, ბოლოს, მოაღუნოს კუნთები, „მოუშვას“ ისინი. ამ დროს აუცილებელია სიგნალზე - „მოვადუნოთ კუნთები“ - ისინი იყოს მოღუნებული.

ორი თვის განმავლობაში ჩატარებულმა გამოკვლევებმა სააბირიუკოვი,

ააბაზარევი, 1976) ცხადყო, რომ სპორტსმენებს, რომლებსაც 40 საათის განმავლობაში უტარებდნენ მასაჟს, დაუკვეთდათ კუნთთა ტონუსის მოღუნების უნარის მაჩვენებელი. გაეზარდათ კუნთთა ტონუსის ამპლიტუდა (სხვაობა დაჭიმულობასა და მოღუნებას შორის), რაც მეტყველებს ნერვ-კუნთოვანი აპარატის დადებით მდგომარეობაზე. გაუუმჯობესდათ ტეპინგ-ტესტის შედეგები. ყველა გამოკვლეულმა პირმა აღნიშნა მასაჟის დადებითი გავლენა. მოჭიდავეები უფრო ადვილად ასრულებდნენ ტექნიკურად რთულ ილეთებს, მოკრივეებს მოემატათ დარტყმათა სიხშირე, მძლეოსნებს გამოუვლინდათ გამძლეობა არამომუშავე კუნთების „გამოთიშვის“ ცოდნის ხარჯზე.

მოჭილობის გამოსამუშავებლად იყენებენ ვარჯიშებს მოძრაობის, ამპლიტუდის გაზრდით „ვარჯიშები გაჭიმვაზე“. კუნთები შედარებით ნაკლებად ჭიმავდა. ამიტომ ეფექტს აღწევნ მხოლოდ პასიური მოზრა-გაშლის მრავალჯერადი განმეორების შედეგად.

მასაჟის სეანსში მოძრაობას ასრულებენ ოდნავი ტკივილის შეგრძნებამდე, რომელიც გამოყენებული ძალის დაკვეთების სიგნალია. ვარჯიშები „გაჭიმვაზე“ იძლევა უდიდეს ეფექტს, თუ მათ შეახამებენ სრესის, თელვის, რხევის, ხელსმის ილეთებთან. ჩატარებულმა გამოკვლევებმა სააბირიუკოვი, 1975) ცხადყო, რომ წყალში მჭიმელ მალალი კლასის სპორტსმენებს მასაჟის 20 სეანსის შემდეგ, რომელიც მიმართული იყო მოჭილობის გამოსამუშავებლად, კოჭ-წვივის სახარში აღენიშნათ მოძრაობის გაზრდა, საკონტროლო ჯგუფის სპორტსმენებთან შედარებით, რომელთათვისაც მასაჟი არ ჩაუტარებიათ.

მასაჟის საშუალებით მოჭილობის გასაძლიერებლად პირველ რიგში საჭიროა გამოავლინონ, რომელი კუნთები და იოგები უშლის ხელს გაშლას (მოზრას) და რომელმა კუნთებმა უნდა მიიღოს მონაწილეობა ამ მოძრაობაში. შემდეგ უნდა შეარჩიონ მასაჟის აუცილებელი ილეთები. მაგალითად, თუ საჭიროა კუნთის დაჭიმვა, მაშინ მის მასაჟს აკეთებენ ისე, რომ ის იყოს მოღუნებული, ელასტიკური, დაჭიმვაზე დამყოლი (იგივე ეხება იოგებსაც).

სახსრებში მოძრაობის გასაძლიერებელი მასაჟი მიზანშეწონილია ჩაატარონ აბანოში, სოლუქსის ქვეშ წინასწარი გათბობის შემდეგ. უფრო მეტ ეფექტს აღწევენ, როდესაც მოძრაობას ასრულებენ არანაკლებ 38° ტემპერატურის წყალში. ეფექტი რეგისტრირებულია აგრეთვე გამთბობი დასაზღული საშუალებებისა და კრემების გამოყენებით წინასწარი მასაჟის შემდეგ.

მოჭილობაზე მასაჟის სეანსში იყენებენ თელვის სხვადასხვა ილეთს, რომელიც დამოკიდებულია კუნთების ანატომიურ აგებულებაზე. მაგალითად, ბრტყელ კუნთებზე მიზანშეწონილია ჩაატარონ თელვა ერთი ხელით, ნების ფუძით და მოზრილი თითების ფალანგებით, ხოლო მსხვილ კუნთებზე შეიძლება გამოიყენონ ყოველგვარი ილეთი. მაგრამ ყველა შემთხვევაში საჭიროა მსუბუქ ილეთებს შეუწავლონ ძლიერი ილეთები, რხევითა და ხელსმით დამთავრებული.



წინასწარი მასაჟი მიზნად ისახავს შევიძრებისთვის, შევიძრებაში ცალკეული გამოსვლის ანდა საწვრთნელი მეცადინეობისთვის სპორტსმენის საუკეთესოდ მომზადებას.

წინასწარ მასაჟს უნიშნავენ უშუალოდ შევიძრებამდე ანდა საწვრთნელი მეცადინეობის დაწყებამდე. მისი მთავარი მიზანია - სპორტსმენის ორგანიზმის სხვადასხვა ორგანოსა და სისტემის მდგომარეობის ნორმალიზაცია მოსალოდნელი ფიზიკური ანდა ფსიქიკური-ემოციური მოქმედებისთვის.

წინასწარი მასაჟის დანიშნა შეიძლება შევიძრების წინა დღითაც, როდესაც სპორტსმენი მეტისმეტად აგზნებულია, ნერვიულობს. ამ მასაჟის მიზანია ხელი შეუწყოს ნერვიულობის გაქრობას და ფსიქიკის მოწესრიგებას საბრძოლო მზადყოფნისთვის.

წინასწარი სპორტული მასაჟი აერთიანებს სხვადასხვა სახეობას, რომელთაგანაც თითოეულს აქვს თავისი ამოცანა და მეთოდები; მოთელვითი მასაჟი, მასაჟი სტარტისწინა ასპარეზობაზე მატონიზებული და დამამშვიდებელი, გამთბობი და მამობილიზებული მასაჟი.

**მოთელვითი მასაჟი** ატარებენ სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობის წინ, ანდა შევიძრებაზე გამოსვლისას (შევიძრების დროს, იარაღებთან მისვლებს შორის, გამოსვლებს შორის, გააცურებებს შორის და ა.შ. ე.ი. იმ შემთხვევებში, როდესაც საჭიროა სპორტსმენმა შეინარჩუნოს საბრძოლო მზადყოფნა). მოთელვითი მასაჟის სეანსი ვარჯიშების შესრულების მომენტში, სტარტზე, ხალიჩაზე გამოსვლისას და ა.შ. ხელს უწყობს შრომისუნარიანობის ამაღლებას.

მოთელვითი მასაჟს, ისე როგორც ყოველგვარ კუნთურ მოქმედებას, თან სდევს ცენტრალური ნერვული სისტემის მხრივ მოვლენები და, მაშასადამე, ამ მოქმედების გაელენა ვრცელდება სხვადასხვა ორგანოსა და სისტემაზე, უფრო მეტიც, აზნადებს მათ მუშაობისთვის. ექსპერიმენტულად დადასტურებულია, რომ მასაჟის მოქმედების შედეგად ხშირდება გულის კუმშვა-დობა, მატულობს კუნთთა ძალა, სახსრებში მოძრაობის ამპლიტუდა, უმჯობესდება მოძრაობითი რეაქცია, სპორტსმენი უფრო ზუსტად ასრულებს რთულ კოორდინირებულ ვარჯიშებს და ა.შ. მოთელვითი მასაჟის ხანგრძლივობა შეიძლება იყოს 5-დან 35 წუთამდე, რაც დამოკიდებულია სპორტის სახეობაზე, სხეულის წონასა და სპორტსმენის ინდივიდუალურ თავისებურებებზე, მასაჟის ჩატარების დროზე (გამოსვლის წინ ანდა გარბენის, ხტომების სერიებს შორის და ა.შ.).

მოთელვითი მასაჟი შეიძლება შესრულონ სპეციალურ მოთელვამდე, მოთელვასთან ერთად (მოთელვის ეადები მცირდება) ანდა წვრთნის შემდეგ (მოთელვაზე დრო მცირდება), ხოლო სპორტის ზოგიერთ სახეობაში მოთელვითმა მასაჟმა შეიძლება ნაწილობრივ ანდა მთლიანად შეცვალოს მოთელვა.

აბაბრიუკოვა ერთ-ერთი ექსპერიმენტის დროს 168 სპორტსმენ მძლეოსანს (სპრინტერებს, სიგრძეზე მხტომელებს) ჩაუტარა 20-წუთიანი მოთელვითი მასაჟი, რამაც ცხადყო იგივე შედეგები, როგორიც გამოუვლინდათ სპორტსმენებს, რომლებსაც ჩაუტარეს სპეციალური 20 - 25-წუთიანი მოთელვა, ზოგ შემთხვევაში (17 სპორტსმენი, რომელთაც მოთელვის ნაცვლად ჩაუტარეს მასაჟი) - უფრო მაღალიც. როდესაც სპორტსმენებმა გაიზინეს ანდა ხტებოდნენ 8 - 12-ჯერ ზედიზედ გარბენებს (ხტომებს) შორის არადიდი შესვენებით, აბსოლუტური უპირატესობა აღენიშნათ იმ გგუფის სპორტსმენებს, რომლებიც იყვნენდნენ მოთელვით მასაჟს. ანალოგიური მონაცემები გამოუვლინდათ წყალში მხტომელ მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენებსაც.

ნებისმიერ მოთელვას თან სდევს ძალის ხარჯვა, რომელიც შემდგომში საჭირო იქნებოდა შევიძრებისთვის. მოთელვის ნაცვლად შეიძლება გამოიყენონ მასაჟი. ის, ერთი მხრივ, განაპირობებს ენერგიის ეკონომიას, მეორე მხრივ, კი, ხელს უწყობს მუშაობისუნარიანობის ზრდას კუნთებში ნივთიერებათა ცვლის მომატების შედეგად.

მრავალი მეცნიერი მიიჩნევს, რომ ხანგრძლივი მოთელვა (განსაკუთრებით თბილ ამინდში) არ არის გამართლებული, რადგან საჭიროებს ძალის ხარჯვას, ე.ი. ენერგიას. მომუშავე კუნთებისთვის საკმარისია ხანმოკლე მოთელვა, თუმცა იგი ყოველთვის შეიძლება შეცვალონ მასაჟით. მასაჟის დროს კანში სისხლის მიღენა ნაკლებია, რის შედეგადაც კუნთები უკეთ მარაგდება სისხლით და სწორედ ეს არის მოთელვის მიზანი.

მოთელვითი მასაჟის ჩატარების დროს აუცილებელია გამოიყნონ ისეთი ილეთები, რომლებიც ხელს უწყობენ კუნთებსა და სახსრებში სისხლის მიმოქცევას. ასეთი ილეთებია თელვა - ორმაგი წრიული, ორმაგი ორდინარული და ორმაგი გრიფი. სახსრებზე მოთელვითი მასაჟის ჩატარების დროს იყნებენ სწორხაზოვან და წრისებრ სრესას თითის ბალიშებით ერთი და ორივე ხელით, ნების ფუძით და სხვ. მიზანშეწონილია თელვა შეახმონ გამოწურვასთან, გორებასთან და რხევასთან.

მოთელვითი მასაჟის სეანსი ისე უნდა ჩაატარონ, რომ კუნთები ოპტიმალურად მოამზადონ მოსალოდნელი მუშაობისთვის. ამ მიზნით მასში ჩართავენ ილეთებს, რომლებიც მოქმედებენ კუნთის დრეკადობაზე, ალიერებენ მათ ჭიმვადობას. ამ პირობებს აკმაყოფილებს თელვა, რომელიც ამაღლებს კუნთთა ტემპერატურას, ზრდის მათში მიმდინარე ქიმიური რეაქციის სისწრაფეს. თელვის დროს კაპილარები იხსნება და უზრუნველყოფს კუნთებში სისხლით მომარაგების გაძლიერებას.

მოთელვითი მასაჟი ხელს უწყობს ასევე დატვირთვისადმი სასუნთქი სისტემის მომზადებას. გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ თელვა იწვევს სუნთქვის გაზშირებას. მოთელვითი მასაჟი მნიშვნელოვანია არა მარტო სუნთქვის სიღრმისა და სიხშირის გაზრდისთვის, არამედ ის სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის რეგულაციის დო ურთიერთშეთანხმების ფაქტორიც არის (აბაბრიუკოვი, 1974).



მოთელვითი მასაჲ აუშვობესებს თერმორეგულაციის პროცესს. თუ ფიზიკური მუშაობა იწყება ყველგვარი წინასწარი მომზადების გარეშე, მაშინ სითბოს წარმოქმნა გადაჭარბებს სითბოს გაცემას და სხეულის ტემპერატურა სწრაფად აიწევს. მოთელვითი მასაჲს სეანსის დროს აღინიშნება კანის სისხლძარღვების გაფართოება და საოფლე გირაკლების მუშაობის გაძლიერება. სტარტის მომენტში სითბოს გაცემის ფიზიოლოგიური მექანიზმების მოქმედება ადვილდება, რაც იცავს სხეულს ტემპერატურის გადაჭარბებული მომატებისგან.

მოთელვითი მასაჲს სეანსი გავლენას ახდენს ცენტრალური ნერვული სისტემის მდგომარეობაზე, ხელს უწყობს სხვადასხვა ნერვული ცენტრის აგზნებადობის მომატებას, ნერვული პროცესების ძვრადობას და ვეგეტატიური ფუნქციების მომზადებას მოსალოდნელი კუნთური დატვირთვისადმი. მოთელვითი მასაჲ მოქმედებს მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფეზე, ეს კი გავლენას ახდენს ნერვული სისტემის ფუნქციურ მდგომარეობაზე. 6-წუთიანი მოთელვითი მასაჲს შემდეგ თვალსაჩინოდ მატულობს მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფე (საბირიუკოვი, 1974).

მოთელვითი მასაჲ წყვეტს ორ ამოცანას: სპორტსმენის ზოგად მომზადებას მოსალოდნელი ფიზიკური დატვირთვისადმი და სპეციალურ მომზადებას. პირველ შემთხვევაში მან ხელი უნდა შეუწყოს სხვადასხვა ფიზიოლოგიური სისტემის ფუნქციების გაძლიერებას მასაჲს ილეთების რაციონალური შერჩევის საშუალებით და მათი ჩატარების მეთოდით. მეორე შემთხვევაში მოთელვითი მასაჲს სეანსი ისე უნდა წარიმართოს, რომ გააძლიეროს იმ სისტემების ფუნქციები, რომლებსაც დაეკისრებათ განსაკუთრებით დიდი დატვირთვა მომავალი მუშაობისას. როგორც წესი, მოთელვით მასაჲში, რომლის ხანგრძლივობაა 5-35 წუთი სპორტის სახეობისა და გადასაწყვეტი ამოცანის შესაბამისად გამოყენებულია ილეთების შემდეგი კომპლექსი: 1. გამოწურვა, 2. თელვა სამ ილეთს როგორც ზოგადი, ისე ნაწილობრივი მასაჲს სეანსში ეთმობა დროის 80%-მდე; ორდინარული, ორმაგი წრიული, ორმაგი ორდინარული, წრისებრი ოთხი თითის ბალიშებით, „მაშებით“, 3. სრესა (უმთავრესად სახსრებზე): „მაშებით“, ორივე ხელის თითების ბალიშებით, მტევნის ფუძითა და ცერების ბორცვით - სწორხაზოვანი და წრისებრი, მუშტად მოხრილი თითების ფალანგებით, 4. მოძრაობა თუ მოსალოდნელი ფიზიკური ვარჯიშები ძირითადად დატვირთვა სახსრებზე, მაშინ იყენებენ პასიურ მოძრაობას. თუ ძირითადი მუშაობა მოდის კუნთოვან აპარატზე, იყენებენ მოძრაობას წინააღმდეგობით (60-70%) და პასიურ მოძრაობას (30-40%).

მასაჲ მოთელვამდე. თუ მოთელვით მასაჲს ატარებენ სპეციალური მოთელვის წინ, მისი ამოცანაა ორგანიზმის შრომისუნარიანობის ამაღლება ვეგეტატიური ფუნქციების მოქმედების ინტენსიფიკაციის ხარჯზე. ამ პერიოდში ნერვული სისტემის აგზნებადობის მომატებასთან დაკავშირებით მოთელვითი მასაჲ უნდა შესრულდეს საკმაოდ ღრმად, თელვის ილეთების გამოყენებით: ორმაგი წრიულის, ორმაგი ორდინარულის, ნების

ფუძით რხევების შენაცვლებით. სახსრებზე იყენებენ რბილ, ელასტიკურ სრესას (ამ დროს ყურადღებას ამახვილებენ კუნთების მყესებთან შეერთების ადგილზე), რომელსაც თან სდევს პასიური და წინააღმდეგობაზე მოძრაობა. მოთელვითი მასაჲს შემდეგ განახორციელებენ მოთელვის სპეციალურ ნაწილს. ასეთ შემთხვევაში მოთელვითი მასაჲ არ აღემატება 10-15 წუთს.

მასაჲ მოთელვის შემდეგ. სპეციალური მოთელვის შემდეგ შეჯიბრების ადგილზე (მოთელვასა და სტარტზე გასვლას შორის შესვენების ხანგრძლივობა 30 წუთამდე) სპორტსმენი მიდის გასახდელში ანდა სპეციალურად გამოყოფილ ოთახში დასასვენებლად, იცვამს მშრალ სპორტულ ფორმას და 5-10 წუთის შემდეგ იტარებს მოთელვით მასაჲს. მისი ხანგრძლივობა 5-დან 20 წუთამდეა (იმისდა მიხედვით, თუ როგორ იყო ჩატარებული მოთელვა - ნაწილობრივად თუ საფუძვლიანად). მასაჲს იტარებენ სხეულის იმ ნაწილებზე, რომლებზეც ძირითადი დატვირთვა ითვალისწინებენ აგრეთვე ტრავმატიზმის სპეციფიკას). იყენებენ ილეთებს: თელვას, სრესას, რხევას. შემდეგ სპორტსმენი ისვენებს ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ფეხები ნახევრად მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში, კუნთები მთლიანად მოდუნებულია, თვალები - ნახევრად დახუჭული. ამ დროს იგი შეჯიბრებაზე არ ფიქრობს.

მოთელვითი მასაჲს სეანსი უნდა დაამთავრონ სტარტამდე რამდენიმე წუთით ადრე. პროფ. ვ. ვასილიევის და პროფ. ვ. სტასენკოვის მიერ ჩატარებულმა ცდებმა ცხადყო, რომ მოთელვითი მასაჲ იძლევა დადებით ეფექტს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა ფიზიკურ ვარჯიშებს ასრულებენ მის შემდეგ არაუგვიანეს 10 წუთისა. თუ მოთელვითი მასაჲ დაამთავრეს სტარტამდე 20-30 წუთით ადრე და საჭიროა როგორმე შეინარჩუნონ მისი ეფექტი, აუცილებელია სიარული, ჩვეულებრივი სარახალი ვარჯიშები, რომლებმაც არ უნდა გამოიწვიონ სპორტსმენის გადაღლა.

თუ მოთელვით მასაჲს ატარებენ მოთელვის მაგივრად (ზოგადი), მისი ეფექტი შენარჩუნებულია 35-50 წუთამდე. მაგალითად, ხმელეთზე მოთელვა შეიძლება შეინაცვლოს მოთელვითი მასაჲთ წყალში ხტომაში, წყალბურთში, ცურვაში, ნიშბონობაში, სიმძიმის აწევაში. სპორტის ამ სახეობებში საჭიროა 5-10 წუთით ადრე ჩაატარონ სპეციალური მოთელვა, რომელიც, როგორც წესი, არა ღლის სპორტსმენს.

მოთელვის წინ მოთელვითი მასაჲს უპირატესობა ის არის, რომ მოთელვის დროს სპორტსმენები არცთუ იშვიათად ღებულობენ ტრავმას, რომელსაც დიდი ხნით გამოჰყავთ ისინი მწყობრიდან.

შეჯიბრებების დროს შესვენების ხანგრძლივობა დამოკიდებულია სპორტის სახეობისა და მის მასშტაბზე. წყალში მსტომელთა შეჯიბრება ზოგჯერ გრძელდება 5 საათამდე, ტოკით მსტომელთა - 5-7 საათამდე. ეს კი საჭიროებს, რომ ორგანიზმმა ცდებს შორის შუალედებში შეინარჩუნოს მზადყოფნა, ენერგია და სითბო. ზშირი სტარტისა და მრავალდღიანი შეჯიბრების დროს ორგანიზმის ოპტიმალური მდგომარეობის დაცვასა და შენარჩუნებაში, აგრეთვე ნერვულ-ემოციური ტონუსის შენარჩუნებაში



მთავარი როლი მოთვლით მასაჟს მიეკუთვნება.

**მასაჟი სტარტისწინა მდგომარეობაში.** წინასწარი მასაჟის ერთ-ერთი ამოცანაა სპორტსმენთა სტარტისწინა არასასურველი მდგომარეობის რეგულაცია. სტარტისწინა მასაჟი ამცირებს მოჭარბებულ აგზნებადობას სტარტული ციებ-ცხელების დროს და აჭრის დათრგუნულ მდგომარეობას სტარტული აპათიის შემთხვევაში. სპეციალური ფიზიკური ვარჯიშებისგან განსხვავებით, ის არ საჭიროებს სპორტსმენთა დამატებით ენერგეტიკულ დანახარჯს, რაც მეტად მნიშვნელოვანია შეჯიბრების წინ.

ცნობილ ფიზიოლოგს აკად. პკანოზის მიანია, რომ გაწვრთნილ სპორტსმენთა დამახასიათებელია ემოციური აგზნებადობის ოპტიმალური სიდიდის, მაღალი ბიოენერგეტიკისა და მოძრაობის კოორდინაციის შერწყმა. სტარტთან მიახლოების დროს ეს სამი მაჩვენებელი შეთანხმებულად უმჯობესდება.

იმ შემთხვევაში, როდესაც აგზნებადობის სიდიდე აღემატება დაშვებულ ზღვარს (ყველასათვის ინდივიდუალურად), ბიოენერგეტიკისა და მოძრაობის კოორდინაციის მაჩვენებლები მკვეთრად უარესდება.

**სტარტისწინა მდგომარეობა** პირობითი რეგულაცია, რომლის გამოიწვევით შეიძლება იყოს გარემო პირობები, მოწინააღმდეგესთან შეხვედრა და ა.შ. მისი მნიშვნელობა იმაში მდგომარეობს, რომ როგორც განაწყობს და აზნადებს ორგანიზმს მოსალოდნელი სპორტული მოქმედებისადმი. სტარტისწინა მდგომარეობა სუბიექტურად აღიქვება, როგორც დეღვა სტარტზე გამოსვლის წინ, ზოგ შემთხვევაში 1-2 დღით უფრო ადრეც (ჩვეულებრივი გარემოსგან განსხვავებულ სხვა გარემოში, მაგალითად, სხვა ქვეყანაში, ისეთ დიდ შეჯიბრებებზე გამოსვლის დროს, როგორც ოლიმპიური თამაშებია, 4-6 დღით და უფრო ადრეც).

სტარტისწინა მდგომარეობას ახასიათებს გულის შეკუმშვის გაზრდა, სისხლის არტერიული წნევის მომატება, სუნთქვის გაძლიერება და ა.შ.

წინასწარი მასაჟის მეთოდია უნდა შეესაბამებოდეს სპორტსმენის სტარტისწინა მდგომარეობას, რომელიც ემოციური ელფერით სხვადასხვაგვარია.

განარჩევენ სტარტისწინა მდგომარეობის დამახასიათებელი ემოციის სამ სხვადასხვაობას: საბრძოლო მზადყოფნას, მოსალოდნელი შეჯიბრებისთვის (დადებითი რეაქცია); სტარტულ ციებ-ცხელებას (მკვეთრად მომატებული რეაქცია) და სტარტულ აპათიას (მკვეთრად დაქვეითებული რეაქცია).

საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობა სტარტისწინა მდგომარეობის კეთილსამსურველი ფორმაა. ორგანიზმში ფიზიოლოგიური ძვრები შეესაბამება მოსალოდნელ სამუშაოს. სპორტსმენი დარწმუნებულია თავის თავში, მობილიზებულია, გამარჯვების სურვილით შეპყრობილი. ამ შემთხვევაში იყენებენ მოთვლით, გამოთვლას ანდა მამობილიზებულ წინასწარ მასაჟს.

სტარტისწინა დამამშვიდებელ მასაჟს იყენებენ სტარტისწინა ციებ-ცხელების დროს, ისეთ მდგომარეობაში, როდესაც სტარტის წინ სპორტსმენს მკვეთრად უელინდება აგზნებადობა, რომელსაც თან სდევს

თვალსაზირო ძვრები ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობის მხრივ: გაღიზიანებადობა, აგზნებადობა, სხეულის ტემპერატურის მომატება, კანკალი, თავის ტკივილი, უძილობა, მადის დაკარგვა, დაურწმუნებლობა საკუთარ ძალაში და სხვ. სტარტისწინა ციებ-ცხელება ხშირად დაბალი სპორტული შედეგების მიზეზია.

სწორად შერჩეული მასაჟის ილეთები ხელს უწყობს ემოციური მდგომარეობის რეგულაციას. სტარტისწინა ციებ-ცხელების დროს იყენებენ ხელსმას და რხევას, რომელიც მოიცავს სხეულის დიდ ნაწილს (ზურგს, მენჯს, ბარძაყს), აჭრის ნერვულ დაძაბულობას, აქვეითებს სისხლის არტერიულ წნევას.

სტარტისწინა ციებ-ცხელების დროს აგზნებადობის დაქვეითების მიზნით სპორტსმენს უნიშნავენ დამამშვიდებელ მასაჟს 7-10 წუთის ხანგრძლივობით. იყენებენ კომბინირებულ ხელსმას (4-6 წუთი), მსუბუქ ზედაპირულ რიტმულ თელვას (1,5 - 2 წუთი), რხევას (1,5 - 2 წუთი). მასაჟს იწყებენ ზურგიდან - ახორციელებენ კომბინირებულ ხელსმას მთელს ზურგზე (4 - 5-ჯერ), დუნდულა კუნთებზე (3 - 4-ჯერ) და ბარძაყს უკანა ზედაპირზე (3 - 4-ჯერ), ამის შემდეგ ზურგზე განმეორებით ახორციელებენ ხელსმას (4 - 5-ჯერ), ხოლო ზურგის უკანაიერეს კუნთზე - ორმაგ წრიულ თელვას (3 - 4-ჯერ). მთელს ზურგზე თითოეულ მოძრაობას თან სდევს დამამშვიდებელი რხევა და ხელსმა. შემდეგ ასრულებენ ხელსმას ორი ხელით კისერსა და თავზე, კეფის არეზე (5 - 6-ჯერ), წრისებრ სრესას ორივე ხელის თითების ბალიშებით (4 - 5-ჯერ) და კვლავ ხელსმას (3 - 4-ჯერ).

დუნდულა კუნთებზე განმეორებით ასრულებენ ხელსმას (4 - 5-ჯერ) და ორმაგ წრიულ თელვას (2 - 3-ჯერ), რომელსაც თან სდევს რხევა, შერწყმული ორი ხელით ხელსმასთან. შემდეგ შეუდგებიან ბარძაყზე კომბინირებულ ხელსმას (4-5-ჯერ) და სიგრძივ თელვას (2-3-ჯერ) რხევასთან შერწყმით. ბარძაყს მასაჟს ამთავრებენ კომბინირებული ხელსმით (4-5-ჯერ).

ამის შემდეგ სპორტსმენი წევბა ზურგზე. მასაჟს იწყებენ გულმკერდიდან. იყენებენ კომბინირებულ ხელსმას ანდა ხელსმას ორი ხელით (4 - 5-ჯერ). შემდეგ ახორციელებენ ბარძაყს მასაჟს კომბინირებული ხელსმით (6 - 8-ჯერ). ორივე ბარძაყს მორიგეობით მასაჟს შემდეგ კვლავ გულმკერდზე გადაინაცვლებენ და ერთდროულად ორივე მხარეს ორდინარულ თელვას ასრულებენ. თითოეული ხელი თელვას თავის მხარეზე (3 - 4-ჯერ). თელვას თან უნდა სდევდეს რხევა. გულმკერდის მასაჟს ამთავრებენ კომბინირებული ხელსმით.

შემდეგ განმეორებით ატარებენ ბარძაყს მასაჟს. ამჯერად ფეხი წამოწეული უნდა იყოს მასაჟისტის ბარძაყზე ისე, რომ შესაძლებელი გახდეს ერთდროულად ბარძაყს წინა, უკანა, შიგნითა და გარეთა ზედაპირების მასაჟი. დასაწყისში ახორციელებენ ხელსმას ორივე ხელით (5 - 6-ჯერ), შემდეგ მსუბუქ ზედაპირულ გორებას (3 - 4-ჯერ), მას შეანაცვლებენ რხევით (3 - 4-ჯერ), რის შემდეგ შეუდგებიან ორმაგ ორდინარულ თელვას (2 - 3-ჯერ) ძალიან მსუბუქად და ნელა. ყოველი თელვის შემდეგ საჭიროა რხევა.



ბარძაყს მასაყს ამთავრებენ ორი ხელის ხელსმით (4 - 5-ჯერ).

მატონიზებელი მასაჟი. მატონიზებელ სტარტისწინა მასაჟს იყენებენ სტარტული აპათიის დროს. სტარტული აპათია თავისებური ზღვრულ-მიღმა შეგავებაა, რომელიც გადაჭარბებული სტარტული აგზნებადობის შედეგია. სტარტული აპათიის დროს სპორტსმენებს ემჩნევათ აგზნებადობის პროცესის დასუსტება, დაურწმუნებლობა საკუთარ ძალაში, რაც გამოიხატება მოდუნებით, ძილიანობით, ყურადღების დაქვეითებით, ვარჯიშის და შეჯიბრებაში მონაწილეობის მიღების სურვილის უქონლობით, მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფის შემცირებით.

სპორტსმენის ორგანიზმის გამოყანა ამ მდგომარეობიდან არ არის ადვილი, განსაკუთრებით თუ ის შეიქმნა სტარტამდე 2 - 3 საათით ადრე, ანდა წინა დღით. აუცილებელია ზოგიერთ სპორტსმენს ჩაუტარონ მასაჟის ორი სეანსი გაზრდილი ხანგრძლივობით.

სტარტული აპათიის მდგომარეობისას აბორციელებენ მატონიზებელ სტარტულ მასაჟს. სეანსს უთმობენ 8 - 12 წუთს (რაც დამოკიდებულია სპორტის სახეობაზე). იყენებენ ილეოებს: თელვას (5 - 8 წუთი), გამოწურვას (1,5 - 2 წუთი), დარტყმით ილეოებს - ტყუპას, კეპვას, ნახევრად მოხრილი თითებით ტყუპას (1,5 - 2 წუთი). ეს ილეოები თავისი ფიზიოლოგიური ძალის შემოქმედებით ხელს უწყობს სპორტსმენს, სწრაფად გამოვიდეს აპათიის მდგომარეობიდან, გახდეს აქტიური, სპორტული შემოქმედებისთვის მომზადებული.

ყველა ამ ილეოს ატარებენ სწრაფი ტემპით, სხეულის რაც შეიძლება დიდი მოცულობის ჩართვით. მასაჟი უნდა იყოს ღრმა, ენერგიული, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში უხეში. მასაჟის სეანსს იწყებენ ზურგიდან. ასრულებენ ენერგიულ ხელსმას ორი ხელით (არაუმეტეს 3 - 4-ჯერ) მნიშვნელოვანი ზეწოლით. სამსაჟო უბნის ქსოვილებს ამზადებენ შედარებით ღრმა და ენერგიული ილეოებისთვის - გამოწურვისთვის, რომელსაც აბორციელებენ ზეწოლით (2 - 3-ჯერ ზურგის ყოველ მხარეს). ამის შემდეგ მივლს ზურგზე ატარებენ მუშტით საგარცხლისებრ სრესას (3 - 4-ჯერ) და ზიგზაგისებრს - ნების ფუძით (3 - 4-ჯერ). ზურგის გრძელი კუნთების თელვას აბორციელებენ ნების ფუძით (3 - 4-ჯერ), ნეკნთაშორისი სივრცეების სრესას - თითების ბალიშებით (2 - 3-ჯერ). ზურგის ჟგანირეს კუნთებზე აბორციელებენ ენერგიულ ღრმა ორმაგ წრიულ თელვას (3 - 4-ჯერ), მას შეანაცვლებენ ენერგიული - რხევით. მივლს ზურგზე დარტყმით ილეოებს ამთავრებენ მოხრილი თითების საგარცხლისებრი სრესით და ნების ფუძით ზიგზაგისებრი სრესით. შემდეგ მენჯის ორივე მხარეს და ბარძაყების უკანა ზედაპირს ენერგიულად სრესენ საგარცხლისებრი მუშტით და ასრულებენ ორმაგ წრიულ თელვას (2 - 4-ჯერ). ზურგის მასაჟს ამთავრებენ დარტყმითი ილეოებით. ამის შემდეგ სპორტსმენი წევბა ზურგზე. მასაჟს იწყებენ ენერგიული გამოწურვით, ორმაგი წრიული თელვით და დარტყმითი ილეოებით გულმკერდზე.

შემდეგ შეუდგებიან ბარძაყების მასაჟს. სპორტსმენი ფეხს ათავსებს

მასაჟისტის ბარძაყზე. ამ მდგომარეობაში ასრულებენ გამოწურვას ზეწოლით მივლს ბარძაყზე (2 - 3-ჯერ ყოველ მონაკვეთზე), გამოწურვას - მუშტით (2 - 3-ჯერ), სწორხაზოვან და სპირალისებრ სრესას საგარცხლისებრი მუშტით. დარტყმით ილეოებს (3 - 4-ჯერ) უპირატესად იყენებენ ბარძაყს წინა და გარეთა ზედაპირებზე. ამის შემდეგ შეუდგებიან ღრმა და ენერგიულ თელვას. იყენებენ: ორმაგ ორდინარულ, გასწვრივ და ორმაგ წრიულ თელვას. მერე შეუდგებიან (სურ. 61) წვივისა და კანჭის კუნთების მასაჟს. იყენებენ შემდეგ ილეოებს: გამოწურვას, ორდინარულ თელვას, რხევას, კიდურების მასაჟს ამთავრებენ ბერტყით.

კარგ ეფექტს იძლევა თელვის შენაცვლება დარტყმითი ილეოებით, რაც აძლიერებს ცენტრალური ნერვული სისტემის აგზნებადობას.

წინასწარი სტარტისწინა მასაჟი (როგორც სტარტული აპათიის, ასევე სტარტული ციებ-ცხელების დროს) უნდა დაამთავრონ სტარტამდე 5-7 წუთით ადრე. უკეთესია მისი ჩატარება თბილ, გარეგანი გამლიზანებლებსგან იზოლირებულ შენობაში, თუმცა შესაძლებელია ჰაერზეც, მხოლოდ ჩრდილში, ქარისგან დაცულ ადგილზე.

ყოველგვარი სტარტული მდგომარეობისას მასაჟისტმა სპორტსმენის ფსიქიკაზე უნდა იმოქმედოს სიტყვიერად, დაარწმუნოს, რომ მას აქვს კარგად მომზადებული ელასტიკური და მუშაობისუნარიანი კუნთები, მოძრავე სახსრები, რომლებზეც დაფუძნებულია მოსალოდნელი დატვირთვა, რომ უარყოფითი ემოციის არავითარი ობიექტური მიზეზი არ არსებობს. ამასთან, სიტყვიერი გამლიზანებელი უნდა ჩართოს სტარტისწინა მასაჟისთვის განკუთვნილი 50-70% დროის გავლის შემდეგ.

**გამთბობი მასაჟის** ამოცანაა ორგანიზმის ანდა სხეულის ცალკეული ნაწილის გაცივების წინააღმდეგ ბრძოლა. გამთბობ წინასწარ მასაჟს აბორციელებენ წვრთნის, შეჯიბრების წინ, ანდა შეჯიბრების დროს - გარბენებს, გატურვებს, შეტაკებებს, იარაღებთან მისვლას შორის და ა.შ.

გამთბობი მასაჟის ხანმოკლე სეანსი ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას, კუნთების სწრაფად და ღრმად გათბობას, მით უმეტეს მათი შეკუმშვითი უნარის გაზრდას. გამთბობი მასაჟის შედეგად სხეულის მათი შეკუმშვითი უნარის გაზრდას, გამთბობი მასაჟის შედეგად სხეულის მათი შეკუმშვითი უნარის გაზრდას, გამთბობი მასაჟის შედეგად სხეულის მათი შეკუმშვითი უნარის გაზრდას, გამთბობი მასაჟის შედეგად სხეულის მათი შეკუმშვითი უნარის გაზრდას.

გამთბობი მასაჟი აუცილებელია სპორტსმენებისთვის, როდესაც წვრთნა ანდა შეჯიბრება მიმდინარეობს ღია ცის ქვეშ ანდა ცივ შენობაში, როდესაც ამა თუ იმ მიზეზის გამო შეფერხებულია სტარტი, ცდებს შორის შეთაღებები ჰინაზრდება ან შეჯიბრება გრძელდება რამდენიმე საათს. გამთბობი მასაჟს მიმართავენ აგრეთვე განმეორებითი ტრავმის შემთხვევაში, როგორც პროფილაქტიკურ საშუალებას, სხეულის იმ ნაწილებზე, რომლებზეც სპორტსმენს ჰქონდა ანდა აქვს ტრავმა. ამ დროს გამთბობი მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობა უნდა იყოს 5-10 წუთი. ის უნდა დაამთავრონ სტარტზე სპორტსმენის გამოსვლამდე 2-5 წუთით ადრე, რათა გამთბობა მონაკვეთ-



მა ხელახლა არ მოასწროს გაცივება.

გამთბობი მასაჟი საჭიროა ჩაატარონ ენერგიულად, ჩქარი ტემპით, ხელსმა უნდა შენაცვლონ მთელს სხეულზე თელვითა და სრესით. ეს ილეთები იწყებს სისხლის მიდენას არა მარტო კანის საფარველისკენ, არამედ ღრმა კუნთებშიც, რომლებსაც ელით დატვირთვა ვარჯიშის შესრულების დროს. გამთბობ მასაჟს იწყებენ ხელსმით ზურგზე (3 - 4-ჯერ), ღუნდულა კუნთებზე და ბარძაყს უკანა ზედაპირზე. შემდეგ მთელს ზურგზე ახორციელებენ ენერგიულ გამოწურვას და სავარცხლისებრ სრესას მუშტით და ნების ფუძით. მერე შეუდგებიან ზურგის გრძელ კუნთებზე ღრმა თელვას ნებების ფუძით, მოზრალი თითების ფალანგებით. განიერ კუნთებზე იყენებენ ორდინარულ მასაჟს აკეთებენ ორივე მხარეზე მაშინვე და ორმაგ წრიულ თელვას. მასაჟს ამთავრებენ რხევით, ხოლო სპორტსმენის მოდუნებისას - დარტყმითი ილეთებით.

სხეულის წინა ზედაპირის მასაჟს იწყებენ გულმკერდიდან. შემდეგ სპორტსმენი ფეხს ათავსებს მასაჟისტის მუხლზე. ამ მდგომარეობაში ბარძაყზე იყენებენ შემდეგ ილეთებს: ხელსმას ორი ხელით (2 - 3-ჯერ), გამოწურვას ერთი ანდა ორბევ ხელით, ბარძაყს ფასციის სრესას და ორმაგ ორდინარულ თელვას (5 - 10-ჯერ) შენაცვლებენ გორებით. ამის შემდეგ ახორციელებენ წვივის მასაჟს (სურ. 61).

ხელების მასაჟის დროს სპორტსმენი შეიძლება მუცელზე (გვ. 102) ანდა ზურგზე წოლით მდგომარეობაში იყოს (გვ. 108).

სხეულის ამა თუ იმ ნაწილის მასაჟის დამთავრებისთანავე აუცილებელია სპორტსმენს დაეფარონ თბილი საფარი. თუ ცოტა დროა ანდა მასაჟის წოლით მდგომარეობაში ჩატარების შესაძლებლობა არ არის, მაშინ მას ჩაატარებენ სტარტთან ახლოს, ხალიჩაზე, სათამაშო მოედანზე და ა.შ. სპორტსმენის ფეხზე დგომისას. ამ შემთხვევაში მასაჟის ჩატარებისას სპორტსმენს შეიძლება ეცვას საწვრთნელი კოსტიუმი. სპორტსმენი იხრება წინ, ხელებს ჩაუშვებს, ზურგს მოადუნებს, მასაჟისტი დგება ზურგის მხრიდან და ენერგიულად ასრულებს ზურგის უგანერეს კუნთებზე ხელსმას და ორდინარულ თელვას რხევის შენაცვლებით, შემდეგ ენერგიული სრესით ახურებს ბარძაყს უკანა ზედაპირს და კანტის კუნთებს, 5 - 8 სრესის შემდეგ იმეორებს პირვანდელ მასაჟს ზურგზე. თუ გამთბობი მასაჟი ტარდება გამწვანებულ სხეულზე, მასაჟის შემდეგ სპორტსმენმა უნდა ჩაიცვას საწვრთნელი კოსტიუმი ანდა ბალათი. მეთხილამურეებს, მოციგურავეებს, მოტომობილელებს, ცხენოსნებს, რომლებიც გამოდიან სპეციალური სპორტული კოსტიუმებით, გამთბობ მასაჟს უკეთებენ ტანისამოსის ზემოდან.

თუ ნაწილობრივ გამთბობ მასაჟს ახორციელებენ სახსრებზე ანდა სხეულის ცალკეულ მონაკვეთზე, უმთავრესად იყენებენ სრესას, შერწყმულს ენერგიულ თელვასთან და აქტიურ-პასიურ მოძრაობებთან წინააღმდეგობით.

სხეულის ამა თუ იმ ნაწილის სწრაფად გათბობისთვის და ცალკეულ

კუნთსა და სახსრებში სითბოს ზანგრძლივად შენარჩუნების მიზნით გამოთბობი მასაჟის ჩატარების დროს იყენებენ სხვადასხვა დასაბუთებულ საშუალებას და მალამოს.

**მამობილიზებული მასაჟი.** მამობილიზებული სტარტისწინა მასაჟი ეწოდება ისეთ მასაჟს, რომელსაც იყენებენ სპორტსმენის წვრთნის შედეგად დაგროვილი ყველა რესურსის: ფიზიკურის, ფსიქიკურის, ტაქტიკურის და სხვ. მაქსიმალური მობილიზაციის მიზნით, შეჯიბრებაში უმაღლესი შედეგების მიღწევისთვის. თუ წინასწარი მასაჟის სხვა სახეობებს იყენებენ სპორტსმენის ნაკლები მზადყოფნის შემთხვევაში მთავალით, გამთბობ მასაჟს, როდესაც საჭიროა ცალკეული სახსრის, იოგების, კუნთების მდგომარეობის გაუმჯობესება გაცივებისთანა დაკავშირებით; მატონიზებელს, როდესაც აუცილებელია სტარტული აპათიის დროს აგზნებადობის მომატება; მამობილიზებელ მასაჟს იყენებენ მაშინ, როდესაც სპორტსმენი კარგად არის მომზადებული გამოსვლისთვის, დარწმუნებულია საკუთარ თავში და ამოცანა მდგომარეობს მხოლოდ მისი ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა მაქსიმალურ მობილიზებაში.

ასეთი წინასწარი მასაჟის ჩატარების დროს აუცილებელია გაითვალისწინონ სპორტსმენის ფსიქოლოგია, შეისწავლონ იგი არა მარტო საწვრთნელ პროცესში, არამედ შეჯიბრების პირობებშიც. გამოცდილი მასაჟისტი, რომელმაც კარგად იცის სპორტსმენის პირადი თავისებურებები, ხშირად განმსაზღვრელია მისი ბრძოლისუნარიანობის შენარჩუნებაში, რადგან მან იცის, როგორ წარმართოს თავის დროზე და ტაქტიკურად სპორტსმენის აზრი და ემოციები, რათა მან განაგრძოს ბრძოლა შემდგომ შეჯიბრებებში, არახელსაყრელ ვითარებაშიც კი (წაგება, ტრავმა და ა.შ.).

მამობილიზებული მასაჟი შეიძლება გამოიყენონ მაშინაც კი, როდესაც სპორტსმენი მთლიანად კარგად არ არის მომზადებული შეჯიბრებისთვის, მაგრამ მისი გამოსვლა შეჯიბრებაზე აუცილებელია. ასეთ შემთხვევებში თავის ტვინის სიფხიზლის დამკვეთიებული და დამამწვინებელი მასაჟის რამდენიმე ილეთის ჩატარების შემდეგ (ი.ე. როდესაც სპორტსმენი სიტყვიერი გამლიზიანებლების აღქმის მდგომარეობაშია) მასაჟისტი თითქოსდა შემთხვევით აღნიშნავს იმ კუნთთა ელასტიურობას, რომლებიც ვარჯიშების შესრულებაში მიიღებენ ძირითად მონაწილეობას, დასძენს, რომ ამ კუნთების კარგი მდგომარეობა მეტყველებს იმაზე, რომ მოსალოდნელი სამუშაო არ უნდა აღელვებდეს სპორტსმენს, იგონებს საინტერესო შემთხვევებს, რომლებზეც ადრე სპორტსმენი დადებითად რეაგირებდა და ა.შ. ცხადია, ასეთი ილეთის მუდმივად გამოყენება არ არის საჭირო, რადგან გამოცდილი სპორტსმენი მას ჩქარა მიუხვდება. ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს, რომ სპორტსმენს არ შეპირდნენ რაღაც ზებუნებრივს, იგი, ჩვეულებრივ, უნდა დაარწმუნონ იმაში, რაშიც რეალურად უნარიანია. ასეთი ზერხი სპორტსმენს საშუალებას აძლევს, ძალა მოიკრიბოს, გამოავლინოს თავისი უნარის მაქსიმუმი, საკუთარ შესაძლებლობათა მობილიზება მოახდინოს და შეჯიბრებაში საუკეთესო შედეგს მიიღწიოს.



სპორტის ზოგიერთ სახეობაში შეჯიბრება გრძელდება ძალიან დიდხანს, დიდი შესვენებებით ცალკეულ ცდებს, ხტომებს, გარბენებს შორის და ა.შ. სპორტსმენი, როგორც წესი, პასიურად ელოდება თავის სტარტს. ის უნებლედ იწყებს ფიქრს მოსალოდნელ გამოსვლაზე, უყურებს თავის მოწინააღმდეგის გამოსვლებს და ა.შ., რაც ხშირად უარყოფითად მოქმედებს მის მდგომარეობაზე. სპორტსმენთა საშეჯიბრებო მდგომარეობიდან ყურადღების გადატანას ხელს უწყობს მამობილიზებული მასაჟი, განსაკუთრებით, თუ მას ჩაატარებენ მსუბუქი მუსიკის თანხლებით (იყენებენ პორტატულ მაგნიტოფონს).

არ არის რეკომენდებული მამობილიზებული მასაჟის ჩატარება გულ შემატკივართა გვერდით მდებარე ტრიბუნაზე, დარბაზში, სადაც მეტოქეები ატარებენ შეჯიბრებას და ა.შ. მიზანშეწონილია ის ჩაატარონ მასაჟისთვის სპეციალურად მოწყობილ მყდრო ოთახში. მამობილიზებული მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობა 5-15 წუთია. მამობილიზებული მასაჟის სეანსში იყენებენ მასაჟის ყველა ცნობილ ილუტს. მისი მეთოდია აგებული უნდა იყოს ყველ ცალკეულ, კონკრეტულ შემთხვევაში სპორტსმენის მდგომარეობის შესაბამისად. მაგრამ მამობილიზებული მასაჟის სეანსში ყველთვის უნდა შედიოდეს დამამშვიდებელი და აგზნებითი ილუტები. პირველ რიგში ის მიზნად უნდა ისახედეს თავის ტვინის სიფიზილის დონის დაქვეითებას, რომ შესაძლებელი იყოს სპორტსმენზე ზემოქმედება სიტყვიერი გამღიზიანებლობითაც. მხოლოდ ამის შემდეგ უნდა შეუდგნენ მამობილიზებული მასაჟის ძირითად ნაწილს.

მამობილიზებული მასაჟი ყველა შემთხვევაში უნდა იყოს რბილი, ღრმა, არ გამოიწვიოს ტკივილი. მასაჟის შემდეგ საჭიროა სპორტსმენმა ჩაიცვას და გაიაროს მშვიდად, ყველგვარი დაძაბვის გარეშე. ამით შეიძლება მიაღწიონ მომავალი გამოსვლისთვის ორგანიზმის ყველა ფუნქციის მაქსიმალურ მობილიზებას.

#### აღდგენითი მასაჟი

სპორტსმენის მუშაობისუნარიანობის აღდგენა და ამაღლება ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პრობლემაა. ფსიქიკური და ფიზიკური მომზადების ძირითად ფაქტორებთან ერთად, რომლებიც ხელს უწყობენ სპორტული მუშაობისუნარიანობის ამაღლებასა და სპორტული შედეგების ზრდას, დიდი მნიშვნელობა ენიჭება დამატებით ფაქტორებს, კერძოდ სპორტულ აღდგენით მასაჟს.

აღდგენითი ეწოდება სპორტული მასაჟის ისეთ სახეობას, რომელსაც იყენებენ ყველგვარი სახის დატვირთვის (ფიზიკურის ანდა გონებრივის) შემდეგ და ყველგვარი დაღლის დროს ორგანიზმის სხვადასხვა ფუნქციის მაქსიმალურად სწრაფად აღდგენისა და მისი შრომისუნარიანობის ამაღლების მიზნით. აღდგენითი მასაჟი სპორტული მასაჟის ძირითადი სახეობაა.

მას მიეკუთვნება განსაკუთრებული ადგილი როგორც მეცნიერულ გამოკვლევებში, ასევე სპორტულ პრაქტიკაში. უკანასკნელ დროს მასაჟს, როგორც შეუცვლელ აღდგენით საშუალებას, დიდ ყურადღებას უთმობენ. ეს უმთავრესად აიხსნება იმით, რომ მასაჟს იყენებენ ყველგვარი პირობებში, სპორტსმენის ყველგვარი ფუნქციური მდგომარეობისას. თუ დროისა და ძალის მიხედვით კარგად ხორციელდება მასაჟის ილუტების დოზირება და სხვა აღდგენით საშუალებებთან შეთავსება, ის იძლევა მაღალ ექსპრეს-ეფექტს.

აღდგენით მასაჟს იყენებენ საწვრთნელი მეცადინეობის პროცესში (ტანმოვარჯიშებისთვის ცალკეულ იარაღზე ვარჯიშებს შორის, ძალოსნებისთვის - შტანგასთან მისვლის შუალედში); საწვრთნელ მეცადინეობებს შორის (თუ მას ატარებენ 2 - 4-ჯერ დღეში); საწვრთნელი მეცადინეობის შემდეგ; შეჯიბრების დროს; განსაკუთრებით ხანგრძლივი შეჯიბრების შემთხვევებში (ცოკით მხტომელების, წყალში მხტომელების, მოფარკიკეებისთვის; პირველ დღეს გამოსვლის შემდეგ და, ბოლოს, შეჯიბრების დამთავრების შემდეგ).

მასაჟსაღამე, ნებისმიერ შემთხვევაში აღდგენითი მასაჟის მიზანია გადაღლის შემდეგ აღადგინოს და აამაღლოს სპორტსმენის ზოგადი შრომისუნარიანობა. კერძო ამოცანა თითოეულ შემთხვევაში შეიძლება იყოს სხვადასხვაგვარი და ამაზე დამოკიდებული აღდგენითი მასაჟის სეანსის კონკრეტული შინაარსი.

აღდგენითი მასაჟის ჩატარება მიზანშეწონილია ჰიდროპროცედურების: თბილი შხაბის (3 - 12 წუთი), აბაზანის (1 - 10 წუთი), საცურაო აუზში პასიური ყოფნის და მსუბუქად ცურვის (3 - 10 წუთი) შემდეგ, ანდა მშრალი ჰაერის (3 - 20 წუთი), ორთქლის (2 - 15 წუთი), ნოტიო (2 - 10 წუთი) აბანოს შემდეგ. ასეთი მასაჟი ხელს უწყობს ფსიქიკური დაძაბულობის გაქრობას, კუნთთა ქსოვილის მოდუნებას, ორგანიზმის შრომისუნარიანობის აღდგენას. დასახელებულ პროცედურებთან შეხამებით იყენებენ ხელით მასაჟს, ხელით მასაჟს წყალქვეშ, ჰიდრომასაჟს, ვიბრაციულ, პნევმატიკურ და კომბინირებულ მასაჟს.

აღდგენითი მასაჟი ხანმოკლე (1-დან 5 წუთამდე) შესვენებებისას. აღდგენით მასაჟს იყენებენ მოკრივეებისთვის რაუნდებს შორის, ფეხბურთელების, კალათბურთელების, ფრენბურთელებისთვის მოთამაშის შეცვლისას, ე.ი. მაშინ, როდესაც სპორტსმენს ცოტა დრო აქვს დასვენებისთვის, ხოლო შრომისუნარიანობის აღდგენა და ამაღლება უკიდურესად აუცილებელია. ასეთ შემთხვევაში მასაჟი გადამწყვეტ როლს ასრულებს. ყველ ცალკეულ შემთხვევაში მისი მეთოდია აგებულია გამოსვლებს შორის თავისუფალი დროის, სპორტის სახეობის თავისებურებების, დაღლის დონისა და სპორტსმენის ინდივიდუალური თავისებურებების შესაბამისად. მასაჟი შეიძლება იყოს როგორც ნაწილობრივი, ისე ზოგადი. ხანმოკლე შესვენებების დროს აღდგენითი მასაჟის ამოცანებია: 1. გადაჭარბებული ნერვ-კუნთოვანი და ფსიქიკური დაძაბულობის ლიკვიდირება; 2. ნერვ-კუნთოვანი აპარატის მოდუნება და აღდგენისთვის ოპტიმალური პირობე-



ბის შექმნა; 3. სხეულის ცალკეული ნაწილის ანდა მთლიანად ორგანიზმის ზოგადი და სპეციალური შრომისუნარიანობის აღდგენა და ამაღლება; 4. ტკივილის შეგრძნების ლიკვიდირება.

ამ ამოცანებით განისაზღვრება მასაჟის სეანსის მეთოდოლოგია. კუნთური და ფსიქიკური დაძაბულობის საწინააღმდეგოდ იყენებენ შემდეგ ილეთებს: კომბინირებულ ხელსმას, რხევას, ბერტყვას. მერე მიმართავენ სახელობრ ამა თუ იმ რაუნდის, შეტაკების, ხტომის დროს მომუშავე კუნთების მასაჟს. მაგალითად, ერთ-ერთი მოკრივე მთელი რაუნდის განმავლობაში იდგა ერთ ადგილზე, ხოლო მეორე - განუწყვეტლივ იცვლიდა ადგილს რინგზე და მისი შებრძოლება მთლიანად აგებული იყო მანევრებზე, ბუნებრივია, მას მეტად დაეღლება ფეხები და, მაშასადამე, ფეხების კუნთების მასაჟს საჭიროებს. ანდა, ვთქვათ, ერთ-ერთი მოჭიდავე იყო საშიშ მდგომარეობაში „ხილზე“, ხოლო მეორეს იგი ეჭირა, მაშასადამე, პირველს დაეღლება ზურგი, ფეხები, ხოლო მეორეს - ხელები. მაშასადამე, მასაჟიც შესაბამისი უნდა იყოს.

საჭიროა აღვნიშნოთ, რომ ჩატარებულ რაუნდში შესრულებული ხტომების რიცხვის ზრდა ზრდის ფიზიკურ დაღლილობას. ამ შემთხვევაში აღდგენითი მასაჟის მეთოდოლოგია იცვლება, მეტი დრო ეთმობა იმ ილეთებს, რომლებიც სწრაფად აღადგენენ ფიზიკურ მუშაობისუნარიანობას. ყველა შემთხვევაში ხანმოკლე აღდგენითი მასაჟის სეანსი უნდა იყოს შეზღუდული, მსუბუქი და ღრმა, არ იწვევდეს ტკივილის შეგრძნებას.

აღდგენითი მასაჟი 5-დან 20 წუთამდე შესვენებისას. ასეთი ხანგრძლივობის აღდგენითი მასაჟი იყენებენ მოჭიდავეებისთვის შებრძოლებებს შორის შესვენებებისას, ფეხბურთელებისთვის - ტაიმებს შორის, პოკეისტებისთვის - პერიოდებს შორის, ტანმოვარჯიშეებისთვის - იარაღების შეცვლას შორის და ა.შ. მას ატარებენ სპორტის სახეობის სპეციფიკის, პირველ და მეორე დატვირთვის შორის დროის, დაღლის დონის, დაძაბულობის ხასიათის გათვალისწინებით.

თუ, მაგალითად, კარგად მომზადებულმა მოჭიდავემ თავისი მოწინააღმდეგე 1-3 წუთში დააწვინა ბეჭებზე, ბუნებრივია, იგი არ დაიღლება. მას მომდევნო შებრძოლება უწევს 20-40 წუთის შემდეგ. ასეთ შემთხვევაში მას ჩაუტარებენ ისეთ აღდგენით მასაჟს, რომელმაც უნდა გააქროს ნერვ-კუნთოვანი დაძაბულობა.

მასაჟს იწყებენ ზურგიდან, 4-6 კომბინირებული ხელსმის შემდეგ ახორციელებენ 3-4 გამოწურვას (ძირითადი მეთოდით) ერთი ხელით, ზურგის გრძელ კუნთებზე - მსუბუქ თელვას ნების ფუძით 3 - 5-ჯერ, უგანირეს კუნთებზე - ორმაგ წრიულ და ნების ფუძით თელვას 2 - 3-ჯერ. თითოეულ ილეთს თან სდევს რხევა. მასაჟს ამთავრებენ ხელსმით. შემდეგ ხერხემლის სვეტის გასწვრივ სრესენ ნეკნთაშუა სივრცეებს, ტრამეციული კუნთის ფასციას (სრესის ყველა ამ ილეთისთვის საკმარისია ერთი წუთი).

ასეთივე წესით ახორციელებენ კისრის მასაჟს, მაგრამ უფრო მეტად ჩართავენ ხელსმას. ილეთებს ატარებენ შედარებით სუსტად. მენჯის არეში ერთ-ორი ხელსმის და ორი-სამი გამოწურვის შემდეგ იწყებენ ენერგიულ

თელვას: ორმაგ წრიულს, ნების ფუძით (2 - 3-ჯერ თითოეულ ილეთს), მას შეანაცვლებენ ხელსმით და რხევით. დუნდულ კუნთებზე მასაჟს ამთავრებენ კომბინირებული ხელსმით. ამის შემდეგ გულმკერდზე ახორციელებენ მასაჟს: 2 - 3 ხელსმას, 3 - 4 გამოწურვას, ნეკნთაშუა სივრცეებისა და ნეკნთა ქვედა კუთხის სრესას, 2 - 3-ჯერ ორდინარულ თელვას და 3 - 4-ჯერ ორმაგ წრიულ თელვას. მასაჟს ამთავრებენ რხევით.

ბარძაყის მასაჟის დროს სპორტსმენის ფეხი მოთავსებულია მასაჟისტის ბარძაყზე. 3-5 ხელსმის და 4-5 გამოწურვის შემდეგ შეუდგებიან ორმაგ ორდინარულ თელვას (6-8-ჯერ), ყოველი თელვის შემდეგ ასრულებენ ერთ გორებას. მასაჟს ამთავრებენ რხევით და ხელსმით. ასევე აკეთებენ მეორე ბარძაყის მასაჟს.

შემდეგ გადადიან წვივზე. ფეხი მოხრილი უნდა იყოს მუხლის სახსარში. მასაჟისტი ზის ტახტის კიდეზე გვერდით. თუ კანჭის კუნთის მასაჟს აკეთებენ, სპორტსმენს ტერფი მოთავსებული უნდა ჰქონდეს მასაჟისტის ბარძაყს ქვეშ. ეს საშუალებას იძლევა უკიდურესად მოდუნდეს წვივის ორთავა და ქუსლის კუნთები. 3 - 4 ხელსმისა და 3 - 4 გამოწურვის შემდეგ ატარებენ ორდინარულ თელვას ყველა თითის ბალიშებით. თითოეულ ილეთს თან სდევს რხევა. მასაჟს ამთავრებენ ხელსმით. შემდეგ სპორტსმენი ტერფით ეყრდნობა მასაჟისტის ბარძაყს, რათა წვივის წინა კუნთები მოდუნდეს. ამ მდგომარეობაში ახდენენ ხელსმას (1 - 2-ჯერ), გამოწურვას, თელვას ნების ფუძით და მუშტში მოხრილი თითების ფალანგებით (4 - 5-ჯერ). მასაჟს ამთავრებენ ხელსმით და რხევით. ასევე ახორციელებენ მეორე წვივის მასაჟს.

ხელების მასაჟის გაკეთება შეიძლება ზურგის, ანდა სახის მხრიდან. თუ ძირითადი დატვირთვა მოდის ხელებზე, მაშინ მათი მასაჟი საჭიროა ორ-ჯერ: ზურგის მხრიდან, რისთვისაც იყენებენ გამოწურვას ძირითადი ხერხით, ორმაგ წრიულს, გასწვრივ თელვას, და სახის მხრიდან (ხუთ მდგომარეობაში).

თუ მოჭიდავემ მთელი შებრძოლება ჩატარა დიდი ფიზიკური დატვირთვით, დაკარგა 2 კგ წონა, გრძნობს მკვეთრ დაღლილობას, ხოლო მომდევნო შებრძოლება უწევს 20 - 25 წუთის შემდეგ, ასეთ შემთხვევაში მან უნდა მიიღოს შხაპი (1 - 3 წუთი), რომლის წყლის ტემპერატურა არ უნდა იყოს 36 - 38°-ზე დაბალი (უკეთესია კონტრასტული). ენერგიულად დაიზილოს ტანი პირსახოცით, ჩაიცვას შალის კოსტიუმი და კარგად განიავებულ შენობაში ჩაიტაროს მასაჟის სეანსი (მასურველია მუსიკის თანხლებით).

მასაჟს იწყებენ ზურგიდან მსუბუქი თელვით. გრძელ კუნთებზე ახორციელებენ თელვას ორივე ნების ფუძით, ხოლო უგანირეს კუნთებზე - ორმაგ წრიულ თელვას (3 - 4-ჯერ). ზურგის ორივე მხარის მასაჟს ერთ-დროულად აკეთებენ. 2 - 3 თელვის შემდეგ ასრულებენ რხევას, შემდეგ ჩატარებენ გულმკერდის მასაჟს, ისევე როგორც ზურგისას, მხოლოდ დაუმატებენ ნეკნთაშუა კუნთების სრესას. გულმკერდის მასაჟს ამთავრებენ ზეწოლით ამოსუნთქვის ფაზაში.



ხელების მასაჲს იწყებენ ენერგიული ბერტყით, რის შემდეგ ასრულებენ ორდინარულ თელვას და ამთავრებენ ბერტყით.

ბარძაყს კუნთებზე ბერტყის შემდეგ ახორციელებენ ორმაგ ორდინარულ თელვას (2 - 3-ჯერ) და გორებას, ამ იღეთებს იმეორებენ 3 - 4-ჯერ. ამის შემდეგ ჩაატარებენ კანჭის კუნთების მასაჲს. აქ იყენებენ რხევებს (2 - 3-ჯერ), ორდინარულ თელვას (2 - 4-ჯერ) და ყველა თითის ბალიშებით თელვას (2 - 3-ჯერ). ბარძაყს მასაჲს ამთავრებენ რხევებით და შეუდგებიან წვივის წინა კუნთების მასაჲს. თელვას ახორციელებენ ნების ფუტით (3 - 4-ჯერ) და ნების ძგიდით (3 - 4-ჯერ).

სეანსის ხანგრძლივობა 8 - 12 წუთია. დროსთან თანაფარდობით (საორიენტაციოდ) რხევა, ბერტყა, გორება (აქვე შედის სრესაც) შეადგენს 35 - 45%-ს, თელვა - 55 - 65%-ს.

დატვირთვის დროს ხანმოკლე შესვენებისას რეკომენდებულია შხაპი, უფრო ეფექტურია კონტრასტული შხაპი.

აღდგენითი მასაჲი 20 წუთიდან 6 საათამდე შესვენებისას. აღდგენითმა მასაჲმა საწვრთნელი მეცადინეობის შემდეგ ანდა შეჯიბრებაზე გამოსვლისას ხელი უნდა შეუწყოს ორგანიზმის აღდგენას განმეორებით გამოსვლამდე, მაგალითად, მოჭიდავეებს - შებრძოლებებს შორის, წყალში მსტომელებს - სავალდებულო და ნებისმიერ პროგრამებს შორის შესვენებისას ანდა წინასწარ ტომებსა და ფინალებს შორის, ე.ი. როდესაც ტარდება დღეში 2 - 3 გამოსვლა ანდა დღეში 2 - 3 საწვრთნელი მეცადინეობა.

აღდგენითი მასაჲს სეანსის მეთოდით განისაზღვრება შესვენებების ხანგრძლივობით, სპორტსმენის მდგომარეობით, სპორტის სახეობის თავისებურებებით და ა.შ. შეჯიბრების ანდა საწვრთნელი მეცადინეობის შემდეგ ყველა შემთხვევაში საჭიროა სპორტსმენმა მაშინვე მიიღოს თბილი ანდა კონტრასტული შხაპი, თუ შესაძლებელია - შევიდეს მშრალი ჰაერის აბანოში.

თუ სპორტსმენს განმეორებითი გამოსვლა პირველი გამოსვლიდან 1 - 2 საათის შემდეგ უწევს, მაშინ შესაძლებელია გამოიყენონ ქვემოთ აღწერილი ვარიანტები სააბირიუკოვი:

**პირველი ვარიანტი:** 10 - 15 წუთის შემდეგ მიიღონ შხაპი (5 - 8 წუთი), რომლის წყლის ტემპერატურა არანაკლებ 37 - 40° იქნება, ანდა შევიდნენ მშრალი ჰაერის აბანოში (2 - 5 წუთი) ჰაერის 100 - 120° ტემპერატურაზე, ხოლო ამის შემდეგ ჩაიტარონ მსუბუქი მასაჲი (5 - 12 წუთი) იმ ჭკუფის კუნთებზე აქცენტით, რომლებმაც მიიღეს ძირითადი დატვირთვა.

**მეორე ვარიანტი:** დატვირთვიდან 10 - 15 წუთის შემდეგ მიიღონ შხაპი (1 წუთი), რომლის წყლის ტემპერატურა არანაკლებ 37 - 38° იქნება, და მშვიდად იტურაონ საცურაო აუზში 37 - 38° ტემპერატურაზე (2 - 4 წუთი). შემდეგ ჩაიტარონ მსუბუქი მასაჲი (5 - 12 წუთი). ყურადღებას ამახვილებენ იმ კუნთებზე, რომლებიც ასრულებდნენ ძირითად დატვირთ-

მესამე ვარიანტი: ჯერ მიიღონ ცხელი შხაპი (4 - 8 წუთი), შემდეგ კონტრასტული (2 - 3-ჯერ) და ჩაიტარონ მასაჲი (5 - 12 წუთი). ხელით მასაჲი შეიძლება შეანაცვლონ ვიბრაციული მასაჲით, მაგრამ ის არ უნდა იყოს ძლიერი და გახანგრძლივებული სრაუმეტეს 8 წუთისა.

**მეოთხე ვარიანტი:** ღებულობენ ცხელ შხაპს (1 - 2 წუთი) ანდა შედიან აბანოში (2 - 4 წუთი), მერე იკეთებენ ჰიდრომასაჲს (2 - 5 წუთი). ამის შემდეგ სპორტსმენი ისვენებს.

3 საათი და მეტი ხანგრძლივობის შესვენების დროს რეკომენდებულია შემდეგი ვარიანტები:

**პირველი ვარიანტი:** შხაპის (5 - 8 წუთი) მიღების ანდა მშრალი ჰაერის აბანოში ყოფნის (3 - 5 წუთით), ჰაერის 100 - 120° ტემპერატურაზე შემდეგ იტარებენ აღდგენითი მასაჲის სეანსს 10-დან 15 წუთის ხანგრძლივობით.

**მეორე ვარიანტი:** 5 წუთით არანაკლებ 38 - 40° ტემპერატურის წყლის შხაპის მიღების შემდეგ ღებულობენ ციგ (2-3 წმ, მერე კი ცხელ (3 - 4 წმ) შხაპს და ასე 2 - 3-ჯერ, შემდეგ იტარებენ ჰიდრომასაჲს 15 - 8 წუთი.

**მესამე ვარიანტი:** ცურავენ (5 - 7 წუთი) 28 - 30° ტემპერატურის წყალში, შემდეგ ღებულობენ ცხელ შხაპს (3 - 5 წუთი), იტარებენ ვიბრომასაჲს ანდა თვითმასაჲს (5 - 8 წუთი) და ღებულობენ ცხელ შხაპს (1 - 2 წუთი).

**მეოთხე ვარიანტი:** 5 - 7 წუთით არანაკლებ 38 - 40° ტემპერატურის ცხელი შხაპის შემდეგ იტარებენ მასაჲს (8 - 12 წუთი) ანდა თვითმასაჲს (6 - 10 წუთი), 2 - 3 საათის შემდეგ შეიძლება განმეორებით ჩაიტარონ მშრალი აღდგენითი ზოგადი მასაჲი (8 - 20 წუთი). დიდ დროს უთმობენ იმ კუნთებს, რომლებმაც ძირითად დატვირთვას უნდა გაუძლონ.

აღდგენითი მასაჲის ორ სეანსად ჩატარების მიზანშეწონილობა დამტკიცებული და მეცნიერულად დასაბუთებულია. მუშაობისუნარიანობის აღდგენის პროცესში საჭიროა მისი დაყოფა ორ ფაზად. პირველი, ხანმოკლე ფაზა მდგომარეობს კუნთებიდან მუშაობის შედეგად წარმოქმნილი რძემჟავა-ფაზა მდგომარეობს კუნთებიდან მუშაობის შედეგად წარმოქმნილი რძემჟავას განგვის გამოდევნაში. ამისთვის შემოღებულია აღდგენითი მასაჲის პირველი სეანსის ჩატარება სხეულის იმ ნაწილებზე, რომლებიც ასრულებდნენ ძირითად დატვირთვას. მეორე ფაზაში ზორციელებდა ორგანიზმიდან იმ რძემჟავას გამოდევნა, რომელიც მუშაობის შემდეგ დიფუზიის გზით ასწრებს გადასვლას კუნთებიდან ორგანიზმის სხვა ქსოვილებში. ასეთ შემთხვევაში საჭიროა განმეორებითი მასაჲი, რომელიც საშუალებას იძლევა არა მარტო აღადგინონ „მომუშავე“ კუნთები, არამედ დააღწიონ პრაოდუქტები სხეულის სხვა იმ ნაწილებიდანაც გამოდევნონ, სადაც ისინი სისხლის ცირკულაციის შედეგად მოხვდნენ.

ზოგიერთი ავტორის აზრით, შესაძლებელია მასაჲის ჩატარება მხოლოდ იმ კუნთთა ჭკუფებზე, რომლებიც ასრულებდნენ ძირითად დატვირთვას. აბირიუკოვის მიერ ჩატარებულმა გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ ეფექტს აღწევენ იმ შემთხვევაში, როდესაც ახორციელებენ არა მარტო „მომუშავე“



კუნთების, არამედ სხეულის ზედა და ქვედა ნაწილების მასაჟსაც. სპორტს-მენთა ერთი ჯგუფის ლოკალური დაღლილობისას ახორციელებდნენ ნაწილობრივ აღდგენით მასაჟს (ე.ი. იმ ჯგუფის კუნთების ანდა სხეულის იმ ნაწილების მასაჟს, რომლებზეც მოდიოდა ძირითადი დატვირთვა). მეორე ჯგუფის ზოგადი აღდგენითი მასაჟის დროის 80% ეთმობოდა „მომუშავე“ კუნთებს, 20% - ზემოთ მდებარე ქსოვილებს (მაგალითად, წვივის დაღლილობისას მასაჟის დროის 20%-ს ეთმობდნენ ბარძაქი, ხელების დაღლილობისას - 20%-ს ზურგსა და გულმკერდს). პირველ ჯგუფთან შედარებით მეორე ჯგუფში შრომისუნარიანობა ამალდა 16%-ით. გლობალური დაღლილობის დროს ახორციელებდნენ მთელი სხეულის მასაჟს, მაგრამ დროის 80%-ს ანდომებდნენ სხეულის იმ ნაწილებს, რომლებზეც მოდიოდა ძირითადი დატვირთვა.

აღდგენითი მასაჟი მრავალდღიანი შეჯიბრების სისტემაში დღეში ერთჯერადი გამოსვლის დროს. მრავალდღიანი შეჯიბრების სისტემაში (ჭიდაობა, კრივი, სათხილამურო სპორტი, ფიგურული ციგურაობა) მასაჟი აღდგენის აუცილებელი საშუალებაა. როგორც აღვნიშნეთ, პასიური დასვენება ხანმოკლე დროით პირველ და მეორე გამოსვლებს შორის ანდა შეჯიბრების პირველ და მეორე დღეს შორის არ იძლევა სასურველ ეფექტს. შეჯიბრების შემდგომ დღეებში საწვრთნელი მეცადინეობისას დაღლილობა უარყოფითად მოქმედებს როგორც გამოსვლის ხარისხზე (წვრთნაზე), ასევე სპორტსმენის ორგანიზმის მდგომარეობაზე. ასეთ შემთხვევებში აღდგენით მასაჟს ახორციელებენ დატვირთვის, სპორტის სახეობის თავისებურებებისა და დროის ფაქტორის გათვალისწინებით (დღის რომელ პერიოდში დამთავრდა გამოსვლა, წვრთნა). ბუნებრივია, ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში გაითვალისწინებენ აგრეთვე მის დამახასიათებელ თავისებურებებს, დაღლის დონეს და, მაშასადამე, აღდგენითი მასაჟის მეთოდიკაც შესაბამისი იქნება.

აღდგენითი მასაჟი წვეტს შემდეგ ძირითად ამოცანებს: 1. ნერვ-კუნთოვანი და ფსიქიკური დაძაბულობის გაქრობას და აღდგენისთვის ოპტიმალური პირობების შექმნას; 2. სხეულის ცალკეული ნაწილის და მთლიანად ორგანიზმის შრომისუნარიანობის აღდგენას და ამალდას რაც შეიძლება მოკლე დროში; 3. ღამის ძილის ნორმალიზებას.

აღდგენითი მასაჟის პირველ სეანსს ატარებენ გამოსვლიდან (წვრთნიდან) დაახლოებით 10 - 20 წუთის შემდეგ. მიზანშეწონილია ასეთი მასაჟის (ზოგადი მდგომარეობის მანორმალიზებელი) წინ 5 - 7 წუთიანი შაბი ანდა 7 - 10 წუთით შესვლა მშრალი ჰაერის აბანოში, სადაც ჰაერის ტემპერატურა იქნება 100 - 120°C (ორჯერადი შესვლა - თითო შესვლა 3 - 5 წუთიანი). თუ აბანო ტენიანია, მასში ყოფნის დრო 5 წუთამდეა (პირველი შესვლა - 3 წუთი, მეორე - 2 წუთი).

გამოკვლევებმა (საბიოფიზიკოსებმა) ცხადყო, რომ, თუ ცხელი შაბის შემდეგ (უკეთესია აბანოს შემდეგ) სპორტსმენი იღებს ცივ შაბს 3 - 4 წამის განმავლობაში, ანდა ცივი წყლის აბაზანას (10 - 14°C), შრომისუნარიანობის

აღდგენა მიმდინარეობს თვალსაჩინოდ სწრაფად, მისი ეფექტურობა მაღალდება.

ცივ (კონტრასტულ) პროცედურებს ღებულობენ კარგად გათბობის შემდეგ (აბანოში ყოფნა, ცხელი შაბის მიღება). ცივი აბაზანის, ცივი შაბის შემდეგ აუცილებელია კვლავ ცხელი შაბი ანდა აბანოში შესვლა (1 - 2 წუთით). ამის შემდეგ იტარებენ ზოგად აღდგენით მასაჟს უმნიშვნელო აქცენტით „მომუშავე“ კუნთებზე ანდა კუნთთა ჯგუფზე. თუ მასაჟს არ აკეთებენ, მაშინ კონტრასტული პროცედურები შეიძლება გაიმეორონ 2 - 3-ჯერ, თუ შეჯიბრება ანდა საწვრთნელი მეცადინეობა დამთავრდა დღის პირველ ნახევარში (14-16 საათამდე), მაშინ აღდგენითი მასაჟის მეორე სეანსს ჩაიტარებენ შეჯიბრებაზე გამოსვლის ანდა წვრთნიდან 2-3 საათის შემდეგ. სეანსის ხანგრძლივობაა 20-დან 40 წუთამდე (სპორტის სახეობის თავისებურებათა, დაღლის დონის, სხეულის წონის შესაბამისად). როგორც წესი, მას იტარებენ სპეციალური დასაზღვრი საშუალებებით, რომლებიც ყელაზე უფრო სწრაფად უწყობს ხელს აღდგენას. ამასთან, მასაჟის დროს დასაზღვრ საშუალებებს უმეტესად იყენებენ ლოკალურად, სხეულის იმ ნაწილებზე, რომლებიც ყელაზე მეტად იყო დატვირთული. მასაჟი უნდა იყოს ღრმა, მაგრამ არაძლიერი, საჭიროა თელვის ილეთები შეანაცვლონ გამოწურვასა და რხევასთან, თელვას ანდომებენ დროის 70%-ს.

თუ შეჯიბრება (საწვრთნელი მეცადინეობა) დამთავრდა საღამოს, მაშინ აღდგენითი მასაჟის პირველი სეანსი მომუშავე კუნთებზე აქცენტით (საბიოფიზიკოსი) მიზანშეწონილია ჩაატარონ ხანმოკლე (5 - 10 წუთიანი) შაბის ანდა აბანოს შემდეგ (აბანოში ორჯერადი შესვლით 5 - 10 წუთიანი შესვენების ინტერვალებით). სეანსის ხანგრძლივობა 7 - 12 წუთია. მასაჟის მეორე სეანსი შეიძლება ჩაატარონ ძილის წინ 10 - 20 წუთის განმავლობაში. მასაჟი უნდა იყოს ღრმა, რათა სპორტსმენი არ აღიგზნოს. სეანსი ყოველთვის უნდა დამთავრონ კომბინირებული ზელსმით (ზურგზე, გულმკერდზე) და კიდურებზე ბერტყით. ძილის მანორმალიზებელი მასაჟი ძილის წინ შეიძლება ჩაატარონ 10-15 წუთით. ამ დროს ახორციელებენ მთელი სხეულის მასაჟს, უმთავრესად იყენებენ ზელსმას (კომბინირებულს), მსუბუქ გამოწურვას, ორმაგ წრიულ და ორმაგ ორდინარულ თელვას. მთავრებენ ზურგის, კისრისა და თავის მასაჟით.

აღდგენითი მასაჟი დასვენების დღეს. დასვენების წინა დღით მიზანშეწონილია ჩაიტარონ ზოგადი აღდგენითი მასაჟი (მსუბუქი) 20 წუთის ხანგრძლივობით. ყურადღებას ამახვილებენ იმ ჯგუფის კუნთებზე, რომლებზეც მოდის ძირითადი დატვირთვა. ეფექტი მეტი იქნება, თუ მასაჟამდე შევლენ (5 - 8 წუთით) მშრალი ჰაერის აბანოში, სადაც ჰაერის ტემპერატურა 90 - 140°C-ია. ჰაერის 60%-ზე მეტი ტენიანობისას აბანოში ყოფნის დროს ამცირებენ 3 - 5 წუთამდე. თუ მომდევნო დღეს აბანოში შესვლის შესაძლებლობა არ არის, ამ ვადას ადიდებენ მშრალი ჰაერის აბანოში 5 - 8 წუთით, ხოლო ტენიანი ჰაერის აბანოში 3 - 5 წუთით. ამ დროს ყოველთვის საჭიროა სპორტსმენის დაღლის დონის გათვალისწინება. ეს მეთოდიკა შეიძლება გამოიყენონ იმ შემთხვევებში, თუ შეჯიბრება 18 - 19



საათის შემდეგ დამთავრდება. როდესაც შევიბრება ანდა საწვრთნელი მეცადინეობა დამთავრდება დღის პირველ ნახევარში (15 - 16 საათამდე). აბანოში ყოფნის დრო ასევე შეიძლება გაადიდონ, მაგრამ არაუმეტეს 20 წუთისა. შეიძლება სპორტსმენმა მიიღოს თბილი აბაზანა (13-5 წუთი, არანაკლებ 37-39° ტემპერატურისა) ანდა აბანოში შევიდეს. თუ ხელით მასაჟის ჩატარების შესაძლებლობა არ არის, იტარებენ ვიბრაციულ (5 - 10 წუთი) ანდა ჰიდრომასაჟს (7 წუთამდე). თუ რაიმე მიზეზის გამო ამ პროცედურების ჩატარების შესაძლებლობა არ არის, მიიღებენ კონტრასტულ შხაპს 2 - 3-ჯერ. თუ მომდევნო დღეს (დასვენების დღეს) აბანო არ არის გათვალისწინებული, მაშინ წინა დღით აბანოში ყოფნის დროს აღიდებენ, მაგრამ საჭიროა მისი რეგულირება შესვლის რიტმით. აბანოში ყოფნის საერთო დრო - 20 - 25 წუთი უნდა დაყონ 4 - 5 შესვლად და ამის შემდეგ ჩაიტარონ აღდგენითი მასაჟი.

დასვენების დღეს სპორტსმენები, როგორც წესი, ცდილობენ აღიდგინონ და აიმაღლონ მუშაობისუნარიანობა. ამ მიზნით იყენებენ აღდგენით ღონისძიებათა კომპლექსს, პირველ რიგში მასაჟს, აბანოს, გასეირნებას, ემოციურ თამაშებს - ფეხბურთს, კალათბურთს და ა.შ. მაგალითის სახით (სააბორიუკოვი) შეიძლება მოვიყვანოთ იმ მეთილაბურეთა აღდგენითი საშუალებების გამოყენების მეთოდია, რომლებმაც გაიარეს 30 ანდა 50 კმ დისტანცია, და მართონელთათვის განკუთვნილი მეთოდია აღდგენით მასაჟს შევიბრებაზე გამოსვლის დღეს იტარებენ 1-2-ჯერ. დატვირთვის შემდეგ სპორტსმენი ისვენებს 20 - 35 წუთს, მერე მიიღებს შხაპს ანდა შევა მშრალი ჰაერის აბანოში (საუნის ტიპის 3 - 8 წუთით, ხოლო ამის შემდეგ ჩაიტარებს აღდგენითი მასაჟის პირველ სეანსს. მისი მიზანია დააჭეიოს აგზნებითი პროცესების აქტიუობა, რისთვისაც საჭიროა ილეების შესრულება მსუბუქად, რიტმულად, რბილად. სეანსის ხანგრძლივობა 7-15 წუთია. მთელი სხეულის მასაჟს ახორციელებენ უმნიშვნელო აქცენტით იმ კუნთებზე, რომლებმაც შეასრულეს ძირითადი სამუშაო. მასაჟს იწყებენ ზურგიდან: 5-6 კომბინირებული ხელსმა, 4-5 ხელსმა მენჯის არეში, 2-3 - ბარძაყზე, 2-3 მსუბუქი გამოწურვა ზურგზე, სარკსა წელის არეში და ტრაპეციული კუნთის ფსკიაზე, ორმაგი წრიული თელვა ზურგის უგანიერეს კუნთებზე (ეს ძირითადი ილეითა, მას ანდომებენ დროის 80%-ს), რხევა და ხელსმა. შემდეგ სპორტსმენი წევა ზურგზე. სხეულის წინა ზედაპირის მასაჟს იწყებენ ქვედა კიდურებიდან, ერთდროულად ახორციელებენ ბარძაყს, უკანა, წინა, შიგნითა და გარეთა ზედაპირის მასაჟს. ასრულებენ 4-5 ხელსმას, 3-4 მსუბუქ გამოწურვას, სიგრძე თელვას, ორმაგ ორდინარულ თელვას, მათ შეანაცვლებენ გორებით, რხევით და ხელსმით. მასაჟს ამთავრებენ ბერტყით. წვივზე ერთდროულად ჩაატარებენ კანჭის და დიდი წვივის წინა კუნთის მასაჟს. ანალოგიურად ახორციელებენ მეორე ფეხის მასაჟს. სეანსის ბოლოს ჩაატარებენ გულმკერდისა და ხელების მასაჟს, ხელსმას, გამოწურვას, რხევას და ბერტყას.

ასეთი ხანმოკლე აღდგენითი მასაჟის შემდეგ საჭიროა თბილად ჩაიცან

და წამოწვენ 20-30 წუთით.

დატვირთვიდან 2-5 საათის შემდეგ განმეორებით ჩაატარებენ ზოგად აღდგენით მასაჟს 20-30 წუთის ხანგრძლივობით. ახორციელებენ მთელი სხეულის მასაჟს, მაგრამ ძირითადი აქცენტი „მომუშავე“ კუნთებზე.

ყველა შემთხვევაში მასაჟი უნდა ჩაატარონ თბილ შენობაში, რადგან სპორტსმენები დიდი და ხანგრძლივი ფიზიკური მუშაობის შესრულების დროს ხარჯავენ ბევრ ენერგიას და შეიგრძნობენ სითბოს ნაკლებობას.

შევიბრებაზე გამოსვლის შემდეგ დღეს (დასვენების დღეს) ჩაატარებენ აღდგენითი მასაჟის 1-3 სეანსს. ზოგადი აღდგენითი მასაჟის პირველ სეანსს ატარებენ დღის პირველ ნახევარში (13 საათამდე) 30-45 წუთის ხანგრძლივობით, შემდგომ სეანსებს - დღის მეორე ნახევარში. პირველ და მეორე სეანსებს შორის უნდა იყოს 6-8 საათი ინტერვალი.

მასაჟის მეორე სეანსი ნაწილობრივია, 20 - 30-წუთიანი. მისი მთავარი ამოცანაა აღადგინოს შრომისუნარიანობა და აიმაღლოს იმ კუნთთა ჯგუფის ფუნქციური მდგომარეობა, რომლებზეც მოდის ძირითადი დატვირთვა.

მასაჟის მესამე სეანსს, როგორც წესი, ატარებენ ძილის წინ. ის ყოველთვის ნაწილობრივია. ძირითადი კუნთების მასაჟს ახორციელებენ 3 - 8 წუთის განმავლობაში. თუ ამ კუნთების ტონუსი მომატებულია ანდა ტკივილი შეიგრძნობა, ჩაატარებენ 5 - 10-წუთიან მასაჟს საყლოს ზონასა და თავის არეში ძილის ნორმალიზაციის მიზნით, რათა სტარტისწინა არაბელსაყრელი მდგომარეობა მოწესრიგდეს.

დასვენების დღეს სპორტული შრომისუნარიანობის აღდგენისა და ამაღლების მიზნით, აგრეთვე კუნთებსა და სახსრებში მტკივნეული შეგრძნების ლიკვიდაციისთვის რეკომენდებულია შევიდნენ აბანოში მსუბუქი საუზმიდან დაახლოებით 1 საათის შემდეგ ანდა დღის მეორე ნახევარში და მხოლოდ ამის მერე ჩაიტარონ აღდგენითი მასაჟი, აბანო და მასაჟი განსაკუთრებით ეფექტურია, თუ სპორტსმენები წინასწარ იღებენ არაღიდ ფიზიკურ დატვირთვას 20 წუთით (ფეხბურთის თამაში, კალათბურთი, წყალბურთი, კროსი 2-3 კმ-ზე, თხილამურებით გასეირნება 3-5 კმ-ზე და ა.შ.).

თბილი შხაპის მიღების შემდეგ (2-3 წუთი) სპორტსმენები გადადიან ორთქლის განყოფილებაში 5-7 წუთით, შემდეგ ისვენებენ 8-10 წუთს. ვიბრატორით „სპორტი“ მასაჟი შეიძლება ჩაიტარონ (4-7 წუთი) სხეულის იმ ნაწილებზე, რომლებზეც მოდიოდა ძირითადი დატვირთვა. ვიბრომასაჟის ნაკლებად შეიძლება ჩაიტარონ ჰიდრომასაჟი (4-5 წუთი). ორთქლის განყოფილებაში განმეორებით ყოფნისას სასურველია ცოცხით დაორთქლება 5-8 წუთით, მაშინვე ცივი აბაზანის ანდა შხაპის (13-6 წმ) მიღება და კვლავ 2-3 წუთით ორთქლის განყოფილებაში შესვლა. თუ მესამედ დაორთქლება არ ხდება, ჩაატარებენ 12-20-წუთიან ხელით მასაჟს ანდა 8-12-წუთიან ვიბრო - ანდა ჰიდრომასაჟს. მასაჟის შემდეგ ორთქლის განყოფილებაში ერთხელ კიდევ შედიან 3-5 წუთით. ცოცხით ბერტყის და მასაჟის დროს საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება დაუთმონ სხეულის ტრავმირებულ ნაწილებს. თუ მასაჟისტი არა ჰყავთ, სპორტსმენები უნდა დანაწილდნენ



წყვილებად და ჩაიტარონ ურთიერთმასაფი ანდა თვითმასაფი.

აღდგენითი მასაფი შეჯიბრების შემდეგ. შეჯიბრების შემდეგ ეტაში ჩართვენ სამედიცინო-ბიოლოგიურ, პედაგოგიურ, ფსიქოლოგიურ აღდგენით მეთოდთა კომპლექსებს სპორტსმენთა ნერვულ-ფსიქიკური და ფიზიკური მდგომარეობის აღსადგენად. აღდგენასა და რეაბილიტაციას შეუდგებიან შეჯიბრების შემდეგ პირველსავე საათებში. შესაბამის ღონისძიებებს ახორციელებენ მთელი დღეების განმავლობაში მომდევნო შეჯიბრებამდე.

შეჯიბრების დამთავრების დღეს მიზანშეწონილია აბანოში ყოფნა. აბანოში 2-3-ჯერ ყოფნის დრო არ უნდა აღემატებოდეს 10-15 წუთს. მეორედ შესვლისას საჭიროა პიდრომასაფი (5-7 წუთი), ვიბრომასაფი (7-10 წუთი), ანდა ხელით 10-15-წუთიანი მსუბუქი მასაფი (ყელაზე უკეთესია).

მომდევნო დღეს მსუბუქი საუზმიდან 1-1,5 საათის შემდეგ რეკომენდებულია აბანო. აბანოს პროცედურის საერთო ხანგრძლივობა (ორთქლის განყოფილებაში ყოფნა, ზოგადი აღდგენითი მასაფი, შხაპი და ა.შ.) არ უნდა აღემატებოდეს 2,5-3 საათს (ამ პროცედურის მეთოდია იხ. ქვემოთ).

თუ აბანოში ყოფნის შესაძლებლობა არ არის, ჩაატარებენ მშრალ აღდგენით მასაფს: საუზმიდან 1-1,5 საათის შემდეგ 35-45-წუთიან ზოგად მასაფს, ხოლო საღამოთი -15-25-წუთიან ნაწილობრივ მასაფს. კარგ აღდგენით ეფექტს იძლევა პროცედურების ასეთი შერწყმა: ხანმოკლე ემოციური თამაშები (კალათბურთი, ფეხბურთი), ცურვა, თბილი შხაპი (აბანო) და მშრალი მასაფი.

#### მასაფი აბანოს პირობებში

მწვრთნელები, სპორტული ექიმები და მასაჟისტები აბანოს დიდი ხანია იყენებენ არა მარტო გადამღის, ნერვული დაძაბულობის საწინააღმდეგო და სპორტული ტრავმის სამკურნალო საშუალებად, არამედ ზოგადი ფიზიკური მომზადებულობის სრულყოფის, წონის რეგულაციის ხელშეწყობ საშუალებადაც და ა.შ.

აბანო ასევე შეიძლება გამოიყენონ მომეტებული ტენიანობის კლიმატთან და ჰაერის მაღალ ტემპერატურასთან შეგუების მიზნით. ის ხელს უწყობს აღდგენითი პროცესების დაჩქარებას ინტენსიური ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ. აბანოს იყენებენ აგრეთვე წვრთნის პერიოდში, შეჯიბრებისთვის უშუალოდ მომზადების დროს და შეჯიბრების პერიოდშიც. განსაკუთრებით ეფექტურია აბანოს შეხამება მასაჟთან.

სითბოს გავლენის შედეგად სისხლძარღვები ფართოვდება, სისხლის ცირკულაცია და ორგანიზმიდან დაშლის პროდუქტების გამოდევნა მატულობს, სხეულის წონა კლებულობს უმეტესად სითხის, ოფლის სახით დაკარგვით (აბანოს პროცედურების დროს გამოიყოფა 1,5-2 ლიტრამდე ოფლი).

აბანოს შემდეგ სხეულის ტემპერატურა დროებით მატულობს (მისი მომატება 0,5-2°-ის ფარგლებში დადებით გავლენას ახდენს იმ ორგანოთა და სისტემათა მოქმედებაზე, რომლებიც უზრუნველყოფენ გაძლიერებულ კუნთურ მუშაობას). ორთქლის აბანოში, სადაც ჰაერის ტემპერატურა აღწევს 40-60°-ს, ხოლო ტენიანობა 90%-ს და მეტს, თითქმის მთლიანად წყდება ორგანიზმიდან სითბოს გაცემა, რაც იწვევს სხეულის ტემპერატურის მომატებას 38-39°-მდე, მაგრამ არამყარად. გრილ შენობაში გამოსვლიდან ანდა ცივი წყლის გადავლებიდან 12-15 წუთის შემდეგ სხეულის ტემპერატურა კვლავ უბრუნდება ნორმას.

თანამედროვე სპორტულ პრაქტიკაში მეტად გავრცელებულია სამი ტიპის აბანო: ჩვეულებრივი ქალაქური აბანო - ქვის აბანოს ტიპის, მშრალი ჰაერის აბანო - საუნა-ფინური ტიპის და ორთქლის აბანო. მათ შორის ძირითადი განსხვავებაა ჰაერის გათბობის წყარო და ორთქლის წარმოქმნა, აგრეთვე ჰაერის ტემპერატურა და ფარდობითი ტენიანობა. ჩვეულებრივ ქალაქური ტიპის აბანოში ჰაერის გათბობი წყაროა ქვის ღუმელი, რომელიც ცხელდება გაზით, ნახშირით ანდა შეშით, ხოლო ორთქლის წარმოქმნის წყაროა სიწითლემდე გახურებული ქვები, რომლებზეც ასხამენ მცირე რაოდენობით წყალს. ასეთ აბანოში ჰაერის ტემპერატურა აღწევს 50-80°-ს, ხოლო ტენიანობა 80-30%-ს. ქალაქური ტიპის აბანო ფარდობითი ტენიანობისა და ჰაერის ტემპერატურის მაჩვენებლებით ფინური მშრალ-ჰაერის აბანოს - საუნის მსგავსია.

ფინურ აბანოში ჰაერის გათბობი წყაროა ცენტრალური ელექტროღუმელი ცენტრალური მმართველითა და თერმოსტატით. სპეციალური თერმოსტატით მუდმივად იზომება ჰაერის ტემპერატურა, სპეციალური კონსტრუქციის ფსიქრომეტრით - ტენიანობა. საუნაში ჰაერის ტემპერატურა აღწევს 90-140°-ს 10-15% ფარდობით ტენიანობაზე. ფინური აბანოს კედლები და ჭერი დამზადებულია წიწვის მერქნისგან, თაროები და სკამები - ვერხვისგან, თხმელისგან, ცაცხვისგან, რადგან ამ ჯიშის მერქანი მაღალი ტემპერატურის დროსაც კი არა წვავს სხეულს.

საუნაში აკეთებენ სხვადასხვა სიმაღლის 2-3 იარუსს ისე, რომ შესაძლებელი იყოს მასზე წამოწოლა. ჰაერის გასანიაველად კედლის ერთ მხარეზე ზემოთ პატარა სარკმელია, რომელიც საჭიროების დროს მჭიდროდ იხურება. შესასვლელი კარები გარეთ უნდა იდებოდეს. შესასვლელ კარებთან ტერფების გასათბობად გაკეთებულია მცირე ზომის აბაზანა 8-10 სმ სიმაღლის კედლებით, მასში 40-42° ტემპერატურის ცხელი წყალია. საუნაში ჰაერის ოპტიმალურ ტემპერატურად მიჩნეულია 65-70°, ტენიანობა კი - 0-10%-მდე. ტემპერატურის მომატება 80-90°-ზე მეტად არასასურველია.

საუნაში შესვლის წინ ტანს იბანენ საპნით, იშრალევენ, შესასვლელთან მოწყობილი ცხელი წყლის მცირე აბაზანაში გაითბობენ ფეხებს და ადიან ჭერ პირველ იარუსზე, სადაც დაჟონდებიან 3-4 წუთს, როდესაც შეეჩვევიან სითბოს, აიწვევენ ზემოთ. საუნაში ყოფნისას უნდა ერიდონ ზედმეტ მოძრაობას, დაიცვან სრული სიმშვიდე. პირველი შესვლის ხანგრძლივობა



7-10 წუთით. შემდეგ გამოდიან, მიიღებენ გრილ ან ცივ შხაპს, ანდა გა-  
ცურავენ 20-25° ტემპერატურის აუზში, შეისვენებენ 5-8 წუთს და კვლავ  
შედიან. მსგავსი წესით საუნაში შესვლა შეიძლება 2-3-ჯერ. საბოლოოდ  
სხეულის გაიგრილებენ და დაამთავრებენ პროცედურას.

ორთქლის აბანოში, რომელიც ხურდება მილიდან მოხვედრილი ცხელი  
ორთქლით, ჰაერის ტემპერატურაა 40-60°, ტენიანობა - 100-75%, სპორტულ  
პრაქტიკაში ის ნაკლებად არის გამოყენებული.

აბანოს პროცედურების მეთოდიცა დაორთქლების დაწყებისას საჭიროა  
არყის ანდა მუხის ცოცხი (უკეთესია ორი). თუ ცოცხი ახალია (ნედლი),  
დაორთქლებას იწყებენ მაშინვე. მშრალი ცოცხი 15-20 წუთით უნდა ჩადონ  
ცივ წყალში, ხოლო ორთქლის განყოფილებაში მის გამოყენებას იწყებენ 2-  
3 წუთის შემდეგ. მეტისმეტად გამშრალი ცოცხი უნდა დადონ სკამზე,  
გაუსწორონ მარაო, დაასხან 2-3 ტაშტი ჭაფჭაფა წყალი და 10-15 წუთით  
დაახურონ ტაშტი, ანდა ჩადონ ცხელწყლიან ტაშტში, დაახურონ მეორე  
ტაშტი და დააღბონ 5-10 წუთის განმავლობაში.

ცოცხით წკებვლა ხელს უწყობს სხეულის უფრო სწრაფ გათბობას და  
სხეულის აბა თუ იმ მონაკვეთზე ლოკალური ზემოქმედების საშუალებას  
იძლევა. დაორთქლების დროს, თუ ჰაერის ტენიანობა არ არის 50%-ზე  
დაბალი, ცოცხის დასველება წყალში არ არის საჭირო, სხვაგვარად ის  
დაყარავს ორთქლის დაჭირბნის უნარს, შეწებდება და დამძიმდება. მშრა-  
ლი მსუბუქი ცოცხი სხეულიდან აგროვებს ანაორთქლს და მასზე თანაბრად  
ანაწილებს გარემოს შედარებით გამთბარ ჰაერს.

ორთქლის განყოფილებაში გავლამდე აუცილებელია გაბანა თბილი  
შხაპის ქვეშ (35-38°) 2-4 წუთით, მაგრამ თავი არ უნდა დაისველონ; ასე  
ადვილად გადაიტანენ მალალ ტემპერატურას ორთქლის განყოფილებაში.  
ამ დროს არ არის რეკომენდებული საპნით დაბანა; საპნის აცილებს  
კანიდან ცხიმს, რომელიც იცავს მას წვისგან. საპნით დაბანა საჭიროა  
ორთქლის აბანოს შემდეგ.

შხაპის მიღების შემდეგ თავზე ჩამოიცვამენ ფართოფარფლიან ქუდს,  
სპორტულ ქუდს ანდა თავს შეიკრავენ პირსახოცით ჩაღმად (ეს თითქმისდა-  
ქმნის მიკროკლიმატს და თავს იცავს გადახურებისგან) და მიდიან ორთქ-  
ლის განყოფილებაში, დასაწყისში რეკომენდებულია სპორტსმენი დაჯდეს  
ქვემოთ და, თუ ტემპერატურა არ არის მაღალი, დაწვეს ზედა თაროზე 5-  
7 წუთით გასათბობად, რათა ორგანიზმი მოეშადოს მომავალი პროცე-  
დურისთვის, ამ შემთხვევაში დაორთქლების დასაწყისში გამორიცხულია  
სხეულის ტემპერატურის მკვეთრი მომატება, რადგან ორგანიზმის თერ-  
მორეგულაციის მექანიზმი ჩაირთვება თანდათანობით.

ორთქლის განყოფილებაში ტაშტში ასხამენ მღუღარე წყალს, დგამენ  
სკამზე ღუმელთან ახლოს, ხოლო მეორე ტაშტით ანდა სპეციალური  
ჩამწით გაფარვარებულ ქვეშ ასხამენ მოშადებულ წყალს (100-200 გ), სანამ  
შეიქმნება ჰაერის საჭირო ტემპერატურა და ტენიანობა (რამდენადაც მცირეა  
ქვეზე გადმოსხმული წყალი, იმდენად ჰაერი ცხელი და მშრალი იქნება).

ორთქლის განყოფილებაში საჭიროა ცხვირით სუნთქვა: ცხვირით სუნთქვის  
დროს ცხელი ჰაერი გრილდება, ხოლო მშრალი - ტენიანდება. მოსახერ-  
ხებელია ორი ადამიანის ერთად დაორთქლება. სხეულის უკეთესი მდგო-  
მარეობაა წოლა (ამ შემთხვევაში ტემპერატურა ერთნაირად ზემოქმედებს  
სხეულის ყველა ნაწილზე). ყველაზე კეთილმოწყობილ საორთქლში დგომის-  
ას ჰაერის ტემპერატურის სხვაობა იატაკისა და თავის დონეზე შეადგენს  
10-30°-ს, რაც არასასურველ გავლენას ახდენს ორგანიზმის თერმორეგულ-  
აციებზე. წოლითი მდგომარეობა სხეულის ყველა კუნთსა და სახსრებს  
უქმნის მთლიანი მოდუნების შესაძლებლობას. თუ დაწოლა არ შეიძლება,  
მაშინ დაორთქლება უნდა განაგრძიონ მჯდარ მდგომარეობაში, ამასთან,  
ფეხები არ ჰქონდეთ ჩამოშვებული, მათ დააწყობენ სკამზე.

დაორთქლებას იწყებენ მუცელზე წოლითი მდგომარეობიდან. პარტ-  
ნიორი ანდა მასაჟისტი ატარებს მსუბუქ ხელსმას ტერფებიდან თავამდე.  
ცოცხებს ათავსებენ ტერფებზე, შემდეგ ისინი სრიალებენ კანჭის კუნთებზე,  
ღუნღუნების, ზურგის შუა ნაწილის კუნთებსა და ხელებზე. უკუმიმა-  
რთულებისას ერთი ცოცხი სრიალებს ერთ გვერდზე, მეორე - მეორეზე,  
შემდეგ მენჯის გვერდით ზედაპირებზე, ბარძაყებზე, ქუსლებზე. ასეთი მოძრაობა  
უნდა იყოს 3-4, რომელთაგან თითოეულს უთმობენ 10 წამამდე. საჭიროა  
ჯერადლება მიატვირთ, რომ ცოცხი აუცილებლად ეხებოდეს სხეულს. თუ  
ორთქლის განყოფილებაში ტემპერატურა საკმაოდ მაღალია, მაშინ ცოცხ-  
ებს გადაადგილებენ ნელა, ხოლო ტერფთან და თავთან არ აწევნებენ ზევით,  
რომ ორთქლი არ დაიჭირბნოს. ორთქლის განყოფილებაში ჰაერის ნორ-  
მალური ტემპერატურისას (რაც ყოველ ცალკეულ შემთხვევაში მყარდება  
ინდივიდუალურად) მისი მოქმედების გაძლიერება შეიძლება ცოცხის სწრაფი  
გადაადგილებით სხეულის ერთი მონაკვეთიდან მეორეზე, პერიოდულად  
ჩან ტერფთან, ზან თავთან) მას მაღლა ასწევნ.

დაორთქლების შემდეგი ხერხია გაწყვეტვლა. დასაწყისში მას ახორ-  
ციელებენ ზურგზე მსუბუქ „შტრიხებად“ ყველა მიმართულებით, შემდეგ -  
წელზე, მენჯზე, ბარძაყებზე, კანჭის კუნთებსა და ტერფებზე. ამ ილეთზე  
ჩაბრდება 45 და 60 წამი. ამის შემდეგ აკეთებენ ხელსმით მოძრაობას,  
მაგრამ უკვე საგრძნობლად ჩქარა, 5-6-ჯერ 6-7 წამში, ვიდრე პირველი  
ილეთის დროს.

დაორთქლებას განაგრძობენ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში. ას-  
რულებენ იმავე ილეთებს იმავე თანამიმდევრობით, რასაც მუცელზე წოლით  
მდგომარეობაში. შემდეგ სპორტსმენი კვლავ გადაბრუნდება მუცელზე.

იმეორებენ პირველ ორ ილეთს: ხელსმასა და გაწყვეტვლას. რასაც  
ანდომებენ 2 წუთამდე, ამის შემდეგ შეუდგებიან ძირითად ილეთს - შოლტკას  
(გამათრახებას), შერწყმულს ცოცხით კომპრესთან. იწყებენ ზურგიდან. ცოცხს  
ოდნავ წამოსწევნ (ის წარიტაცებს ცხელ ჰაერს) და ასრულებენ 2-3  
მსუბუქ დარტყმას (გამათრახებას) ზურგის უგანერეს კუნთზე. შემდეგ  
კვლავ ასწევნ ცოცხს და დაუშვებენ სხეულის იმ ნაწილზე, რომელზეც  
ჩაატარეს გაწყვეტვა. ცოცხს გადაბრუნებენ, მოათავსებენ სხეულზე იმ



მზრიდან, რომელიც მიმართული იყო ზემოთ, და დააწვებიან ხელით 2-3 წამით; ეს არის კომპრესია. იმავეს აკეთებენ წელზე, ღუნდულა კუნთებზე, ბარძაყების გარეთა ზედაპირის კუნთებზე, წვივებიდან ტერფებამდე, გამორიცხავენ მუხლქვეშა ფოსოს, რომლის კანი მეტად მგრძნობიარეა. ასეთი კომპრესიის განსაკუთრებით რეკომენდებულია ტრავმის ადგილზე, ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ მტკივნეულ კუნთებზე, რადიკულიტის დროს და ა.შ.

ტერფებზე კომპრესიის შემდეგ ცოცხებს ათავსებენ წელზე და ერთ-დროულად განზიდვენ მათ გვერდზე; თავისკენ და ტერფებისკენ. ამ ილეთს ეწოდება გაკიმვა. მას ახორციელებენ 4-5-ჯერ, რის შემდეგ სპორტსმენი გადაბრუნდება ზურგზე და ილეთს ასრულებენ სხეულის წინა ზედაპირზე. ამით შეიძლება დაამთავრონ დაორთქლების პროცედურები.

მეორედ და მესამედ შესვლისას პროცედურებს იმეორებენ, ხოლო დაორთქლების ბოლოს იყენებენ სრესას შემდგენადად: ერთი ხელით (უფრო ხშირად მარცხენათი) ცოცხს იღებენ ხელში, ხოლო მეორე ხელისგულით ოდნავ აწევნიან ცოცხის ფოთლიან ნაწილს და ახორციელებენ ზურგის, წელის, ღუნდულის, გულმკერდის არის კუნთების (ყველა მიმართულებით და კიდურების (გასწვრივ) სრესას.

თუ ორთქლის აბანოში ყოფნის შემდეგ არ არის დაგეგმილი მასაჟის სეანსი, მაშინ საჭიროა აბანოში შედარებით ენერგიულად ჩაატარონ დარტყმითი ილეთები (ენერგიული შოლტვა) და სრესა.

ორთქლის აბანოში ყოფნის შემდეგ არ არის რეკომენდებული საცურაო აუზში ცურვა, საჭიროა მხოლოდ ჩაყურყუმალება და კვლავ ორთქლის აბანოში შესვლა 1-2 წუთით. ორთქლის აბანოში მორიგი შესვლის წინ სპორტსმენმა უნდა დაისვენოს 15-30 წუთი (5-7 წუთი საპნის განყოფილებაში, ხოლო შემდეგ გასაბდელში, ზეწარს კარგად გადაიხურავს). დაორთქლება რეკომენდებულია არაუმეტეს 2-4-ჯერ დასახული ამოცანის, ჯანმრთელობის მდგომარეობის, ასაკის, გუნებ-განწყობილების შესაბამისად და ა.შ.

დაორთქლების შემდეგ იტარებენ მასაჟის სეანსს, შემდეგ მიიღებენ 1-2-წუთიან თბილ შხაპს და შეუდგებიან დაბანას.

ორთქლის აბანოს მომზადებისას წყალს, რომელსაც ქვებს გადაავლებენ, ხშირად უმატებენ სხვადასხვა არომატულ ანდა სამკურნალო ნივთიერებას, ნაყენს და ა.შ. ჩვეულებრივ, უმატებენ 14-5 ლიტრ წყალზე გაანგარიშებით 150 გ ბურახს, 1,5 ლიტრ კოვზ თაფლს, 1 ლიტრ კოვზ მშრალ მღოვს, 1,5 ნატენ დაწნეხილ შაქარს, 1 ლიტრ კოვზ ევკალიპტის ნაყენს, 1,5 ლიტრ კოვზ უნაღვეკო ყვავის, მენტოლის ანდა პიტნის 10-20 წვეთს.

აბანოს მთელი პროცედურა არ უნდა აღემატებოდეს 2,5-3 საათს, ხოლო ორთქლის განყოფილებაში ყოფნა - საშუალოდ 30 წუთს (ეს არ ვრცელდება იმ პირებზე, რომლებიც სპეციალურად იკლებენ წონაში, რაც დამოკიდებულია სპორტსმენის მდგომარეობაზე).

დამწყობათვის საკმარისია ერთჯერადი შესვლა ორთქლის განყოფილებაში არაუმეტეს 4-7 წუთისა. მასში ყოფნის ხანგრძლივობა ყოველი შესვლისას

შეიძლება გაზარდონ 0,5-1 წუთით და თანდათანობით გადავიდნენ 2-4-ჯერად შესვლაზე. ორთქლის განყოფილებაში ყოფნის საერთო დრო 15-30 წუთია.

ორგანიზმზე ორთქლის აბანოს დადებით მოქმედებას ადასტურებს შემდეგი ნიშნები: ღრმა ძილი, კარგი მაღა, გუნებ-განწყობილების გაუმჯობესება, შრომისუნარიანობის ამაღლება. მისი მოქმედების უარყოფითი ნიშნებია: უძილობა, გაღიზიანებადობა, მაღის დაქვეითება ანდა დაკარგვა, თავის ტკივილი, მოქანცულობა. უფრო ხშირად ეს აბანოს არასწორი გამოყენების შედეგია. ამ შემთხვევაში აუცილებელია აბანოს პროცედურების მეთოდისა და დოზირების შეცვლა.

მასაჟის მეთოდისა აბანოს პირობებში. მასაჟს აბანოში იყენებენ პიგიურ და სამკურნალო, აგრეთვე სპორტსმენის ორგანიზმის შრომისუნარიანობის აღდგენისა და ამაღლების მიზნით. მას, ჩვეულებრივ, მასაჟისტები ასრულებენ, გამოყენებულია აგრეთვე ურთიერთმასაჟი და თვით-მასაჟი.

დასაწყისში სპორტსმენები იწონებიან, შემდეგ ორთქლის განყოფილებაში სხდებიან ქვემოთ 5-8 წუთით ორგანიზმის დაორთქლებისთვის მოსამზადებლად, მერე ისვენებენ (უკეთესია მოძრაობაში) საპნის განყოფილებაში 10-20 წუთით და შედიან ორთქლის განყოფილებაში 5-8 წუთით. ამ დროს მასაჟისტი აშხადებს ადგილს მასაჟის სეანსის ჩაატარებლად. სკამს გადაავლებენ 4-5 ტაშტ ცხელ წყალს, ათავსებენ ორ ცოცხს (ერთს ტერფებს ქვეშ, მეორეს - თავქვეშ და პოროლონის ორ ნოხს, რომელთაც სპორტსმენს ამოუდებენ მუხლის, იდაყვის, ნეკნთა რკალის ქვეშ და ა.შ.

მასაჟის სეანსს იწყებენ ზურგის ხელსმით და გადადიან ღრმა გამოწურვაზე. ამის შემდეგ შეანაცვლებენ თელვას გამოწურვით და რხევით. იმავე ილეთებს ატარებენ ღუნდულა და ბარძაყის კუნთებზე. მშრალი მასაჟისგან განსხვავებით, გამოწურვას ბარძაყზე ახორციელებენ შემოხვევით: მტევნებს ათავსებენ ბარძაყის განივად, ერთმანეთისგან მცირე დაცილებით (ერთი წინ, მეორე უკან). გამოწურვის დროს ისინი თითქოსდა მიისწრაფვიან ერთმანეთისკენ და გრეხენ კუნთს. სრესას ასრულებენ ორივე ხელის საგარეხლისებრი მუშებით, ამ დროს ერთ მტევანს წაავლებენ მეორე ხელის თითს, რათა ხელები ერთმანეთს არ დაცილდეს.

ამ წინასწარ მასაჟზე საკმარისია 2-3 წუთი. ამის შემდეგ შეუდგებიან დეტალურ მასაჟს. ახორციელებენ სრესას: 1. წელზე, ნების ფუძის საგრძნობი ზეწოლით - ცენტრიდან გვერდზე სკამამდე; ღუნდულიდან 10-12 სმ-ით ზემოთ ჩაატარებენ სწორხაზოვან, ზიგზაგისებრ და წრისებრ სრესას. იმავე ილეთებს იმეორებენ გარდიგარდმო მიმართულებით. სრესის შემდეგ ჩაატარებენ პასიურ მოძრაობას სხვადასხვა მიმართულებით და განსაზღვრული ამპლიტუდით; 2. ხერხემლის სვეტის გასწვრივ ასრულებენ წრისებრ სრესას ცერების ბალიშებით - ყოველი თითი მოძრაობს თავის მხარეზე, წრისებრს - ოთხი თითის ბალიშებით - ყოველი ხელი მოძრაობს თავის მხარეზე; 3. ნეკნთაშუა სივრცეების სრესისთვის იყენებენ იმავე ილეთებს,



რომელთაც მშრალი მასაჟის დროს; 4. ტრაპეციული კუნთის ფასციის ზედა ნაწილში სრისებრ სრესას ოთხი თითის ბალიშებით ზეწოლით ახორციელებენ; 5. მხრის სახსარზე სრესა ისეთივეა, როგორიც ბეჭის ირგვლივ.

სრესის შემდეგ ჩაატარებენ თელვას. გრძელ კუნთებზე იყენებენ: „მა-ისისებრ“ თელვას და წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით, ერთი ხელით და ზეწოლით; წრისებრს - მოხრილი თითების ფალანგებით; ერთი ხელით და ზეწოლით; თელვას - ნების ფუძით (ძლიერი კუნთებისთვის იყენებენ წინამხრის იდაყვის ნაწილით თელვას).

ზურგის უგანვირეს კუნთზე ჩაატარებენ ორმაგ წრიულ თელვას, თელვას ნების ფუძით, სავარცხლისებრს მუშტით. თელვა უნდა შეანაცვლონ გამოწურვით და რხევით.

კისრის კუნთებზე ასრულებენ გამოწურვას (უდიდეს ეფექტს მიაღწევენ, თუ მას ჩაატარებენ ნების ძვიდით და სრესას: სწორხაზოვანს და წრისებრს სავარცხლისებრი მუშტით და თითების ბალიშებით. ახორციელებენ აგრეთვე თავის თმიანი ნაწილის სრესას, უპირველესად კეფის არეში (განსაკუთრებით სპორტის ისეთ სახეობებში, როგორიც არის ჭიდაობა, კრიგი, სიბიშვების აწევა, აკრობატიკა და სხვა). კისრის კუნთების მასაჟის დროს ნაწილობრივ ჩაითრევენ ზურგის ზედა ნაწილს, ე.ი. ტრაპეციული კუნთის ზედა კონუსს.

ხელების მასაჟის, უმთავრესად მხრის სახსრისა და მხრის კუნთების სამოთხე, დელტისებრი, ტრაპეციული კუნთის ზედა ნაწილის მასაჟის დროს მასაჟისტი ზის სპორტსმენთან ახლოს და მისი ხელები უდევს ბარძაყზე განივად. იყენებენ ილეთებს: გამოწურვას ძირითადი მეთოდით და შემოხვევით; თელვას ნების ძვიდით, ორმაგ წრიულს, ორმაგ ორდინარულს (მასაჟისტი დგას ხელის გასწვრივ, მტევანს აწევა მუხლებით), წრისებრს სავარცხლისებრი მუშტით (მხარი დევს სკამზე), ორმაგ გრიფს. ამავე მდგომარეობაში ახორციელებენ იდაყვის სახსრის სრესას.

ზურგის ორივე მხრის, კისრისა და ხელების მასაჟის შემდეგ გადადიან მენჯის არეზე. ასრულებენ ენერგიულ გამოწურვას. შემდეგ ღრმა სრესას, კუდუხუნის ირგვლივ ახორციელებენ სრესას: წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით ზეწოლით, მოხრილი თითების ფალანგებით, ნების ფუძით, მუშტებით სწორხაზოვანს, წრისებრს და სხვა. ამავე ილეთებს გამოიყენებენ გავის ძვალზე და თეძოს ძვლის ქედის გასწვრივ (დუნდულა კუნთისა და ირიბი კუნთების მიმაგრების ადგილზე), ბარძაყის ძვლის ციბრუტზე და მენჯ-ბარძაყის სახსარზე. დუნდულა კუნთებზე იყენებენ თელვას: ორმაგ გრიფს, ორმაგ წრიულს, სავარცხლისებრს მუშტით, სწორხაზოვან და წრისებრ თელვას ერთი და ორი ხელით. მენჯის არეზე მასაჟს ამთავრებენ პასიური მოძრაობით. ზევულებრივ, ავეთებენ ძლიერ და ღრმა მასაჟს (ხარისხი დამოკიდებულია კუნთების მოცულობაზე).

ბარძაყის კუნთებზე იყენებენ ორივე ხელით გამოწურვას შემოხვევით და მუშტებით, წრისებრ და სწორხაზოვან სავარცხლისებრ სრესას ორივე ხელის მუშტით (ბარძაყის გარეთა მონაკვეთზე).

მუხლის სახსრის მასაჟისთვის გამოიყენებენ იმავე ილეთებს, რომელთაც მშრალი მასაჟის დროს. ორთქლის აბანოს შემდეგ მუხლის სახსარში მოძრაობა საჭიროა დიდი ამპლიტუდით არა მარტო იმისთვის, რომ გაიჭიმოს კუნთები, რომლებიც აბრკოლებენ სახსრებში ღრმა მოხრას და გაშლას, არამედ სახსარ-იოგოვან აპარატზე ზემოქმედებისთვისაც. როგორც წესი, კარგად გათბობის შემდეგ სახსრებში მოძრაობა მატულობს და პასიური მოძრაობის დროს დუნდულა კუნთები აბრკოლებს ამპლიტუდის გაზრდას. მოძრაობის ამპლიტუდის გასაძლიერებლად მუხლქვეშა ფოსოში ამოუდებენ ხელის-გულს ანდა ცოცხს.

კანქის კუნთებზე ახდენენ გამოწურვას ნების ფუძით სამ დროს ერთი ხელი სრიალებს წინ, ხოლო მეორე - რამდენადმე ჩამორჩება და თელვას: ორდინარულს, ორმაგ წრიულს, სავარცხლისებრს მუშტით.

ტერფებს სრესენ ენერგიულად, უმეტესად გამოყენებულია სავარცხლისებრი სრესა მუშტით და ორივე ხელის ზეწოლით.

აქილევსის მყისის, ქუსლების, ფეხისგულების მასაჟის შემდეგ სპორტსმენი გადაბრუნდება ზურგზე. მასაჟს იწყებენ გულმკერდის დიდი კუნთის ენერგიული გამოწურვით: ნების ფუძით, განივი გამოწურვით. სრესას ახორციელებენ იმავე მეთოდებით და იმავე ილეთებით, რომლებითაც ნეკნ-თაშუა სივრცეებზე ზურგის მხრიდან. თელვიდან იყენებენ: ორმაგ წრიულ თელვას ოთხი თითის ბალიშებით, თითების სავარცხლით, თითების ფალანგებით. ამ ილეთებს შეანაცვლებენ რხევითა და გამოწურვით. გულმკერდის მასაჟს ამთავრებენ რხევით და ხელსმით.

ხელების მასაჟი მოსახერხებელია ხუთ მდგომარეობაში (იხ. გვ. 108). იყენებენ გამოწურვას ერთი ხელით: შემოხვევით და ასევე თელვას: ერთი ხელით, თითების ფალანგებით, თითების სავარცხლით - სწორხაზოვანს, სპირალისებრს, ორდინარულს. მასაჟს ამთავრებენ რხევით.

სხივ-მაჯის სახსრის და მტევნის თითების მასაჟი ხორციელდება, როგორც მშრალი მასაჟის დროს (იხ. გვ. 110), ამასთან, დიდ ყურადღებას უთმობენ მოძრაობას.

ბარძაყის წინა ზედაპირზე მიზანშეწონილია ჩაატარონ: გამოწურვა (შემოხვევით, მტევნის ფუძით, მუშტებით), ფასციის საგულდაგულო სრესა და თელვა (ორმაგი ორდინარული, წრისებრი ორივე ხელის თითების სავარცხლით, ორმაგი წრიული, ორმაგი გრიფი). მუხლის სახსრის წინა ზედაპირზე ჩაატარებენ იმავე ილეთებს, რომელთაც უკანა ზედაპირზე სპორტსმენს მუხლის ქვეშ ამოუდებენ ცოცხს, რომ იოგოვანი აპარატი მოდუნდეს. ბარძაყის მასაჟის შემდეგ (როდესაც კუნთები მომზადებული იქნება გაკიმავზე) ასრულებენ პასიურ მოძრაობას მაქსიმალური ამპლიტუდით ყველა შესაძლო მიმართულებით.

დიდი წვივის კუნთების მასაჟს ახორციელებენ ყველა იმ ილეთის შემოხვევით, რომელიც ზურგის გრძელ კუნთებზე იყო გამოყენებული. მასაჟი შეიძლება ჩაატარონ როგორც პირველ, ასევე მეორე მდგომარეობაში, (იხ. გვ. 112), რაც დამოკიდებულია მასაჟის სეანსის ამოცანაზე. ამის შემდეგ ჩაა-



ტარებენ კოჰ-წვივის სახსრის, ტერფისა და ფეხის თითების მასაჟს.

სენსის ამთავრებენ მუცლის მასაჟით, იყენებენ იმავე ილეთებს, რომელთაც მშრალი მასაჟის დროს (ორმაგი წრიული თელვის დროს მიზანშეწონილია სპორტსმენი იწვეს გვერდზე, ფეხები მოხრილი ჰქონდეს. მასაჟისტი დგას მისი ზურგის მხრიდან, ბარძაყებით მსუბუქად ეყრდნობა მას ზურგზე და ახორციელებს თელვას გულმკერდიდან ქვემოთ).

მასაჟის ხანგრძლივობა აბანოში წინასწარი გათბობისა და დაორთქლების შემდეგ არ უნდა აღემატებოდეს 20-30 წუთს. ასეთი მასაჟის ჩატარება საჭიროა კვირულ ციკლში არაუმეტეს 1-5-ჯერ (1-2 ზოგადი სენსი, დან-არჩენი - ნაწილობრივი).

აღდგენითი მასაჟი (ხანმოკლე) შეიძლება ჩატარონ ყოველდღე, მაგრამ აბანოს პროცედურის მეთოდია მნიშვნელოვნად იცვლება.

აღდგენის, ტრავმის მკურნალობის მიზნით და ა.შ. ძალზე ხშირად იყენებენ თვითმასაჟს აბანოს პირობებში. თვითმასაჟის დროს ილეთების რაოდენობა შეზღუდულია. ყველაზე ეფექტური და მისაწვდომია: გამოწურვა (კუნთებზე როგორც ერთი, ისე ორი ხელით რამდენადმე ზეწოლით), სრესა (სახსრებზე, ფასციებსა და კუნთებზე თითებით და მუშტებით), თელ-ვა (კუნთებზე ერთი და ორი ხელით) - ორდინარული, ორმაგი წრიული და მუშტებით, რხევა. ყოველ ილეთს ასრულებენ 2-3-ჯერ. საერთო დრო 8-12 წუთია.

წონის დაკლების მიზნით გამოყენებული ზოგადი მასაჟის ხანგრძლივობა შეიძლება გაზარდონ, მაგრამ არაუმეტეს 30-40 წუთამდე. სენსის, როგორც წესი, ატარებენ 5-7-წუთიანი შესვენებით ორთქლის განყოფილებაში დამატებითი გათბობის მიზნით (დამოუკიდებლად ანდა პარტნიორის დახმარებით, თუ დიდი წონის დაკლება სურთ). შეისვენებენ სხეულის უკანა ზედა-პირზე მასაჟის ჩატარების შემდეგ, აუცილებელია 2-3 ცოცხი, რომელთაც წინასწარ გაათბობენ წყალში, დაიფარონ ფეხებზე, თუ ზურგის მასაჟს იტარებენ, ანდა დაიფარონ ზურგზე, თუ ფეხების მასაჟის ჩატარებას აპირებენ.

მასაჟის სენსის შემდეგ რეკომენდებულია თბილი შხაპი წყლის ძლიერი ნაკადით.

„წონის დასაკლები“ მასაჟის სწორი მეთოდია დამამშვიდებლად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე. წონის ფორსირებული დაკლება აბანოში ყოველდღიური მასაჟის შედეგად არ არის რეკომენდებული, რადგან შეიძლება გამოიწვიოს ორგანიზმის დასუსტება და სპორტული მუშაობისუნარიანობის დაქვეითება. წონის დაკლების მიზნით ორთქლის აბანოს და მასაჟის გამოყენება უნდა შეუხამონ სმისა და კვების სწორ რეჟიმს, რომელსაც შეათანხმებენ სპორტულ ექიმთან და მწვრთნელთან.

ყოველი სენსის ჩატარების შემდეგ რეკომენდებულია მასაჟისტი გამოვიდეს გასახდელში და გაიაროს 5-10 წუთი, ჩაატაროს ღრმა სუნთქვითი ვარჯიშები ხელების მოძრაობასთან შეხამებით (ხელების ნელი აწევისას - ღრმა შესუნთქვა, ჩამოშვებისას - ამოსუნთქვა, ხელების დაბერტყა და მოღუნება). როდესაც მასაჟის ჩატარება აბანოში უწყვეტ ზედიზედ რამდენ-

იმე საათის განმავლობაში, საჭიროა თან წაიღონ მაღალკალორიული პროდუქტები და ვიტამინიზებული სასმელი. მასაჟის დროს ბევრი სითხის მიღება არ შეიძლება; ეს გამოიწვევს გაძლიერებულ ოფლდენას და ორგანიზმისთვის აუცილებელი მარილების დაკარგვას ოფლთან ერთად. მასაჟის სენსებს შორის შესვენებისას აკრძალულია სიგარეტის მოწევა. აბანოში მასაჟის ჩატარების შემდეგ (როგორც წესი, საპნით) აუცილებელია ხელებზე ცხიმოვანი კრემის წასმა.

#### შესახელი საშუალებებისა და მალამოს გამოყენება სპორტული მასაჟის დროს

ამჟამად წინასწარ, საწვრთნელ და აღდგენით მასაჟს ახორციელებენ მშრალი მეთოდით, მხოლოდ ცალკეულ შემთხვევაში (მაგალითად, როდესაც მასაჟისტს უოფლიანდება ხელები ან სამსახეო უბანი მეტისმეტად მგრძნობიარეა ილეთებისადმი, ანდა სპორტსმენს ჭარბი თბიანი საფარველი აქვს) მინიმალურად იყენებენ ტალკს, პუდრს და ა.შ.

უკანასკნელ წლებში სპორტული მასაჟის პრაქტიკაში, აგრეთვე ტრავმისა და ზოგიერთი დაავადების დროს მასაჟის ჩატარებისას დაიწყეს სხვადასხვა სახის დასახელი საშუალებებისა და მალამოების: კაპსინის, სლონის, ვირაპინის, ნიკოფლექსის, ფინალგონის, დოლპიცის, ოპინოგელის, გიმნასტოგალის და სხვ. გამოყენება. შესახელი საშუალებები და სპორტული მალამოები ხელს უწყობს დატვირთვის შემდეგ უფრო სწრაფ აღდგენას, შრომისუნარიანობის ამაღლებას, სპორტული ტრავმის მკურნალობას.

ვიდრე გამოიყენებდნენ აპიზატრონის, ვირაპინის, ფინალგონის, დოლპიცის, ვიბრატოქსის და სხვა ტიპის მალამოებს, საჭიროა გასინჯონ კანის რეაქცია. ამისთვის ტუბიდან გამოწურავენ 0,5 სმ მალამოს, მოათავსებენ კანის მცირე მონაკვეთზე (ხელისგულის მხრიდან) და უკვირდებიან რეაქციას. თუ მალამო არ აღიზიანებს კანს, მოათავსებენ 1-5 სმ (მონაკვეთის სიდიდის შესაბამისად) მალამოს. სითბოს შეგრძნების შემთხვევაში (კანის წვა) იწყებენ მალამოს შეშლას (მასაჟს). თუ მასაჟის ადგილზე წარმოიქმნა ტკივილის შეგრძნება, მაშინ შეიძლება ზემოთ ანდა ქვემოთ მდებარე მონაკვეთების მასაჟი. შეიძლება გამოიყენონ ქსოვილის ანდა ბამბის ნახვევი, რაც აძლიერებს მალამოს ანდა შესახელი საშუალებების ზემოქმედების ეფექტს.

ყველაზე ძლიერმოქმედი დასახელი საშუალებებია დოლპიკი და ფინალგონი. მათი გამოყენება საჭიროა განსაკუთრებული სიფრთხილით. ფინალგონით ანდა დოლპიკით დახელების შემდეგ ძლიერი წვისგან დასაცავად შხაპის ანდა სხვა რაიმე თბილი პროცედურის მიღება არ შეიძლება.

სპორტულ პრაქტიკაში გათბობისა და მუშაობისთვის კუნთებისა და სახსრების მოშხადების მიზნით მალამოს და შესახელ საშუალებებს იყენებენ მოთელვით მასაჟთან შერწყმით (სპეციალურ მწვრთნამდე ანდა მის შემდეგ, ე.ი. სტარტის წინ). მათ განსაკუთრებით ხშირად იყენებენ ცივ და ნესტიან აზინში ველომრბოლელები და ნიჩბოსნები, ამასთან, განსაკუთრებულ



ყურადღებას უთმობენ ტრავმირებულ ადგილს და კუნთებს, რომელთაც მოვლით ძირითადი ფიზიკური დატვირთვა. ასეთ შემთხვევებში გამოთბობი მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობა 3-7 წუთია. შესაზღელი საშუალებების გამოყენებისას საჭიროა მიაქციონ ყურადღება, რომ მალამო არ მოხვდეს კანის მგრძნობიარე ადგილებზე, ანდა ლორწოვან გარსზე. ქონზე მომზადებულ დასაზღელ საშუალებებს მოაცილებენ ცხიმის ანდა ვაზელინის სქელი ფენის საშუალებით, რომელსაც შემდეგ ბაზით ანდა რბილი ქსოვილით მოაცილებენ.

მალამოებს იყენებენ წინასწარი აღდგენითი მასაჟის 70-80% მშრალი და 20-30% შესაზღელი საშუალებებით შემდეგ. შესაზღელ საშუალებას წაისვამენ სხეულის სამასაჟო ნაწილზე 3-6 ადგილას. მაგალითად, ბარძაყის მასაჟის დროს მალამოს (ნემსის) ყუნწის ოდენობის წაისვამენ ბარძაყის უკანა ზედაპირზე ორ წერტილზე, გარეთა ზედაპირზე - ორ წერტილზე და წინა ზედაპირზე 2-3 წერტილზე.

სახსრებზე გამახურებელ საშუალებათა გამოყენებისას მეთოდოვია ასეთია: დასაწყისში ჩაიტარებენ ღრმა გამახურებელ მასაჟს, უპირატესად გამოიყენებენ ღრმა სრესას, ჰიპერემიის წარმოქმნამდე. ამის შემდეგ წაისვამენ მალამოს და მიმართავენ სრესას მსუბუქიდან ღრმამდე. ასე, მაგალითად, თუ აუცილებელია მუხლის სახსრის გახურება, 3-5 წუთის განმავლობაში ჩაიტარებენ მშრალ მასაჟს და 2-4 წუთის განმავლობაში - მალამოთი მასაჟს. ანალოგიურ მასაჟს ატარებენ კუნთებზეც მათი სწრაფად გახურების მიზნით. აუცილებელია გაითვალისწინონ, რომ ორგანიზმი ძალიან სწრაფად განიცდის ადაპტაციას შესაზღელი საშუალებებისადმი და დროთა განმავლობაში ნაკლებად რეაგირებს მათზე. ამისთვის რეკომენდებულია შესაზღელი საშუალებების შეცვლა და მათი დოზირება.

შესაზღელ საშუალებებს, რომელთაც იყენებენ შენობის პირობებში, ამაღლებენ სპორტზე ცთობის სპორტის ამატებენ ეთერის ზეთს, მენტოლს, ჭაფურს და სხვ. ამით სარგებლობენ ზანმოკლე მასაჟის სეანსის დროს (ნაწილობრივი მასაჟისთვის). ისინი იწვევენ სითბოს შეგრძნებას და კანის გაწითლებას.

ცივ და ქარიან ამინდში იყენებენ ცხიმის ფუძესა და ზეთზე დამზადებულ შესაზღელ საშუალებებს. მასაჟისტთა უმრავლესობა ზმარობს სხვადასხვა ცხიმს, შერეულს სითბურ საშუალებებთან მაგალითად, დოლპიცს ლანოლინთან, ფინალგონს ზეთუნის ზეთთან და სხვ.

მასაჟი სპორტული ტრავმისა და  
ორგანიზმი დაავადების დროს

სპორტული მომზადების რაციონალურად აგებული სისტემა, რომელიც მასაჟიც შედის, ხელს უწყობს ტრავმისა და მრავალი დაზიანების, გაღმავასთან დაკავშირებული დაავადებების თავიდან აცილებას.

მასაჟი სპორტული ტრავმისა და დაავადებების კომპლექსური მკურ-

ნალობის განუყოფელი ნაწილია. მას დიდი მნიშვნელობა აქვს ტრავმის შემდეგ სპორტსმენის შრომისუნარიანობის აღდგენისთვის (რეაბილიტაციისთვის).

ყველაზე გავრცელებული სპორტული ტრავმა დაჟეჟილობა, იოგების დაჟიმულობა, კუნთებისა და მკუსების სხვადასხვა დაზიანება და ამოვარდნილობა. ყველა ამ შემთხვევაში მასაჟი იწვევს: კანის აქტიურ ჰიპერემიას; ხელს უწყობს კუნთთა აქტიურ შეკუმშვას; აქვეითებს პერიფერიულ ნერვთა მგრძნობელობას და ამასთან დაკავშირებით ტრავმირებული არის ზოგად მტკივნეულობას; ხელს უწყობს მასაჟის უბანში გაძლიერებულ სისხლის მიტევებას; აქტიურებს მასში ნივთიერებათა ცვლის პროცესებს; აფერხებს ატროფიას ანდა ხელს უწყობს მის სწრაფ აღდგენას; აჩქარებს ძვლოვანი კორძის წარმოქმნას; ხელს უწყობს გამონაჟონის, შეშუპების, ინფილტრატისა და სისხლჩაქცევების შეწოვას, კუნთების გამაგრებას; აღმოფხვრის ქსოვილთა კვებას; აფერხებს კონტრაქტურის წარმოქმნას და ა.შ.

საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაზიანების დროს გამოყენებული სამკურნალო მასაჟი პირობითად შეიძლება დაფუძნდეს მოსამზადებელ (განწოვით) და ძირითად მასაჟად. მოსამზადებელ მასაჟში გულისხმობენ დაუზიანებელი (სარატრავმირებელი) ადგილების მასაჟს. მოსამზადებელი მასაჟის ვარიანტია ე.წ. განწოვითი მასაჟი, რომელიც კეთილსაზურველ პირობებს ქმნის დაზიანებული ადგილიდან ლიმფისა და ვენური სისხლის განწოვისთვის. მოსამზადებელი სამკურნალო მასაჟი წინ უძღვის ძირითადს. ძირითად მასაჟში შეიძლება ვიგულისხმოდ ტრავმირებულ მონაკვეთზე ჩატარებული მასაჟი.

სპორტული დაზიანების დროს მასაჟის ძირითადი ილეთები იგივეა, რაც საწვრთნელი მასაჟის დროს, მაგალითად, ხელსა, გამოწურვა, თელვა, სრესა, პასიური და აქტიურ-პასიური მოძრაობა, რხევა, დარტყმითი ილეთები.

ყველა შემთხვევაში მასაჟის პირველი სეანსი საჭიროა დაიწყონ ე.წ. განწოვითი მასაჟით და შედარებით მსუბუქი ილეთებით, რომელნიც იმოქმედებენ დამამშვიდებლად, ტკივილგამაყუჩებლად. შემდგომი სეანების დროს მასაჟის მეთოდოვია უნდა იყოს მკაცრად დიფერენცირებული, ტრავმის თავისებურებების, ტრავმირებული სპორტსმენის ფუნქციური მდგომარეობის გათვალისწინებით.

ნაწილობრივი მასაჟის დროს საჭიროა ისარგებლონ საცხებით და მალამოებით, რომლებიც კუნთების დაავადებათა (მიოზიტის, მიოზიტის და პერიფერიული ნერვული სისტემის დაავადებათა) ნევრალგიის, ნევრიტის, რადიკულიტის, იზიასის) დროს სამკურნალო საშუალებებია.

საცხი საშუალებები და მალამოები ხელს უწყობს სახსრებისა და იოგების ფუნქციის სწრაფად აღდგენას დაჟიმულობის, დაჟეჟილობისა და სხვა ტრავმის დროს. საცხების და მალამოების გამოყენება შეიძლება მხოლოდ ექიმის კონსულტაციის შემდეგ.

ამგვარად, საყრდენ-მამოძრავებელი ორგანოების დაავადებებისა და



დაზიანების დროს მასაჟი რეკომენდებულია კუნთების დაჟეჟილობის, კუნთების, მყესებისა და იოგების დაჭიმულობის, მოტეხილობის შეზოკების ყველა სტადიაში, მოძრაობის შეზღუდვისა და კონტრაქტურების, ქსოვილთა შეზოკების, ნაწიბურების, ზერხელისა და სახსართა დაავადებების შემთხვევაში, კიდურის ამპუტაციის შემდეგ ტაკვის საპროთეზოდ მომზადებისთვის და სხვ.

**მასაჟის მეთოდიკა დაჟეჟილობის დროს.** სპორტულ დაზიანებებთან ყველაზე ხშირია დაჟეჟილობა - დაზიანება ქსოვილების და ორგანოების კანისა და ძვლის მთლიანობის დარღვევის გარეშე. დაჟეჟილობას თან სდევს შეშუპება, სისხლნაყენითი, სისხლძარღვებისა და ლიმფური ძარღვების, კუნთთა ქსოვილების, ნერვების გაგლეჯა. სისხლჩაქცევა წარმოქმნის ჰემატომას (სისხლიან სიმსივნეს). ანდა რბილ ქსოვილებში (უჭრედებში) სისხლნაყენითი ვრცელდება. სახსრებში დაჟეჟილობის დროს მოსალოდნელია დიდი სისხლჩაქცევები (ჰემართროზი).

დაჟეჟილობის დროს პირველი დახმარებაა ტრავმირებული ადგილის კანის მოწმევა ქლორეთილის ნაკადით 35-55 სმ-ის დაცილებით გათეთრებამდე. მოყინულობისგან კანის დასაცავად მასზე უსვამენ ვაზელინს. ქლორეთილის უქონლობისას შეიძლება გამოიყენონ ყინული, თოვლი. ამის შემდეგ აკეთებენ დამწოლ ნახვევს.

დაჟეჟილობის დროს მასაჟი მნიშვნელოვანი სამკურნალო საშუალებაა. მისი მოქმედების შედეგად სწრაფად გაივლის ტკივილი და ქრება შეშუპება, შეიწოვება სისხლჩაქცევები, უმჯობესდება კუნთების, სახსრების, ნერვების ფუნქცია.

ახალი ტრავმის დროს, თუ დიდი სისხლძარღვები, კუნთები გაგლეჯილი არ არის, მასაჟს უნდა შეუდგნენ ტრავმის მიღებიდან 1-2 დღის შემდეგ.

მასაჟის დაწყების წინ აუცილებელია მიაღწიონ დაზიანებულ უბანში კუნთებისა და იოგების მაქსიმალურ მოდუნებას, რასაც პირველ რიგში ხელს უწყობს ამ ნაწილის ოპტიმალური ფიზიოლოგიური მდებარეობა. მოსამზადებელ მასაჟს ახორციელებენ 3-5 სეანსის განმავლობაში, რაც დამოკიდებულია ტრავმის ხასიათსა და ტკივილის შეგრძნებაზე. ტრავმის მიღებიდან 6-8 საათის გავლის შემდეგ უნიშნავენ მასაჟის პირველ სეანსს. მასში იყენებენ ხელსმას, გამოწურვას, თელვას და რხევას. სეანსს იწყებენ ტრავმირებული მონაკვეთის ზემოთ მდებარე ადგილიდან მსუბუქი კომბინირებული ხელსმით. მაგალითად, თუ დაზიანებულია კოჭ-წვივის სახსარი, დასაწყისში მასაჟს ასრულებენ წვივის კუნთებზე, ხოლო მეორე დღეს გადადიან დაზიანებული ადგილის მასაჟზე.

დაზარალებულის ადაპტაციის მიხედვით იწყებენ შედარებით ღრმა და ინტენსიურ გამოწურვას (ტკივილის შეგრძნებამდე). ორი-სამი გამოწურვის შემდეგ განმეორებთ ახორციელებენ კომბინირებულ ხელსმას, შემდეგ მსუბუქ თელვას ისე, რომ ხელი მოიცავდეს ქსოვილთა რაც შეიძლება დიდ უბანს. თუ ტრავმირებულ უბანში კუნთები მსხვილია, მაშინ იყენებენ ორმაგ წრიულ და სიგრძივ თელვას. თელვა საჭიროა შეანაცვლონ ხელსმით და

რხევით.

მასაჟს დღეში აკეთებენ 2-3-ჯერ. სეანსის ხანგრძლივობაა 5-7 წუთი. პირველ სეანსებში მასაჟის ილეთებზე დროს გაანაწილებენ ასე: ხელსმასზე - 2-3 წუთი, თელვაზე - 2-3 წუთი, რხევაზე (ვორებაზე) - 1 წუთი.

2-3 დღის შემდეგ, ე.ი. განწოვითი მასაჟის 3-5 სეანსის შემდეგ, იმ შემთხვევაში, თუ სპორტსმენს არ გამოუვლინდება შეშუპება, მომატებული მგრძნობელობა, ტკივილი დაჟეჟილობის ადგილას და ტემპერატურა, გადადიან ძირითად მასაჟზე. აუცილებელია გაითვალისწინონ, რომ სხვადასხვა სპორტსმენს მტკივნეულ გამლიზიანებლებზე მგრძნობელობა და რეაქცია სხვადასხვა აქვს, რაც დამოკიდებულია არა მარტო მათ ინდივიდუალურ თავისებურებებზე, არამედ იმაზე, თუ რომელი ქსოვილია დაზიანებული დაჟეჟილობით. მასაჟს იწყებენ ხელსმით, გამოწურვით და თელვით (გარდა ჩამოთვლილი ილეთებისა, იყენებენ ორმაგ გრიფს ზემოთ მდებარე მონაკვეთებზე, ხოლო შემდეგ შეუდგებიან ტრავმირებული ადგილის მასაჟს. იყენებენ: მსუბუქ კომბინირებულ ხელსმას (სახსრებზე კონცენტრულს, სრესას, ხელსმის დროს ხელები სხვადასხვა ძალით აწევა ქსოვილს, ამასთან, რამდენადაც უფრო დაშორებულია ისინი ტრავმირებული ადგილიდან, იმდენად ძლიერია ზეწოლა).

თუ ტკივილი მკვეთრი არ არის, პირველი დღიდანვე იწყებენ თითის ბალიშებით სწორზაზოვან სრესას ნაკლები ინტენსივობით და მუდმივად შეანაცვლებენ ხელსმით. ტკივილის შეგრძნების ზომიერად შემცირებისას გადადიან ზიგზაგისებრ და წრისებრ სრესაზე ერთი და ორი ხელის თითების ბალიშებით. სრესის ილეთი შეიძლება შეუთავსონ პასიურ და აქტიურ პასიურ მოძრაობას იმ შემთხვევაში, თუ ეს არ გამოიწვევს ტკივილს. ყოველი სეანსის შემდეგ ტრავმირებულ არეში დიდდება მასაჟის ინტენსივობა, სეანსის ხანგრძლივობა და მასაჟის ჩატარების დრო.

ძირითადი მასაჟი შეიძლება ჩაატარონ სხვადასხვა სამკურნალო და სითბური საშუალების გამოყენებასთან ერთად, რაც ხელს შეუწყობს აღდგენის პერიოდის შემოკლებას.

დაჟეჟილობის დროს აუცილებელია სამკურნალო მასაჟის შეხამება ფიზიკურ ვარჯიშებთან, რომლებიც შეიძლება გამოიყენონ მასაჟის ჩატარების პროცესში ანდა მის შემდეგ (ვარჯიშებს იწყებენ დაზიანებულ მხარეზე აქტიური მოძრაობით, რამაც არ უნდა გამოიწვიოს ტკივილის გამწვავება, აგრეთვე სითბურ პროცედურებთან (ძარაფინით, სოლუქსით), რომლებიც უნდა ჩაატარონ მასაჟამდე.

მასაჟის მეთოდიკა დაზიანების დროს

დაზიანების დროს

სპორტულ ტრავმათაგან სახსართა იოგების დაჭიმვა საკმაოდ ხშირია. მისი წარმოქმნის მექანიზმი, ჩვეულებრივ, განპირობებულია სახსრის ფიზიოლოგიური კავსულის განსაზღვრული მონაკვეთისა და მისი გამამაგრებ-



ლი იოგების ძლიერი დაჭიმვით. იოგების დაჭიმვა უმეტესად ვლინდება ქალისებრ სახსრებში, უმთავრესად კოჭ-წვივის, სხივ-მაჯის, იდაყვის, მუხლებისა და თითების სახსრებში.

სახსრების იოგოვანი აპარატის დაჭიმვის დროს არცთუ იშვიათად ზიანდება მისი სინოვიური გარსი, მყესები და კუნთთა სინოვიური ბუდე, ზოგჯერ სისხლძარღვები და ნერვებიც. სახსართა იოგების დაჭიმვის დამატებითი ნიშანია ტკივილი და სახსრის არეში შეშუპება, მოძრაობის შეზღუდვა. ავადმყოფს არ შეუძლია მოიხმაროს დაზიანებული კიდური, მაგალითად, ფეხზე წამოდგეს, ხელი აწიოს.

ჩვეულებრივ, ტრავმის მიღების მეორე დღიდან ავადმყოფს უნიშნავენ სითბურ პროცედურებს (გამახურებელ კომპრესს, აბაზანებს, პარაფინს, მასაჟს სამკურნალო და გამახურებელი საცხებითა და მალამოებით. მასაჟისტმა უნდა გაითვალისწინოს ავადმყოფის მდგომარეობა და გამოიმუშაოს ძალის ზემოქმედების თანაზომიერება, არ მიაყენოს ტკივილი, მოისმინოს მისი ჩივილი.

სახსრებზე სამკურნალო მასაჟის ჩატარებისას საყურადღებოა აგრეთვე კუნთების მყესებთან მიმაგრების ადგილი.

მხრის სახსრის მასაჟს იწყებენ მხრისზედა კუნთებიდან (ტრაპეციული კუნთის ზედა ნაწილიდან და კისრის კუნთებიდან), ასრულებენ ხელსმას და თელვას (ორდინარულს, ორმაგ წრიულს). 2-3 წუთის შემდეგ შეუდგებიან მხრის სახსრის კონცენტრულ ხელსმას და მხრის თელვას. მასაჟის ხანგრძლივობა 5-7 წუთია, სეანსს ატარებენ დღეში 2-ჯერ.

თუ ძლიერი ტკივილი არ არის, გადადიან სახსრის უშუალო მასაჟზე. მისი სასახსრე ჩანთის წინა, უკანა და ქვედა კედლის მასაჟს ახორციელებენ. წინა კედელს რომ უკეთ მიუღწევენ, ავადმყოფს შესთავაზებენ, ტრავმირებული ხელი შეძლებისდაგვარად გადაიტანოს ზურგის უკან. მასაჟისტი დგება მისი ზურგის უკან და იწყებს სრესას: სწორხაზოვანს ოთხი თითის ბალიშებით, წრისებრს - ოთხი თითის ბალიშებით, ნების ფუძით და მუჭად მოხრილი თითების ფალანგებით. საჭიროა სრესა შეანაცვლონ ხელსმითა და თელვით.

სახსრის უკანა ზედაპირის მასაჟის დროს დაავადებული ხელის მტევანს წაივლებენ საღ ხელზე იდაყვის სახსარში. მასაჟისტი დგას წინიდან და აკეთებს მასაჟს იმავე მეთოდით. მხრის სახსრის მასაჟი შეიძლება ჩაატარონ ისეთ მდგომარეობაშიც, როდესაც მტკივნეული ხელის წინაშარი დევს მაგიდაზე. დასაწყისში განახორციელებენ კონცენტრულ ხელსმას, შემდეგ სახსრის ირგვლივ სწორხაზოვან და წრისებრ სრესას.

მასაჟის ყოველი სეანსის შემდეგ ასრულებენ მოძრაობას სახსრებში. ამ მიზნით მასაჟისტი ერთი ხელით დააფიქსირებს ბეჭის გარეთა კედელს, ხოლო მეორე ხელს წაავლებს მტევანს და ასრულებს მოძრაობას ყველა მიმართულებით, ამპლიტუდას თანდათანობით ზრდის.

5-6 სეანსის შემდეგ ძირითად დროს ანდომებენ სრესას, ხოლო თელვას და ხელსმას სეანსში ჩართავენ პერიოდულად.

მუხლის სახსრის იოგების დაჭიმვის დროს სასახსრე ჩანთაში დაგროვილი გამონაჟონი (ექსუდატი) წინ წამოწევის მის წინა კედელს და კვირისტაეს მიაწევა ზეითევენ. ბარძაყის წინა ზედაპირზე 2-3 წუთიანი მოსაზრადებელი მასაჟის (ხელსმა, გამოწურვა, თელვა) შემდეგ შეუდგებიან მუხლის სახსრის კონცენტრულ ხელსმას (სახსრის ქვეშ ამოუდებენ ბალიშს). შემდეგ ასრულებენ სწორხაზოვან და წრისებრ სრესას ოთხი თითის ბალიშებით და ნების ფუძით 2-3 წუთის განმავლობაში. საჭიროა დიდი ყურადღება დაუთმონ სახსრის გვერდით მონაკვეთებს. სპორტსმენს შესთავაზებენ, მოხაროს ფეხი მუხლის სახსარში, და ასრულებენ გვერდითი მონაკვეთების სრესას ცერების ბალიშებითა და ბორცვით (ცერის ბორცვი მჭიდროდ უნდა მიაჭირონ სამასაჟო არეს, რათა სითხეს უკან დაბრუნების საშუალება არ მიეცეს. მასაჟისტი მუდმივად უნდა გრძნობდეს შუალედს თითებით ბარძაყსა და დიდი წვივის ძვლებს შორის).

მუხლის სახსრის უკანა ზედაპირის მასაჟის დროს ავადმყოფი წევს მუცელზე, წვივი მოხრილი აქვს 45-75° კუთხით. მასაჟის ტექნიკა საღ სახსარზე გამოყენებული ტექნიკის ანალოგიურია, მხოლოდ აუცილებელია გაითვალისწინონ სპორტსმენის მიერ ტკივილის შეგრძნების დონე.

მუხლის სახსრის მასაჟის სეანსი უნდა დამთავრდეს პასიური, აქტიური მოძრაობით და მოძრაობებით წინააღმდეგობაზე ზოგ შემთხვევაში მათ შეანაცვლებენ სრესით. ყველა შემთხვევაში მასაჟს წინ უსწრებს სითბური პროცედურები.

კოჭ-წვივის სახსარი. დაავადებულ ფეხს ქვეშ ამოუდებენ რბილ მუთაქას ანდა ბალიშს და მოსაზრადებელ მასაჟს 2-3 წუთით ჩაუტარებენ კოჭ-წვივის სახსრიდან მუხლამდე. იყენებენ კომბინირებულ ხელსმას, გამოწურვას და თელვას.

ამის შემდეგ ორივე მტევანს ათავსებენ ტერფზე და ასრულებენ ხელსმას წვივის შუა ნაწილამდე, სხვადასხვა ნაწილზე ახორციელებენ სხვადასხვა ძალით ზეწოლას: ტერფზე - თვალსაჩინოდ, სახსარზე - მსუბუქად. სახსრიდან დაცილების მიხედვით ხელსმა გადადის გამოწურვაში. რამდენიმე სწორხაზოვანი ხელსმისა და გამოწურვის შემდეგ ასრულებენ კონცენტრულ ხელსმას და შეუდგებიან მსუბუქ სრესას. განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ იმ ადგილს, საიდანაც ყველაზე უფრო მეტად მისაწვდომია კოჭ-წვივის სახსარი: აქილევსის მყისის ორივე მხარეს და კოჭების ქვემოთ. მეორე მასაჟისტი დგება გასწვრივად და ორივე ხელის ოთხი თითის ბალიშებით სწორხაზოვანი და წრისებრი სრესით ახორციელებს აქილევსის მყისის მასაჟს, ამის შემდეგ ორივე ხელის ყველა თითის ბალიშებით ახდენს წრისებრ სრესას აქილევსის მყისიდან ორივე მხარეს მდებარე მონაკვეთებზე და, ბოლოს, მთელი წვივის მასაჟს ჩაატარებს. იმ



ადგილებში, სადაც სახსრებზე მყესები გადის, სახსარში ღრმად შეაღწევნ წრისებრი სრესის საშუალებით. შემდეგ საჭიროა ენერგიული კონცენტრული ხელსმა და ტერფის პასიური მოხრა-გაშლა. თანდათანობით გადადიან წინააღმდეგობით მოძრაობაზე. ტკივილის სიძლიერის გაქრობის მიხედვით მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობას ზრდიან და მას სულ უფრო ღრმას ზდიან.

**მასაჟის მეთოდია ამოვარდნილობის დროს.** ამოვარდნილობა ეწოდება ძვლის სასახსრე ბოლოების დაცილებას მათი ფიზიოლოგიური მოქმედების ზღვარს ზემოთ. ის იწვევს სასახსრე პარკისა და იოგოვანი აპარატის დაჭიმულობას ანდა გაგლეჯას, ამიტომ ამოვარდნილობას, ჩვეულებრივ, თან სდევს სისხლჩაქცევები. უფრო ხშირია ზედა კიდურების ამოვარდნილობა, განსაკუთრებით მხრის სახსარში.

ტრავმულ ამოვარდნილობას ახასიათებს: ინტენსიური ტკივილი დაზიანების პირველ საათებშივე, ყოველგვარი ამოვარდნილობის დროს კიდურის არაბუნებრივი მდებარეობა (სე, მაგალითად, მხრის წინა ამოვარდნილობის დროს ავადმყოფს იდაყვის სახსარში მოხრილი კიდური უჭირავს განზიდულ მდგომარეობაში; ბარძაყის ამოვარდნილობის დროს ფეხი უმეტესად ტრიალდება წვერით შეგნით).

მასაჟს შეუდგებიან ამოვარდნილობის გასწორებისა და დროებითი იმობილიზაციის შემდეგ, სამკურნალო მასაჟის მეთოდია დისტორზიის დროს ჩატარებული მასაჟის მეთოდის ანალოგიურია. ამოვარდნილობის დროს მიზანშეწონილია გამოიყენონ კომპრესი, მით უმეტეს გამთბობი შესაზელი საშუალებების და მალამოს ხმარების შემდეგ. თბილ წყალზე დამზადებული კომპრესი შეიძლება გამოიყენონ 6-12 საათით, უკეთესია ძილის წინ.

**მასაჟის მეთოდია მოტეხილობის დროს.** ტრავმული მოტეხილობა ეწოდება ძვლის მთლიანობის სრულ ანდა ნაწილობრივ დარღვევას გარეგანი მექანიკური ძალის ზეწოქმედების შედეგად. ძვლოვანი კორქის წარმოქმნის დრო სკონსოლიდაცია სხვადასხვაგვარია, რაც დამოკიდებულია დაზარალებულის ასაკსა და ორგანიზმის მდგომარეობაზე. დაზიანებული ძვლის სიდიდებზე, მოტეხილი ძვლის ბოლოების სწორად დაყენებაზე.

მოტეხილობის მკურნალობის დროს გამოყენებული მასაჟი აძლიერებს სისხლისა და ლიმფის მიმოქცევას, სამასაჟო და ასევე გვერდით განლაგებულ ქსოვილებში აქრობს ტკივილის შეგრძნებას, კუნთების დაძაბულობას, მოტეხილ არეში აჩერებს ჩაქცეული სისხლის შეწოვას, ხელს უწყობს დაზიანებულ ქსოვილთა ტროფიკას, ქრილობის სწრაფ შეხორცებას და ძვლოვანი კორქის წარმოქმნას, კიდურთა ფუნქციის აღდგენას. დახურული მოტეხილობის დროს მასაჟს იწყებენ ტრავმის მიღებიდან მეორე-მესამე დღეს. დაზიანებული კიდურის მასაჟის ჩატარება შეიძლება როგორც უძრავი ნახვევის გაკეთების, ასევე ჩონჩხოვანი დაჭიმვის დროს.

თაბაშირის ნახვევის გაკეთების შემდეგ ატარებენ განწოვით მასაჟს და მასაჟს საღ კიდურზე, ითვალისწინებენ მის რეფლექსურ ზემოქმედებას იმობილიზაციის პერიოდის პირველ დღეებში მასაჟის მეთოდია მიმართული უნდა იყოს კუნთთა მომატებული ტონუსის (ჰიპერტონუსის) დაქვეითებისკენ; ჰიპერტონუსი, როგორც წესი, დაზიანებული არის ზემოთ მდებარე კუნთებში ვლინდება. ეს განსაკუთრებით ხშირად შეიმჩნევა მე-9-12 დღეს. ამ მიზნით ხელსმას ჩაატარებენ არა მარტო ტრავმის კერის ზემოთ მდებარე მონაკვეთზე, არამედ გულმკერდსა და მუცელზეც, ხელსმის გარდა, მსუბუქ რხევასაც ახორციელებენ.

მაგალითისთვის შეიძლება განვიხილოთ მასაჟის მეთოდია დიდი წვივის ძვლის მოტეხილობის დროს. ამ შემთხვევაში უძრავ ნახვევს აკეთებენ ტერფის ზედა მესამედიდან ბარძაყის ჯედა მესამედამდე. მასაჟს ცომბინირებულ ხელსმას ჩაატარებენ ტერფისა და ბარძაყის ღია ადგილებზე. ტრავმირებული კიდურის მოსამზადებელი მასაჟის ხანგრძლივობა პირველ დღეებში 3-4 წუთია.

ამის შემდეგ მასაჟს ჩაუტარებენ საღ კიდურს, გულმკერდის კუნთებს და ა.შ. მას ასევე იწყებენ მსუბუქი ხელსმით. შემდეგ 3-4-ჯერ ახორციელებენ ზომიერად ღრმა გამოწურვას, რომელთაგან თითოეულს თან სდევს ხელსმა და რხევა. იყენებენ ორდინარულ, ორმაგ წრიულ, ორმაგ ორდინარულ თელვას, თელვასა და გორებას თან სდევს ხელსმა და რხევა. ბარძაყის მასაჟს ანდომებენ 3-4 წუთს.

ანალოგიურ მასაჟს ახორციელებენ წვივისა და გულმკერდის კუნთებზე 1-2 წუთის განმავლობაში. სხეულის საღ ნაწილებზე მეტ დროს ანდომებენ თელვის ილეთებს და, თუ მდგომარეობა და მასაჟის ჩატარების ჩვენება საშუალებას იძლევა, დაუმატებენ მოძრაობას (დასაწყისში აქტიურს, ხოლო მოგვიანებით - წინააღმდეგობაზეც). მასაჟის მთელი სეანსი გრძელდება 7-10 წუთი, რაც დამოკიდებულია ავადმყოფის გუნება-განწყობილებაზე, მისი კუნთური მასის ოდენობაზე და ა.შ.

შემდგომ სეანსებში გაითვალისწინებენ ტკივილის შეგრძნებას, ავადმყოფის მდგომარეობას და მასაჟი შეიძლება გააღრმავონ, დრო გაადიდონ ისეთ ილეთებზე, როგორიცაა გამოწურვა, სრესა და თელვა.

დაავადებულ კიდურზე მასაჟი შეიძლება ჩაატარონ მსუბუქი დარტყმითი ილეთების სახით (ვიბრაცია), რომლებიც სრულდება თითების ბოლოებით ანდა ვიბრაციული აპარატით მოტეხილობის ზემოთ ანდა ქვემოთ თაბაშირის ნახვევზე, ანდა მასში გაჭრილი სპეციალური სარკმლიდან (დღეში 2-3-ჯერ 2-4 წუთის ხანგრძლივობით).

იმობილიზაციის შემდგომ პერიოდში მიმართავენ მთლიანად კიდურის მასაჟს. დასაწყისში ჩაატარებენ განწოვით მასაჟს 2-4 წუთით. მოტეხილობის ადგილზე მასაჟს იწყებენ მსუბუქი ხელსმით, ნაწიბურის მოცილებების მიზნით და წარმოქმნილი შეხორცების გაჭიმვისთვის იყენებენ სრესას.







ვადების მიზეზი შეიძლება იყოს გაციება, ტრავმა, ინფექცია ან ინტოქსიკაცია და ძლიერი გადატვირთვა.

ტრავმული მიოზიტი მწვავე და ქრონიკულია. ქრონიკული მიოზიტი შეიძლება წარმოიქმნას კუნთების მაკრო-ანდა მიკროტრავმის განმეორების შედეგად. ტრავმულ მიოზიტზე განსაკუთრებით კეთილსასურველად მოქმედებს ადგილობრივი საშუალებები, პირველ რიგში მასაჟი საცხებით სპიზატრინით, დოლობით და სხვ. და სითბური პროცედურები. მიოზიტის დროს მასაჟის მეთოდის მიზანმიმართული გამოყენებით მასაჟის მეთოდის ანალოგიურია სენსის ხანგრძლივობა ყოველ ცალკეულ შემთხვევაში სხვადასხვაა - 5-დან 15 წუთამდე. მასაჟს აკეთებენ დღეში 2-ჯერ. შენობაში ტემპერატურა უნდა იყოს არანაკლებ 20°. ცივ შენობაში მასაჟი შეიძლება ჩატარონ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მტკივნეულ ადგილს ერთდროულად გაათბობენ სოლუქსით.

სამკურნალო მასაჟის პრაქტიკაში იყენებენ აპარატით მასაჟს. ყველაზე უფრო მიზანშეწონილია მისი შეზამება ხელით მასაჟთან, ამასთან, ეს უკანასკნელი წინ უნდა უძღოდეს აპარატით მასაჟს და პროცედურაც ხელით მასაჟით მთავრდებოდეს.

მასაჟის მეთოდის რადიკულიტის დროს. სპორტში მცადინეობის დროს ნერვული სისტემის დაზიანებათაგან თავდასაღწიო ადგილი უკავია წელ-გავის რადიკულიტს. კლინიკურად აღინიშნება ტკივილი წელისა და გავის არეში.

მასაჟის გამოყენების მიზანია სისხლისა და ლიმფის მიმოქცევის გააქტიურება, ტკივილის გაქუჩება, ბარძაყის და წვივის უკანა ზედაპირების და დუნდულა კუნთების გამაგრება, ზურგის გრძელი კუნთების დაჭიმულობის დაქვეითება.

მასაჟის გამოყენების მეთოდისა და მისი დოზირება დამოკიდებულია ტკივილის სიძლიერეზე, დაავადების ხანგრძლივობაზე, ავადმყოფის ასაკსა და მის საერთო მდგომარეობაზე. ამ დაავადების მკურნალობის საერთოდ მიღებული მეთოდია კომპლექსური თერაპია, პირველ რიგში მასაჟი. მასაჟს შეუდგებიან მწვავე ტკივილის გაქრობის შემდეგ, წელის არეში მასაჟის დროს სპორტსმენი წევს პირველ მუცლის ქვეშ ამოღებული აქვს ბალიში, ფეხები მოხრილი აქვს მუხლის სახარში (მოხრის კუთხე დამოკიდებულია ტკივილის სინდრომზე). მასაჟის დროს აღწევნენ ყველა კუნთის მაქსიმალურად მოდუნებას (ამ მიზნით სპორტსმენს აწვენენ თბილ ტახტზე, მაგიდაზე).

დასაწყისში ახორციელებენ ზურგის დუნდულა კუნთების, წელის არის, ბარძაყის კუნთების, კანჭის კუნთებისა და ტერფის მასაჟს, შემდეგ - კვლავ მთელი მენჯის არის მასაჟს. თუ ტკივილი ლოკალიზდება მხოლოდ მენჯის არეში, ახორციელებენ ზურგის, მენჯის არის, ბარძაყის ზედა მესამედის და კვლავ მენჯის მასაჟს. ასეთ შემთხვევაში მასაჟი უნდა იყოს

უფრო ღრმა.

შედარებით დიდ ეფექტს ღებულობენ, თუ მასაჟს ჩატარებენ სოლუქსთან ანდა სხვა სითბურ პროცედურებთან ერთად. თუ კუნთები ზომავზე მეტად დაძაბულია, მასაჟის პირველი ამოცანაა ჰიპერტონუსის ლიკვიდირება. ამ შემთხვევაში იყენებენ მსუბუქ ილეეთებს; ხელსმას, თელვას, საღ მხარეზე მასაჟს ჩვეულებრივად ჩატარებენ.

შემდეგ იყენებენ ღრმა თელვას, მხოლოდ უმტკივნეულოდ (ორდინარულს, ორმაგ წრიულს, რომელსაც შეანაცვლებენ რხევითა და ხელსმით). შემდეგ გავის არეზე გამოიყენებენ სრესას კუდუსუნთან ხერხემლის სვეტის გასწვრივი მიმართულებით, რომლის დროს მიმართავენ ილეეთებს: სწორხაზოვან და წრისებრ სრესას ცერების ბალიშებით; წრისებრს - შუა და საჩვენებელი თითის ბალიშებით, ოთხი თითის ბალიშებით, ნების ფუძით. სრესა საჭიროა შეანაცვლონ ხელსმით, რომელიც ტკივილგამაყუჩებლად და მომდუნებლად იმოქმედებს. ამის შემდეგ ყველა ილეეთს 2-3-ჯერ იმეორებენ. თუ ავადმყოფი უჩივის ტკივილს, საჭიროა შემცირონ სრესისა და თელვის რაოდენობა და გაადიდონ დრო კომბინირებულ ხელსმავზე.

პირველ დღეებში მასაჟის სენსი გრძელდება 4-6 წუთს, მასაჟის დროს თანდათანობით ზრდიან 20 წუთამდე. მასაჟი შეიძლება ჩატარონ დღეში 1-2-ჯერ. თუ მასაჟს უთავსებენ ფიზიოთერაპიულ პროცედურებს (იონოფორეზს, დიადინამიურ დენს, ელექტროფორეზს და ა.შ., მაშინ ის უნდა ჩატარონ ფიზიოთერაპიამდე 4-7 საათით ადრე ანდა მის შემდეგ, დღეში მხოლოდ ერთხელ. მასაჟის გაკეთება შეიძლება თბილი პროცედურების (პარაფინი, ოზოკერიტი, სოლუქსი, სილა, აბანო) ჩატარებიდან 1-4 წუთის შემდეგ.

კარგ ეფექტს იძლევა ხელით მასაჟი, თუ მას ჩატარებენ თბილ აბაზანაში, თბილი წყლის ნაკადის, შხაპის ქვეშ და ა.შ.

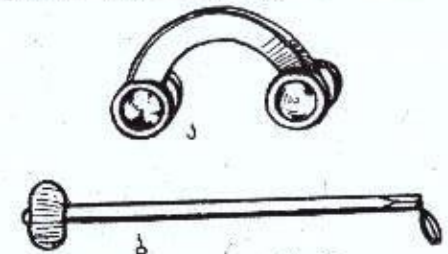
მასაჟის მეთოდის ტენდოვაგინიტის დროს. ტენდოვაგინიტი მყესოვანი ბუდეების ანთებაა. ზომავზე მეტი დატვირთვის დროს, რაც დაკავშირებულია ხშირ და მკვეთრ განუწყვეტელ მოძრაობასთან, ხახუნის შედეგად მცირდება სინოვიური სითხის გამოყოფა, რის შედეგადაც სინოვიური გარსი ზიანდება. ეს დაავადება ყველაზე ხშირად უვლინდება ტანმოვარჯიშეებს, ჩოგბურთელებს, მეფარეავეებს, ძალოსნებს, ჩვეულებრივ, ზიანდება წინამხრის, თითების, მტევნების, წვივის, ტერფების და აქილევის მყესის გამწვანების მყესოვანი ბუდეები. მას ახასიათებს მტკივნეულობა რომელიმე კუნთის ან კუნთების ჯგუფის მოძრაობის დროს, შესიება მყესოვანი ბუდის გაყოფებით, მოძრაობისას ტკაცუნა, დაავადება შეიძლება მიმდინარეობდეს როგორც მწვავედ, ისე ქრონიკულად. ტენდოვაგინიტის დროს მასაჟის კეთებას იწყებენ დაზიანებული ადგილის ზედა მონაკვეთიდან. 3-5 ხელსმის შემდეგ ახორციელებენ 3-4 გამოწურ-



## მასაჟი აპარატის გამოყენებით

როგორც მედიცინაში, ასევე სპორტში ხელით მასაჟის წამყვანი როლის საფუძველთაოდ აღიარებისა და მისი ფართოდ გამოყენების მიუხედავად, უკანასკნელ წლებში სპორტულ პრაქტიკაში გავრცელდა აპარატით მასაჟი.

ჯერ კიდევ უძველეს დროში მასაჟისტები შრომის შესამსუბუქებლად იყენებდნენ სხვადასხვა საგანს, მაგალითად, ძველ საბერძნეთში, რომში - სამურველს, 5-7 სმ სიგრძის რკალისებრ მოხრილ ხის ნაჭერს, რომელსაც ბოლოებში გავითებული ჰქონდა კოჭები. ეს უკანასკნელი მასაჟის დროს ტრიალებდნენ (სურ. 128ა). იაპონიაში ხმარობდნენ სპეციალურ ჯოხებს (სურ. 128ბ), რუსულ აბანოში - ცოცხს. შემდგომში სამასაჟო ხელსაწყოები მუდმივად რთულდებოდა და სრულყოფილი ხდებო-



სურ. 128. სამასაჟო ხელსაწყოები: რკალისებრად მოხრილი ხის ნაჭერი ბოლოებში კოჭებით (ა), იაპონური ხელსაწყო ტაპისთვის (ბ).

და. აპარატით მასაჟი სხვადასხვაგვარია და მრავალ სახეობას მოიცავს. ყოველი მათგანი გამოირჩევა ორგანიზმზე ფიზიოლოგიური მოქმედებით და აპარატის მოწყობილობის პრინციპით. სპორტულ პრაქტიკაში ყველაზე მეტად იყენებენ ვიბრაციულ, პნევმო- და ჰიდრომასაჟს.

**ვიბრაციული მასაჟი** აპარატით მასაჟის უძველესი სახეობაა. მისი წინაარსი მდგომარეობს იმაში, რომ სამასაჟო ნაწილს გადასცეს სხვადასხვა სიხშირისა და ამპლიტუდის რხევითი მოძრაობა.

ორგანიზმზე ვიბრაციული მასაჟის მოქმედების მექანიზმში დიდი მნიშვნელობა აქვს ფიზიკურ-ქიმიურ და ბიოქიმიურ პროცესებს, რომლებიც იწყება ამ გამღიზიანებლის ცოცხალ ქსოვილზე უშუალოდ შეხებისას. ვიბრაციის ზემოქმედება მისი გავრცელების მიხედვით იყოფა ადგილობრივ და ზოგად მოქმედებად. თუმცა არ იქნებოდა სწორი გვეფიქრა, რომ ადგილობრივი ვიბრაციის ფიზიოლოგიური ზემოქმედება შემოისაზღვრება მხოლოდ იმ მონაკვეთებით, რომლებსაც უშუალოდ ეხება ვიბრაციული გამღიზიანებელი. როგორც გამოკვლევებმა ცხადყო, ვიბრაციული მგრძნობელობა მგრძნობელობის დამოუკიდებელი სახეობაა, რომლის პერიფერიული რეცეპტორები კანში, კუნთებსა და ორგანიზმის სხვა ქსოვილებშია განლაგებული, აქვს გამტარები და წარმოადგენლობა თავის ტვინის ქერქის დიდი ჰემისფეროების ქერქში სა. კრემერი. მექანიკური ვიბრაციისადმი განსაკუთრებით მგრძნობიარეა სისხლძარღვთა სისტემა და რეფლექსოგენური

ვას, 5-7 თელვას. შემდეგ შეუდგებიან მტკივნეული ადგილის ხელსმას (3-5-ჯერ) და სწორხაზოვან სრესას, რომლებიც შეიძლება შესარულონ სხვადასხვა მიმართულებით. მერე კვლავ ახორციელებენ მასაჟს მალა მდებარე მონაკვეთზე და კუნთის მყესში გადასვლის ადგილზე. სეანსს ამთავრებენ მტკივნეულ ადგილზე მსუბუქი ხელსმით. მომდევნო სეანსების დროს განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ კუნთების მყესებში გადასვლის ადგილს. ტენდოვაგინიტის დროს მასაჟს აკეთებენ დღეში 1-2-ჯერ.

მკურნალობის მთელს პერიოდში მასაჟს უთავსებენ თბილ აბაზანებს, აბანოს, სათბურს, კომპრესებს, აგრეთვე იყენებენ გამახურებელ და სამკურნალო საცხებებს: ფინალგონს, დოლოპის, აპიზატრონს და ა.შ. ტენდოვაგინიტის დროს საჭიროა ერიდონ გაციებას, განსაკუთრებით თბილი პროცედურების შემდეგ.

**მასაჟის მეთოდიკა პერიოსტიტის დროს.** ფიზიკური გადაძაბვის შედეგად სირბილის, ხტომის განსაკუთრებით მაგარ საფარზე დროს, მკვეთრი და ერთფეროვანი მოძრაობის ხშირი შესრულებისას, არცთუ იშვიათად კუნთების, მყესებისა და იოგების მიმაგრების ზონებში ვითარდება ძვლისაზრდელას და ძვლის ქერქოვანი შრის ანთება - პერიოსტიტი. სპორტსმენებს ეს პროცესი უფრო ხშირად ლოკალიზებული აქვთ წვივის არეში.

პერიოსტიტის დროს წვივის წინა ზედაპირზე მასაჟს იწყებენ (აბირიუკოვის მიხედვით 4-6 ხელსმით, 4-6 გამოწურვით და 4-7 თელვით (ორდინარულს, ხუთი თითის ბალიშებით) და ამთავრებენ მსუბუქი რხევითა და ხელსმით. მერე იწყებენ წვივის უკანა ზედაპირის მასაჟს. 2-3 ხელსმის შემდეგ ასრულებენ მსუბუქ გამოწურვას და თელვას (4-5-ჯერ ერთი ხელით დიდი წვივის ძვლის გასწვრივ, ამ ილეთებს შეანაცვლებენ ხელსმით. წვივის წინა კუნთებზე მასაჟის სეანსს ამთავრებენ ნების ფუძით 3-5 თელვით და ხელსმით. შემდგომში ახორციელებენ კანჭის კუნთების მასაჟს (იხ. გვ. 112). მასაჟმა არ უნდა გამოიწვიოს ტკივილი. ეფექტურია მასაჟი სითბოსთან და გამახურებელ საცხებთან შეხამებით. მასაჟს დღეში 1-2-ჯერ ახორციელებენ.



ზონები.

ორგანიზმზე ვიბრაციული მასაჟის მოქმედება დამოკიდებულია ვიბრაციის სიხშირეზე, ამპლიტუდასა და მისი ზემოქმედების ხანგრძლივობაზე. კანის განსაზღვრული უბნების ვიბრაციული გაღიზიანებით შესაძლებელია შინაგანი ორგანოების ფუნქციებზე შერჩევითი ზემოქმედება. ვიბრაციული მასაჟი დადებით გავლენას ახდენს ნეიროპszმორულ პროცესებზე, რაც ხელს უწყობს შინაგანი სეკრეციის გირკვლების, ვეგეტატიური და ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციური მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

ექსპერიმენტულმა გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ მექანიკური ვიბრაცია ააგზნებს ფუნქციადგარღულ ნერვებს, ძლიერ აგზნებულ ნერვებს კი ამშვიდებს.

ძლიერ სუსტი ვიბრაციული გაღიზიანება არ მოქმედებს საღ ნერვზე, სუსტი ვიბრაციული გაღიზიანება - მისი მოქმედების სტიმულირებას ახდენს, ძლიერი - მის შეკავებას იწვევს, მძლავრი კი აქვეითებს ნერვის ფუნქციურ მდგომარეობას.

ვიბრაციის ყოველდღიური ხანმოკლე გამოყენება ხელს უწყობს კუნთთა ძალის გაღივებას, მათი მუშაობისუნარიანობის ამაღლებას, აღუმჯობესებს მომუშავე კუნთის სისხლით მომარაგებას, აჩქარებს ჭრილობის შეხორცებას.

მექანიკური ვიბრაცია, რომელიც კანიდან მოქმედებს კუნთებსა და ნერვულ დაბოლოებებზე, იწვევს შინაგანი ორგანოების ფუნქციური მდგომარეობის ცვლილებებს. სუსტი სამპლიტუდისა და რხევის სიხშირის მიხედვით ვიბრაცია, როგორც წესი, მეტად აქვეითებს გულის მოქმედების რიტმს, ვიდრე ძლიერი ცეკანდრევეს 50 ჰერცამდე რხევის სიხშირის ვიბრაცია იწვევს სისხლის არტერიული წნევის დაქვეითებას, დაახლოებით 100 ჰერცის სიხშირის რხევა კი მას მაღლა სწევს და გულის შეკუმშვის სიხშირეს აღივებს. ვიბრაციის მოქმედების ადგილზე სისხლძარღვთა ცვლილებებს თან სდევს კანის ტემპერატურის მკვეთრი ცვლილებები, ჰიპერემია და ოფლის დენის გაძლიერება.

კანის ტემპერატურა მატულობს 50-დან 150 ჰერცამდე რხევის სიხშირის გაღივებისას, აგრეთვე ერთი და იმავე სიხშირის დროს სეანსის ხანგრძლივობის მატების შესაბამისად. ხანმოკლე ვიბრაციის დროს შეიმჩნევა მოძრაობითი რეაქციის ფარული პერიოდის შემცირება.

ორგანიზმის ფუნქციური ლაბილობის ცვლილებების შესწავლამ (ა.ა. ბირიუკოვი) ცხადყო, რომ ვიბრაციული მასაჟი დადებით გავლენას ახდენს ნერვ-კუნთოვან აპარატზე. ნერვ-კუნთოვანი აპარატის ელექტროაგზნებადობისა და ფუნქციური ლაბილობის ცვლილებები შეიმჩნევა არამართო ვიბრირებულ მონაკვეთზე. ასე, მაგალითად, ერთ კიდურზე ჩატარებული ვიბრაციის შემდეგ ცვლილებები შეიმჩნეულია მეორე კიდურზეც. ეს მოწმობს ზურგის ტვინში მყარ აგზნებადობასა და ვიბრაციის ადგილობრივ ზემოქმედებაზე ორგანიზმის რეაქციაში ცენტრალური ნერვული სისტემის ჩართვას (ლ.ჩინეცკი).

დადგენილია, რომ თუ ფიზიკური დაძაბვის შედეგად გადაღლილ კუნთებზე იმოქმედებენ ვიბრაციული მასაჟით, მათი მუშაობისუნარიანობა ამაღლება უფრო სწრაფად, ვიდრე ჩვეულებრივი დასვენებისას. ეს გახდა სპორტულ პრაქტიკაში ვიბრაციული მასაჟის, როგორც აღდგენითი პროცესის დამჭარებელი საშუალების გამოყენების საფუძველი.

ვიბრაციის მოქმედების შედეგად მუშაობისუნარიანობის ამაღლება და ნერვ-კუნთოვანი აპარატის ფუნქციის აღდგენა მოწმობს მის დადებით ზემოქმედებას ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, კუნთებში სისხლით მომარაგებასა და ჟანგვა-აღდგენითი პროცესის გაუმჯობესებაზე.

ადამიანის ორგანიზმზე აპარატით მასაჟის გამოყენება იწყება ვიბრაციის ფიზიოლოგიური ზემოქმედების მექანიზმის შესწავლის დღიდან. გამოყენებულია სხვადასხვა კონსტრუქციის აპარატი თითოეული ილეთისთვის ცალ-ცალკე. ასეთი აპარატების შემოღებამ გააადვილა ვიბრაციული მასაჟის გამოყენება იმ შემთხვევაში, როცა ხელით ვიბრაცია შეუძლებელია ანდა დამძლეულია, ზოგჯერ უხარისხოც.

აპარატით ვიბრაცია ავსებს ამ ხარვეზს და ამსუბუქებს მასაჟისტის შრომას.

ზემოაღნიშნული დაბრკოლებებისა და ვიბრაციული აპარატის დადებითი მხარეების მიუხედავად, ის ვერასოდეს შეცვლის ხელით მასაჟს. მასაჟისტი ადგილობრივი ანატომიურ-ფიზიოლოგიური პირობების მიხედვით ითვალისწინებს პათოლოგიურ ცვლილებებს და თითოეულ შემთხვევაში ცვლის სამასაჟო მოქმედების სიძლიერეს, იყენებს ერთი ილეთის ნაცვლად მეორეს ან ერთდროულად სხვადასხვა ილეთს ორივე ხელით და ა.შ.

ამრიგად, აპარატით მასაჟი მხოლოდ ნაწილობრივ ავსებს ხელით მასაჟს, აღრმავებს და განამტკიცებს მის ზემოქმედებას.

მასაჟის პრაქტიკაში გამოყენებული აპარატები იყოფა ორ დიდ ჯგუფად: 1) აპარატები საერთო ვიბრაციისთვის, 2) აპარატები ადგილობრივი - ლოკალური ვიბრაციისთვის.

აპარატი საერთო ვიბრაციისთვის განკუთვნილია მთლიანად სხეულის ერთდროული მასაჟისთვის. მაგალითად, სავიბრაციო-სამასაჟო ტახტი მოსახერხებელია იმით, რომ იყოფა 3-4 დამოუკიდებელ ნაწილად და თითოეულ მათგანზე შეიძლება შეასრულონ განსაზღვრული პროგრამა, ე.ი. ვიბრაცია განახორციელონ განსაზღვრული სიხშირით, ამპლიტუდით, სეანსის ხანგრძლივობით და ტემპერატურით. საჭირო მომენტში თითოეული მათგანი შესაძლებელია გამორთონ და ამგვარად ჩატარონ ნაწილობრივი მასაჟი. მთლიანად სხეულის ერთდროული ვიბრაციის ხანგრძლივობა არ უნდა აღემატებოდეს 3-6 წუთს.

ნაწილობრივი ვიბრაციული მასაჟისთვის განკუთვნილი აპარატი უშუალოდ ზემოქმედებს სხეულის განსაზღვრულ ნაწილზე. ნაწილობრივი მასაჟის სეანსის დრო, საერთო ვიბრაციასთან შედარებით, დიდდება.

სამასაჟო აპარატების: ელექტრომასაჟორ „ემა-28“-ის (სურ. 129) და ელექტროვიბრატორების „ემა-1“, „ემა-1“-ის (სურ. 130) გამოყენება შეიძლე-



ბა როგორც მასაჟის, ასევე თვითმასაჟის დროს.

სპორტულ პრაქტიკაში განსაკუთრებით ფართოდ იყენებენ ელექტრო-ვიბრაციულ სამასაჟო აპარატებს „ტონუსს“ (სურ. 131) და „სპორტს“ (სურ. 132). ეს აპარატები მოსახერხებელია იმით, რომ მათი ხმარება არასპეციალი-სტსაც შეუძლია ყოველგვარ პირობებში.

**ზოგადი მითითებანი ვიბრაციული მასაჟის ჩასატარებლად**



სურ. 129. აპარატი „ტონუსი“.



სურ. 130. აპარატი „სპორტი“.



სურ. 131. აპარატი „ტონუსი“.



სურ. 132. აპარატი „სპორტი“.

ვიბრაციული მასაჟი შეი-ძლება ჩატარონ პაციენტის სხედასხვა პოზიცი-მარე, მდგომარე და წოლით მდგომარეობაში. მთავარია, რომ იგი იმყოფებოდეს მის-თვის მოსახერხებელ მდგო-მარეობაში, სამასაჟო ადგი-ლას კუნთები და სახსრები ოპტიმალურად მოდუნებუ-ლი ჰქონდეს.

ვიბრაციული მასაჟის ჩატარებისას იყენებენ ორ მეთოდს: უმოძრაოს და მცოცავს.

უმოძრაო მეთოდის გამოყენების დროს მისად-გამი (მუნიკი, რომლის სა-შუალებითაც ტარდება მა-ნიპულაციები, ანდა ვიბრა-ტორი) სხეულის ერთსა და იმავე მონაკვეთზეა 2-4 წა-მით, შემდეგ გადაადგილე-ბენ სხვა მონაკვეთზე და კვლავ შეაჩერებენ მასზე.

მცოცავი მეთოდის გამოყენების დროს მისადგამს თანდათანო-ბით გადაადგილებენ მასაჟის უბნის კანიდან მოუცილებლად პერ-იფერიიდან ცენტრისკენ ცოკ-წვივის სახსრიდან მუხლებისკენ, იდაყვიდან მხრისკენ და ა.შ.

სპორტულ პრაქტიკაში, ჩვეულებრივ, იყენებენ ორივე მეთოდის კომბი-ნაციას. ვიბრაციულ მასაჟს სხეულის სამასაჟო მონაკვეთის მთელს სიგრძეზე ახორციელებენ სხვადასხვა ძალით. ჩვეულებრივ, მასაჟს იწყებენ მსუბუქად, მისადგამზე მცირე ზეწოლით, შემდეგ ზეწოლას აძლიერებენ და, ბოლოს, კვლავ ამცირებენ. მისადგამი უნდა მოძრაობდეს მუდმივი სიჩქარით, მდოვრედ, ნახტომის, ზეწოლის მკვეთრი ცვლილებების გარეშე. ეს საშუალებას იძლე-ვა თანაბარზომიერად ჩაატარონ მასაჟი სხეულის ყოველ მონაკვეთზე, კუნთებზე, სახსრებზე და ა.შ.

მასაჟის ამოცანის შესაბამისად (სამკურნალო, აღდგენითი, წინასწარი, ზოგადი ანდა ნაწილობრივი სენსი და ა.შ.) განსაზღვრავენ სენსის ხანგრ-ძლივობას, ის არ უნდა აღემატებოდეს 20-25 წუთს.

არ არის რეკომენდებული ერთ კუნთსა ანდა ერთ სახსარზე მასაჟის ჩატარების დროის გაზრდა 3-5 წუთზე მეტად.

ვიბრაციული მასაჟის ჩატარების დროს არ არის აგრეთვე რეკომენდე-ბული სხეულის სამასაჟო ნაწილზე ცხიმის, შესაზღელი საშუალებების, მაღა-მოს წასმა, რადგან სრიალა კანზე მასაჟი ნაკლებეფექტურია. მათი გამოყ-ენება დასაშვებია მხოლოდ გამონაკლის შემთხვევებში - ტრავმის, დაავადე-ბის დროს, ისიც მხოლოდ სენსის ბოლოს.

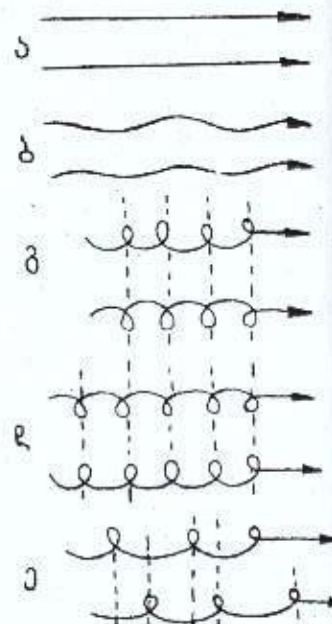
**ვიბრაციული მასაჟის ილეთების შესრულების მეთოდიკა და ტექნიკა „მმა-28“ აპარატის ხმარების დროს**

ვიბრაციული მასაჟის ილეთები იყოფა მოძრაობის ფორმისა და მისადგამების ერთ-მანეთისადმი (თუ მასაჟს ახორციელებენ ორი ვიბრატორი) და სხეულის სამასაჟო მონაკვეთისადმი განლაგების მიხედვით (სურ. 133).

1. სწორხაზოვანი მოძრაობა. მისად-გამს გადაადგილებენ სამასაჟო მონაკვე-თის გასწვრივ სწორხაზოვნად (სურ. 134), მაგალითად, აქილევის მყესიდან მუხლქვე-შა ფოსომდე.

სწორხაზოვანი მოძრაობა შეიძლება შესრულონ მაშინ, როდესაც მისადგამებს ერთდროულად გადაადგილებენ ერთ ხაზზე, ე.ი. განლაგებენ ერთმანეთის საწი-ნაალმდეგოდ, ანდა მათ ერთმანეთისგან 3-5 სმ-ით დააცილებენ (სურ. 135). ამ შემთხ-ვევებში კუნთებზე ვიბრაციის ზემოქმედებ-ის ეფექტი სხვადასხვაგვარი იქნება.

2. ზოგზავისებრი მოძრაობა. მას ას-რულებენ ცენტრისკენული მიმართულებით (სურ. 136). ზოგზავის ამპლიტუდა შეიძლე-ბა იყოს განსხვავებული, რაც დამოკიდე-ბულია ამ ილეთის გამოყენების მიზანზე, აგრეთვე სამასაჟო მონაკვეთის ფორმასა და სიდიდეზე. მაგალითად, მცირე მონაკვეთზე (მუხლის სახსარზე, გავის არეზე, ბეჭის არეზე და ა.შ.) ზოგზავისებრი მოძრაობას ახორციელებენ სხვა-დასხვა მიმართულებით.



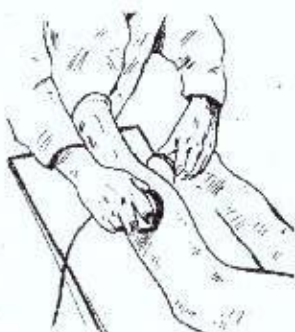
სურ. 133. ვიბრაციული მოძრაობის მიმართულებები:

ა - სწორხაზოვანი; ბ - ზოგზავისე-ბრი; გ - სპირალისებრი ბრუნვით; დ - სპირალისებრი ბრუნვით; ე - სპირალისებრი ბრუნვით ერთ მხარეს.

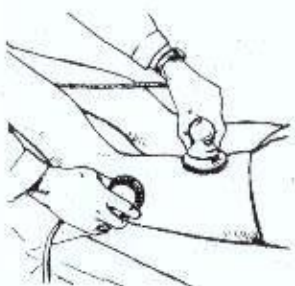




სურ. 134. კენტი კუნთებზე სწორბაზოვანი მოძრაობა.



სურ. 135. სწორბაზოვანი მოძრაობა შერეული ვიბრაციული ტიპის გამოყენების დროს.



სურ. 136. ბარძაყზე ზეგზავილობის მოძრაობა.

3. სპირალისებრი მოძრაობა. ეს ილეთი შეიძლება შეასრულონ სხეულის ყველა მონაკვეთზე. მოძრაობის მიმართულება უნდა ემთხვეოდეს სისხლისა და ლიმფის დინებას. სპირალის ამპლიტუდა დამოკიდებულია სხეულის სამასაჟო მონაკვეთის მოცულობაზე.

4. წრისებრი მოძრაობა. მას ახორციელებენ სხეულის ყველა მონაკვეთზე, ზურგზე, ბარძაყზე, წვივზე ცენტრისკენული მიმართულებით, ხოლო ნაკლები მოცულობის მონაკვეთებზე (მუხლის სახსარზე, ბეჭის არეზე და ა.შ.) - პრაქტიკულად ერთ ადგილზე.

წრისებრი მოძრაობის შესრულების მეთოდი. მისაღვამებს ათავსებენ ბარძაყის უკანა ზედაპირზე მუხლის სახსართან. პირველად წინ წაწევისას მარცხენა ხელი ტრიალებს მარცნივ, ხოლო მარჯვენა ერთდროულად მარჯვნივ, დუნდულის ნაკეცთან მიახლოებისას მისაღვამებს წამოწევენ ბარძაყიდან და აბრუნებენ საწეს მდგომარეობაში. მეორედ წინ წაწევისას ვიბრაციონების მიმართულებას ცვლიან, ე.ი. მარცხენა ხელი ტრიალებს მარჯვნივ, ხოლო მარჯვენა - მარცხნივ (ერთდროულად). მესამედ წინ წაწევისას იმეორებენ პირველ მოძრაობას, მაგრამ მისაღვამებს ატრიალებენ არა ერთდროულად, არამედ მორიგეობით. მეოთხედ წაწევისას იმეორებენ მეორე მოძრაობას მისაღვამებით - მორიგეობით.

5. შტრიხისებრი მოძრაობას ახორციელებენ სწორბაზოვანი მიმართულებით: მისაღვამები ასრულებს ორ-სამ მოძრაობას წინ და უკან (სურ. 11). „შტრიხები“ ამპლიტუდის მიხედვით შეიძლება იყოს სხვადასხვაგვარი - 3-დან 5 სმ-მდე. ამ ილეთის ჩატარება შეიძლება სხეულის ყველა ნაწილზე.

6. რხევითი მოძრაობა. მას ასრულებენ მოკლე განივი მოძრაობით (სამასაჟო კუნთის განივად). ილეთი ჰგავს ხელით ჩატარებულ ილეთს „რხევას“.

ვიბრაციული მასაჟის ყველა ჩამოთვლილი ილეთი შეიძლება შეასრულონ მისაღვამების ერთმანეთისადმი და სამასაჟო მონაკვეთისადმი სხვადასხვა განლაგების დროს.

მისაღვამების ვერტიკალურად განლაგებისას ისინი სხეულის სამასაჟო

მონაკვეთზე თავსდება ზემოდან (იხ. სურ. 129). სამასაჟო ქსოვილები მისაღვამის „დარტყმის“ მოქმედების შედეგად მიიჭლიტება ძელის საფარზე.

მისაღვამების პორიზონტალურად განლაგებისას ისინი მოთავსდებიან გვერდიდან. სამასაჟო უბნის რხევითი მოძრაობის ამპლიტუდა ემთხვევა პორიზონტალურ მიმართულებას (იხ. სურ. 135).

ვიბრაციონები შეიძლება განლაგებული იყოს სხვადასხვაგვარად - ერთი პორიზონტალურად, მეორე - ვერტიკალურად.

სხეულის ცალკეულ ნაწილზე მიზნობრივი მასაჟის ჩატარების მეთოდიკა და ტექნიკა

ზურგის მასაჟი. პაციენტი წევს მუცელზე, ხელები გამართული აქვს სხეულის გასწვრივ და ოდნავ მოხრილი იდაყვის სახსარში (იხ. სურ. 129). კუნთების უკეთ მოდუნებისთვის მას წვივის ქვემოთ ამოუღებენ მუთაქას ანდა წამოწევენ ტახტის უკანა ნაწილს.

მასაჟის სენსის იწყებენ ზურგის გრძელი კუნთებიდან. მისაღვამებს ათავსებენ წელის არეზე ხერხემლის სვეტის ორივე მხარეს და ასრულებენ დასაწყისში სწორბაზოვან მოძრაობას, როგორც წესი, ვიბრაციონების ვერტიკალური განლაგებით (სურ. 137). თუ გრძელი კუნთები რელიეფურია, მისაღვამებს დააწყობენ პორიზონტალურად. ისინი წაწევენ სამ-ხუთ ზოლად (კუნთის სიღრმის შესაბამისად). ანალოგიური მეთოდით ასრულებენ ზიგზაგისებრი, სპირალისებრი და წრისებრი მოძრაობას (1-3-ჯერ თითოეულს).

სპირალისებრი და წრისებრი მოძრაობას ასრულებენ სხვადასხვა მიმართულებით, მაგალითად, 2-3-ჯერ ვიბრაციონებს გადაანაცვლებენ გარეთ (სამსთან, მოძრაობა შეიძლება შეასრულონ როგორც ერთდროულად, ასევე მორიგეობით, ერთიმეორის მიყოლებით). შემდეგ 2-3-ჯერ შიგნით. სპირალისებრი მოძრაობას ასრულებენ სპირალის სახით, ე.ი. ყოველი ხეულის შემდეგ მისაღვამი გადაადგილდება ზემოთ მდებარე ახალ მონაკვეთზე. წრისებრი მოძრაობისას ერთსა და იმავე მონაკვეთზე ასრულებენ 2-3 ტრიალს, ხოლო შემდეგ მისაღვამს გადაადგილებენ ზემოთ. ზურგის უგანბერეს კუნთებზე ვიბრაციის ზემოქმედების გამრავალფეროვნება შეიძლება ორი ვიბრაციონის კომბინირებით. აუცილებელია მათი მოთავსება ისე, რომ ყოველი მოძრაობის დროს კუნთები განიცდიდეს ახალ ზემოქმედებას, წინანდელისგან განსხვავებულს.

ზურგის მასაჟი შეიძლება ჩაუტარონ მჯდომ და ფეხზე მდგომ (იშვიათად) მდგომარეობაში.

მჯდომარე მდგომარეობაში ზურგის მასაჟის დროს მას სხეულის დახრილი



სურ. 137. ვიბრაციონების ვერტიკალური განლაგება.





სურ. 138. ზურგის უგანგიურის კუნთის მასაჟი სერტიფიკატით (ერთი მხრიდან).



სურ. 139. ზურგის უგანგიურის კუნთის მასაჟი (ერთი მხრიდან).



სურ. 140. ტრაპეციული კუნთის ზედა კონის მასაჟი.

აქვს წინ. ამ მდგომარეობაში განსაკუთრებით მოსახერხებელია ზურგის უგანგიურის (სურ. 138, 139) და ტრაპეციული კუნთების ზედა კონის მასაჟი (სურ. 140). ეს კუნთები აქტიურად მონაწილეობს მრავალ სპორტულ მოძრაობაში, ამისთვის ამ მონაკვეთზე იყენებენ ყველგვარ მოძრაობას და მისადგამების ყოველგვარ განლაგებას.



სურ. 141. მხრის კუნთის მასაჟი.

**ხელების მასაჟი.** მხრის მასაჟს იწყებენ შიგნითა ზედაპირიდან. მისადგამებს ათავსებენ იდაყვის სახსრის ზემოთ - ერთს შიგნითა მონაკვეთზე (ორთავა კუნთზე), მეორეს - გარეთა მონაკვეთზე (სამთავა კუნთზე). მხრის კუნთების მასაჟს ახორციელებენ 141-ე სურათზე ნაჩვენებ მდგომარეობაშიც, ორთავა და სამთავა კუნთებს შორის მდებარე მონაკვეთების მასაჟს არ ჩაატარებენ, რადგან აქ ზედაპირულად გადის ნერვები და სისხლძარღვები. ამავე მდგომარეობაში ახორციელებენ იდაყვის სახსრის მასაჟს. მას იწყებენ მხრის ქვედა მესამედის გარეთა ზედაპირიდან, ე.ი. იდაყვის

მორჩის ირგვლივ, გამოიყენებენ ყველგვარ მოძრაობას. ამის შემდეგ იწყებენ შიგნითა მონაკვეთის მასაჟს. იდაყვის სახსრის მასაჟის დროს საჭიროა პერიოდულად იდაყვის სახსარში მოხრა და გაშლა. წინამხარზე ვერტიკალურად განლაგებული მისადგამებით ასრულებენ 2-3 სწორხაზოვან, 2-3 ზიგზაგისებრ და 2-3 წრისებრ მოძრაობას. შემდეგ მისადგამებს ათავსებენ პორიზონტალურ მდგომარეობაში და ასრულებენ 2-3 მოძრაობას, მისადგამებს გადაადგილებენ ერთმანეთისგან 4-6 სმ-ით და კვლავ ასრულებენ 2-3 მოძრაობას. ყველა ილეთი შეიძლება გაიმეორონ 1-2-ჯერ. მათი შერჩევა დამოკიდებულია კუნთის სიდიდესზე, მათ მდგომარეობაზე (დატვირთვის შემდეგ ან დატვირთვამდე), სპორტის სახეობაზე და ა.შ. ამავე საწყის მდგომარეობაში ახორციელებენ სხივ-მაჯის სახსრის (შიგნითა მონაკვეთის) და მტევნის ხელისგულის ზედაპირის მასაჟს. ამის შემდეგ ხელს ათავსებენ თავის წინ, თავიდან 20-25 სმ დაცილებით. ასრულებენ 2-3 სწორხაზოვან ვერტიკალურ მოძრაობას და გადადიან პორიზონტალურ მოძრაობაზე (ამ

დროს ერთი ვიბრატორი მოძრაობს სამთავა კუნთის, ხოლო მეორე - ორთავა კუნთის გასწვრივ). დელტისებრ კუნთთან მიღწევისას ორივე ვიბრატორი აიწვევს ზევით და წაიწვევს მხრის სახსრის ირგვლივ. ასე ხდება 3-4-ჯერ. შემდეგ ამავე მიმართულებით ახორციელებენ წრისებრ, შტრიხისებრ მოძრაობას 2-3-ჯერ, მერე კი შეუდგებიან დელტისებრი კუნთის გულმოდგინე მასაჟს. თითოეულ ილეთს ასრულებენ 2-3-ჯერ ვიბრატორების სხვადასხვა განლაგებით (სურ. 142). დელტისებრი კუნთისა და მხრის სახსრის მასაჟის შემდეგ უბრუნდებიან მხრის კუნთებს და ყველა ილეთს გამოიყენებენ 2-3-ჯერ.

მხარზე მასაჟს დამთავრებენ რხევით, შემდეგ შეუდგებიან იდაყვის სახსრისა და წინამხრის მასაჟს. წინამხრის ზედა მესამედში იყენებენ ყველა ილეთს, ხოლო ქვედაზე - სწორხაზოვანს, ზიგზაგისებრს, წრისებრს (უმეტესად ვიბრატორების ვერტიკალური განლაგებით). წინამხრის მასაჟის დროს მტევანი სუპინაციასა და პრონაციას შორის მდგომარეობაშია. ვიბრატორებს ჩვეულებრივ, ათავსებენ პორიზონტალურ მდგომარეობაში ერთს - გარეთა, ხოლო მეორეს - შიგნითა მონაკვეთზე, იყენებენ ყველა მოძრაობას. ანალოგიურ მდგომარეობაში ახორციელებენ სხივ-მაჯის სახსრისა და მტევნის მასაჟს.

**კისრის მასაჟი.** პაციენტი წევს მუცელზე, ხელები მოთავსებული აქვს თავის წინ, თავი უდევს გადაჯვარედინებულ მტევნებზე, ნიკაბი ოდნავ დაშვებული აქვს. მასაჟისტი დგას თავთან გასწვრივად. ვიბრატორი მასაჟი კისერზე არ უნდა იყოს გახანგრძლივებული.

მისადგამებს ათავსებენ ვერტიკალურად ხერხემლის სვეტის ორივე მხარეს კეფის ძვლის არეზე და სამასაჟო მოძრაობას ასრულებენ თმის საფარველიდან ქვემოთ ზურგისკენ და გვერდზე მხრის სახსრებისკენ (სურ. 143). კისრის მასაჟი შეიძლება მორიგეობითაც - ჯერ ერთ, შემდეგ მეორე მხარეს.

კისერზე ახორციელებენ 1-2 სწორხაზოვან და 1-2 ზიგზაგისებრ მოძრაობას. წრისებრ მოძრაობას დასაწყისში ასრულებენ კეფის ძვლის გასწვრივ, ე.ი. კისრის განივად - შუა ნაწილიდან ერთი და მეორე ყურის მხარისკენ. ამ დროს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრი კუნთის მიმდებარე ადგილებს და ფოსოს, რომელიც რამდენადაც ზემოთაა მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრ კუნთსა და თავის ემპლასტრო კუნთს შორის. ამ წერტილებში, როგორც წესი, ყოველთვის შეიგრძნობა ტკივილი და აღინიშნება მიკროტრავმა, რომელიც სპორტსმენს არ აძლევს საშუალებას, მთლიანად



სურ. 142. დელტისებრი კუნთის მასაჟი.



სურ. 143. კისრის მასაჟი.



ძალით ჩაატაროს წვრთნა. მას განსაკუთრებით ხშირად შეიგრძნობენ მოჭიდავეები, მოკრივეები, აკრობატები, ბატუტზე მხტომელები, წყალში მხტომელები და სხვ.

კისრის არეზე წრისებრი მოძრაობა საჭიროა სხვადასხვა სიბრტყეში. შეიძლება გამოიყენონ დაშტრახავი როგორც კედლის ძეხლზე კუნთის მიმაგრების არეზე, ასევე მთელს მის სიგრძეზე. რხევითი მოძრაობის ჩატარება კისრის არეში არ არის რეკომენდებული.

ამ საწყის მდგომარეობაში შეიძლება ჩაატარონ ტრავმაციული კუნთის ზედა კონის მასაჟი (იხ. სურ. 143).

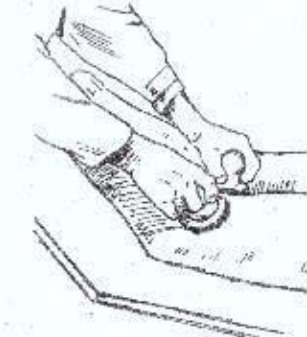
**მენჯის არეზე მასაჟი.** მენჯის არეზე მასაჟის ჩატარების მიზნით საჭიროა ის პირობითად დაყონ სამ მონაკვეთად: ღუზდულა კუნთები, გავათეძოს ძვლის ქედი და მენჯ-ბარძაყის სახსარი.

მასაჟს იწყებენ სწორხაზოვანი მოძრაობით ღუზდულის ქვედა ნაკეციდან ზემოთ გადის გასწვრივ სამ-ოთხ ზოლად 1-3-ჯერ. შემდეგ დეტალურად ჩაატარებენ ღუზდულა კუნთების მასაჟს, ასრულებენ სწორხაზოვან მოძრაობას ორ-სამ ზოლად კუნთის გასწვრივ 3-4-ჯერ. მერე ჩაატარებენ ამდენივე ზიგზაგისებრ და წრისებრ მოძრაობას. წრისებრი მოძრაობა საჭიროა შეაბნეონ შტრიხისებრ მოძრაობასთან. მასაჟს მენჯის მთელს არეზე ამთავრებენ სწორხაზოვანი მოძრაობით 11-2-ჯერ.

ამის შემდეგ შეუდგებიან გადის მასაჟს. სწორხაზოვან მოძრაობას კუდუსუნოდან ზემოთ ასრულებენ 2-3-ჯერ, შემდეგ გვერდით თეძოს ძვლის ქედისკენ - 2-3-ჯერ.

ამავე მიმართულებით ახორციელებენ ზიგზაგისებრ, წრისებრ და შტრიხისებრ მოძრაობებს, თითოეულს 2-3-ჯერ. წრისებრ მოძრაობას ასრულებენ სხვადასხვა ვარიანტით. მისადგამებს განლაგებენ ყველა შესაძლო სიბრტყეში.

მენჯ-ბარძაყის სახსარზე უმთავრესად იყენებენ წრისებრ და შტრიხისებრ მოძრაობას. ამასთან, ისინი შეიძლება სახსრის ზემოთ და ქვემოთ შეანაცვლონ მსუბუქი სწორხაზოვანი მოძრაობით.



სურ. 144. ბარძაყის უკანა ზედაპირის მასაჟი ვიბრატორების ვერტიკალური განლაგებისას.

თუ კუნთები დაიჭიმება (ტკივილის შეგრძნების შედეგად), საჭიროა გამოიყენონ რხევითი მოძრაობა მენჯის არეზე მასაჟს ამთავრებენ სწორხაზოვანი, წრისებრი და რხევითი მოძრაობით, ყველა მონაკვეთზე ყოველ ილეთს ასრულებენ 1-3-ჯერ.

**მასაჟი ბარძაყის უკანა ზედაპირზე.** მასაჟისტი დგას გასწვრივად, ვიბრატორებს ათავსებს მუხლის სახსართან შიგნითა მხარეზე, ერთ-მანეთისგან 3-5 სმ-ის დაცილებით (სურ. 144). დასაწყისში ასრულებენ სწორხაზოვან მოძრაობას მუხლის სახსარიდან ღუზდულის ნაკეცისკენ შიგნითა, შუა და გარეთა მონაკვეთებზე 2-3-ჯერ, მერე კი - ზიგზაგისებრ, სპირალისებრ და წრი-

სებრ მოძრაობას ყოველ ხაზზე 2-3-ჯერ. ამის შემდეგ იმეორებენ სწორხაზოვან მოძრაობას 1-2-ჯერ და შტრიხისებრ მოძრაობას ყოველ ზოლზე დაუმატებენ 1-2-ჯერ. ბარძაყის გარეთა მონაკვეთზე, სადაც განლაგებულია ფასცია და შედარებით ძლიერი კუნთები, წრისებრი და შტრიხისებრი მოძრაობის რიცხვი შეიძლება გაზარდონ. ბარძაყზე მასაჟს ამთავრებენ რხევით და სწორხაზოვანი მოძრაობით. მასიური კუნთების (ღუზდულა, კანქის) მასაჟის დროს ვიბრატორები შეიძლება მოათავსონ ხან პერპენდიკულარულად, ხან პარიზონტალურად და ასევე კომბინირებულად, ე.ი. ერთი პერპენდიკულარულად (მაგალითად, ბარძაყზე ფასციის მხრიდან), ხოლო მეორე პარიზონტალურად (მაგალითად, ბარძაყის უკანა მონაკვეთზე).



სურ. 145. ბარძაყის უკანა ზედაპირის მასაჟი ვიბრატორების პარიზონტალური მდებარეობისას.

ცალკეულ შემთხვევაში ვიბრატორებს ათავსებენ ზუსტად ერთიმეორის საწინააღმდეგოდ (სურ. 145), რომ ქსოვილებზე ვიბრაციის მოქმედების ხასიათი შეცვალოს.

**მუხლის სახსრის მასაჟი.** მუხლის სახსარი მოდუნებული რომ იყოს, პაციენტს ტერფის ქვეშ ამოუდებენ მუთაქას ანდა სხვა რაიმე რბილ საგანს. მასაჟისტი დგას გასწვრივად. მასაჟს იწყებენ სწორხაზოვანი მოძრაობით. ახლო ზელში მდებარე ვიბრატორით ახორციელებენ შიგნითა მონაკვეთის მასაჟს, ხოლო შორეულ ზელში მდებარე ვიბრატორით - გარეთა მონაკვეთის მასაჟს (სურ. 146). წვივიდან ზევით ბარძაყისკენ მუხლქვეშა ფოსოს მასაჟს არ ჩაატარებენ. მუხლის სახსარზე იყენებენ ყველა ილეთს.



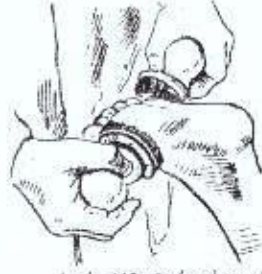
სურ. 146. მუხლის სახსრის მასაჟი.

**კანჭის კუნთებისა და აქილევის მყისის მასაჟი.** მასაჟისტი დგას გასწვრივად. წვივი წამოწეულია 45-90°-კუთხით. ვიბრატორებს ათავსებენ ქუსლის ბორცვთან აქილევის მყისის ორივე მხარეს და სწორხაზოვანი მოძრაობით გადაადგილებენ მუხლის სახსრისკენ: ერთს - გარეთა მხარეზე, წვივის წინა კუნთების გაყოლებით, ხოლო მეორეს - შიგნითა მხარეზე, დიდი წვივის ძვლის გასწვრივ. შემდეგ ვიბრატორებს მიუახლოვებენ ერთმანეთს რამდენჯერმე, სანამ ისინი კანჭის კუნთის შუა ნაწილამდე შეერთდებიან. ზიგზაგისებრ, სპირალისებრ, წრისებრ და შტრიხისებრ მოძრაობას ანალოგიური მეთოდით ახორციელებენ 2-3-ჯერ. შემდგომში ყველა მოძრაობას ასრულებენ ვიბრატორების სხვადასხვა განლაგებით (მორიგეობით, სენსის შუაში და ბოლოში კუნთებზე ახორციელებენ რხევით მოძრაობას, აქილევის მყისზე ჩაატარებენ იმავე ილეთებს, რომელთაც კანჭის კუნთებზე, საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება იმ მონაკვეთის მასაჟის დროს, სადაც აქილევის მყისი უერთდება კანჭის კუნთის თავებს.





სურ. 147. ქუსლების მასაჟი.



სურ. 148. ტერფის გვერდითი მონაკვეთების მასაჟი.



სურ. 149. მთლიანად ტერფის მასაჟი.

ქუსლისა და ტერფის მასაჟი. ქუსლისა და ტერფის მასაჟის დროს ყველაზე მოსახერხებელი და ეფექტური მდებარეობაა, როდესაც წვივი წამოწეულია 45-90° კუთხით, ტერფები კი დევს მუთაქაზე. სხვა მდებარეობა შეიძლება იყოს ასეთი: მასაჟისტი პირისახით დგას ტერფებისკენ, ამასთან, ახლო ფეხს ათავსებს ტახტზე და სამასაჟო ტერფს ზურგის მხრიდან იდებს თავის ბარძაყზე. ამ მდგომარეობაში მოსახერხებელია ქუსლის, ფეხისგულის, თითების და ერთდროულად ტერფის ფეხისგულებისა და ზურგის მხრიდან მასაჟი.

ქუსლის არის მასაჟს ახორციელებენ ტერფის შუა ნაწილიდან ქუსლის ძეგლის მიმართულებით გვერდით მონაკვეთებზე (სურ. 147) და ფეხისგულის მხარეზეც. იყენებენ ნებისმიერ შესაძლო მოძრაობას ყველა მიმართულებით, ასევე ვიბრატორების სხვადასხვა მდებარეობისას.

ტერფის ფეხისგულის მხრიდან მასაჟის დროს ყველა მოძრაობას ასრულებენ თითებიდან ქუსლებსკენ. სწორხაზოვანი, ზიგზაგისებრი, სპირალისებრი და წრისებრი მოძრაობის შემდეგ ტერფის გვერდით მონაკვეთებზე ფეხისგულის მხარეზე 2-3-ჯერ ჩაატარებენ მასაჟს: ერთ ვიბრატორს ათავსებენ ნეკთან ახლოს, მეორეს - ცერთან (სურ. 148), ერთდროულად და მორიგეობით გადაადგილებენ ქუსლის ბორცვებისკენ. ამის შემდეგ კვლავ ახორციელებენ ფეხისგულის მასაჟს: ასრულებენ 2-3 სწორხაზოვან, წრისებრ და 2-3 შტრიხისებრ მოძრაობებს. შემდეგ აკეთებენ თითების მასაჟს ფრჩხილის ფალანგებიდან ტერფისკენ. იყენებენ განივ მოძრაობას ერთბაშად ყველა თითზე, როგორც ფეხისგულის, ასევე ზურგის მხრიდან, შეიძლება ასევე ერთდროულად მთლიანად ტერფის მასაჟის ჩატარება. ამ დროს ვიბრატორებს ათავსებენ ერთმანეთის საწინააღმდეგოდ - ერთს - თითების ფეხისგულის მხარეზე, ხოლო მეორეს - ზურგის მხარეზე (სურ. 149) და ჩაატარებენ ყველა შესაძლო მოძრაობას.



სურ. 150. გულმკერდის მასაჟი.

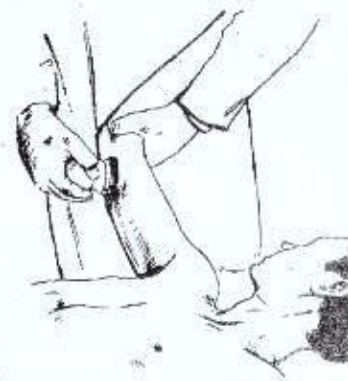
ტერფის მასაჟის დროს პაციენტი შეიძლება იწვეს ან იჯდეს. გულმკერდის მასაჟი. პაციენტი წევს ზურგზე, ხელები უდევს მუცელზე. მასაჟს იწყებენ

გულმკერდის დიდი კუნთებიდან. ვიბრატორებს ათავსებენ მახვილისებრ მორჩთან და ერთდროულად სწორხაზოვანი მოძრაობით 3-4 ზოლად (სურ. 150) გულმკერდის დიდი კუნთების მასაჟს ახორციელებენ 2-3-ჯერ ზემოთ და გვერდით ილღიის ფოსოს მიმართულებით. შემდეგ იმავე მიმართულებით ასრულებენ ზიგზაგისებრ, სპირალისებრ, წრისებრ და შტრიხისებრ მოძრაობას (თითოეულს 2-3-ჯერ). მერე ორივე ვიბრატორს ათავსებენ ერთ მხარეზე და განაგრძობენ გულმკერდის კუნთების მასაჟს პორიონტალურად, ვერტიკალურად და კომბინირებულად. შემდეგ მასაჟს განაგრძობენ მეორე მხარეზე. თუ კუნთები მასაჟურია, ვიბრატორები შეიძლება მოათავსონ ერთიმეორის საწინააღმდეგოდ: ერთს ათავსებენ ქვემოთ, ამგვარად შეიძლება მთლიანად კუნთზე შეასრულონ თელვის სხვადასხვა ილღით, რაც ხელთ მასაჟს ჰგავს.

გულმკერდის მასაჟის ჩატარებისას საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ მკერდის დიდი კუნთის მიმაგრების ადგილს: მკერდის ტარის გასწვრივ, ლაფიწის გასწვრივ და მხრის სახსართან. მასაჟს ამთავრებენ სწორხაზოვანი ხელსმით და რხევით.

ნეკნთაშორისი სივრცეების მასაჟს ახორციელებენ მკერდის შუა ნაწილიდან ქვემოთ ტახტისკენ. იყენებენ სწორხაზოვან, ზიგზაგისებრ, შტრიხისებრ და წრისებრ მოძრაობებს, თითოეულს 1-3-ჯერ.

თუ ხელების მასაჟი არ ჩატარებულა ზურგის მხრიდან, მათ მასაჟს ახორციელებენ გულმკერდის მხრიდან. ამ დროს სპორტსმენი ზურგზე წოლით მდგომარეობაშია (სურ. 151). თუ სპორტსმენის წერტილის დროს ძირითადი დატვირთვა ხელებზე მოდის, მაშინ მათ მასაჟს ატარებენ 2-ჯერ ზურგის მხრიდან და გულმკერდის მხრიდან.



სურ. 151. მხრის მასაჟი.

გულმკერდის მხრიდან ხელების მასაჟს, როგორც წესი, აკეთებენ ერთი ვიბრატორით. მასაჟისტი ერთი ხელით იჭერს მასაჟო კიდურს საჭირო მდგომარეობაში, ხოლო მეორე ხელით უჭირავს ვიბრატორს და მასაჟს აკეთებს.

ზოგიერთ შემთხვევაში მასაჟს ახორციელებენ ორი ვიბრატორითაც, ამ დროს ხელი გამართული უნდა იყოს სხეულის გასწვრივ. მაგრამ ასეთ მდგომარეობაში მასაჟი მოუხერხებელია, ხელის კუნთები მთლიანად არ არის მოდუნებული.

მასაჟი ბარძაყის წინა ზედაპირზე. ბარძაყის წინა ზედაპირზე იყენებენ ყველა მოძრაობას. მათი შერჩევა დამოკიდებულია სპორტის სახეობაზე, მასაჟის მიზანსა და ამოცანაზე. სპორტსმენი ზის, ხელებით უკან ეყრდნობა ტახტს.



მასაჟის მეთოდები ბარძაყის უკანა ზედაპირზე გამოყენებული მასაჟის მეთოდების ანალოგიურია (იხ. სურ. 136). განსხვავება მხოლოდ ის არის, რომ საჭიროა მუხლის სახსრის ზემოთ ამ სახსრის იოგებისა და ბარძაყის კუნთის მკესში გადასვლის ადგილის დამატებითი მასაჟი.

ბარძაყის წინა ზედაპირის კუნთების მასაჟი შეიძლება ჩაატარონ სხვა მდგომარეობაშიც. მასაჟისტი ახლო მუხლს დებს ტახტზე და სპორტსმენის ფეხს იდებს თავის ბარძაყზე.

ვიბრატორებს ათავსებენ მუხლის სახსართან ბარძაყის შიგნითა მხარეს და ასრულებენ სწორხაზოვან მოძრაობას საზარდულის არისკენ, შემდეგ სხვა მონაკვეთებზე და ასე სამ-ხუთ ზოლად. მასაჟს ამთავრებენ ფასციის ქვემოთ გარეთა მონაკვეთზე. ანალოგიურად ახორციელებენ ზიგზაგისებრ, სპირალისებრ, წრისებრ და შტრიხისებრ მოძრაობას, თითოეულს 3-4-ჯერ. გარეთა მონაკვეთებზე მასაჟის დროს (ფასციის არეში) ყველა მოძრაობა შეიძლება გააძლიერონ დიდი ძალის ზეწოლით ანდა განმეორებითი რიცხვის გაზრდის ხარჯზე. გარდა ამისა, საჭიროა დიდი ყურადღება დაუთმონ თემოს ძვლის ქვეშე წრისებრ და შტრიხისებრ მოძრაობას.

ამის შემდეგ ფეხს ოდნავ ზრიან (სუპინაციაში) მუხლის სახსარში. ამ მდგომარეობაში მოსასერებელია ზემოაღნიშნული მოძრაობა პირიზონტალური, ვერტიკალური და კომბინირებული მიმართულებით. მხოლოდ აუცილებელია ასოვდეთ, რომ ბარძაყის შიგნითა ნაწილი ძალიან მგრძნობიარეა ვიბრაციისადმი. აქ მდებარეობს შედარებით სუსტი კუნთები (ეს განსაკუთრებით ეხება ქალებს და სპორტის ისეთი სახეობის წარმომადგენლებს, რომლებშიც ქვედა კიდურებზე მოდის უმნიშვნელო დატვირთვა).

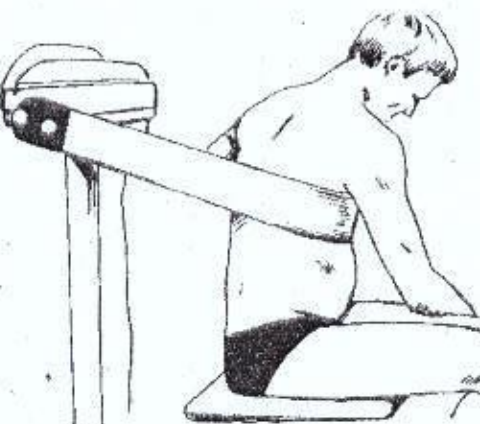
მასაჟი წვივის წინა ზედაპირსა და კოჭ-წვივის სახსარზე. წვივზე უმთავრესად განლაგებულია ბრტყელი კუნთები, რომლებიც ძალიან ძნელად ექვემდებარებიან აპარატით მასაჟს. სპორტსმენის ზურგზე წოლით მდგომარეობაში წვივის წინა კუნთებზე ვიბრატორების სხვადასხვა მდებარეობისა იყენებენ სწორხაზოვან, ზიგზაგისებრ, სპირალისებრ, წრისებრ, შტრიხისებრ და რხევით მოძრაობას.



სურ. 152. კანჭის კუნთის მასაჟი ერთი ვიბრატორით.



სურ. 153. კანჭის კუნთის მასაჟი ორი ვიბრატორით.



სურ. 154. ზურგის უფანირები და მუცლის ირრბი კუნთების მასაჟი.



სურ. 155. გულმკერდის კუნთების მასაჟი.

სპორტსმენის მუცელზე წოლით მდგომარეობაში შეიძლება ამ კუნთების განმეორებითი მასაჟის ჩატარება. მასაჟისტი წამოწევს სპორტსმენის წვივს 35-45°-ით და ვიბრატორს ათავსებს მასზე პირიზონტალურად. არსებობს სხვა ვარიანტიც: მასაჟისტი ზის ტახტის კიდეში, სპორტსმენს ფეხი მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში და ტერფით ეყრდნობა მასაჟისტის ბარძაყს. მასაჟისტი ახლო ხელს ათავსებს სპორტსმენის მუხლის სახსარზე (ფიქსაციის მიზნით), ზოლო შორეული ხელით მასაჟს აკეთებს. ამ მდგომარეობაში იყენებენ ყოველგვარ მოძრაობას, უმეტესად ერთი ვიბრატორით.

ამავე მდგომარეობაში ახორციელებენ კანჭის კუნთების მასაჟს როგორც ერთი (სურ. 152), ასევე ორი ვიბრატორით (სურ. 153). სპორტსმენი ტერფს დაუშვებს, რათა წვივის უკანა ზედაპირის კუნთები მოდუნდეს.

ტერფის ზურგის მხრიდან კოჭ-წვივის სახსრის მასაჟის დროს ფეხი გამართულია. იყენებენ ყოველნაირ ილეთებს ვიბრატორების სხვადასხვაგვარი განლაგებით.

#### აპარატით „ტონუსი“ ანდა „სპორტი“ სოფალი მასაჟის ჩატარების მეთოდები და ტექნიკა

ზოგადი მასაჟის სენსს ატარებენ შემდეგი თანამიმდევრობით:

1. სპორტსმენი დგას ან ზის პირისახით აპარატისკენ, სამასაჟო ქამარი ერთი მხრიდან გადაკიდებული აქვს მხარზე, ზოლო მეორე გატარებული აქვს ხელის ქვეშ. მასაჟს ჩაატარებენ 1,5 წუთის განმავლობაში, შემდეგ ქამრების მდებარეობას ცვლიან და ასეთსავე მდგომარეობაში ახორციელებენ ზურგის მეორე მხარის მასაჟს.
2. სპორტსმენი დგას ან ზის პირისახით აპარატისკენ, სამასაჟო ქამარი უდევს ზურგზე, ხელები ქამრის ზემოთაა. ზურგის მასაჟს იწყებენ მენჯის არიდან, ზემოთ იდღიის ფოსოსკენ.
3. სპორტსმენი დგას ან ზის გვერდით ხელსაწყოსკენ. ახორციელებენ



მუცლის ირიბი და ზურგის განიერი კუნთების მასაჟს სურ. 154.

4. სპორტსმენი დგას ან ზის ზურგით აპარატისკენ, მასაჟს აკეთებენ მკერდის დიდ კუნთზე 2 წუთის განმავლობაში სურ. 155.

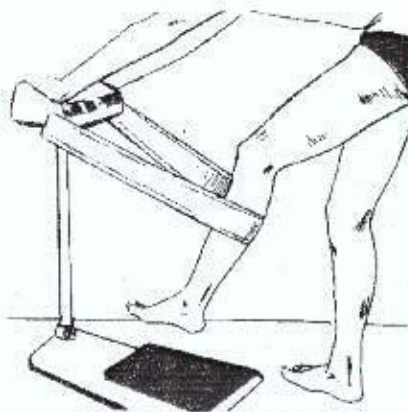
5. სპორტსმენი დგას პირისაბით აპარატისკენ, ქმარი შემოკრული აქვს წელზე. წელის არეზე მასაჟის ჩატარების დროს 10,5 წუთი შეიძლება თანდათანობით შემობრუნება და გვერდითი მონაკვეთების მასაჟის ჩატარება. ცხიმის თვალსაჩინო დაგროვების შემთხვევაში ანდა ფიზიკური ვარჯიშის შედეგად დაღლილობის შეგრძნებისას მასაჟის ჩატარების დრო შეიძლება გაზარდონ.

6. მენჯის არეზე დასაწყისში აკეთებენ ღუნდულა კუნთების მასაჟს, რომელსაც იწყებენ ღუნდულის ქვედა ნაეციდან, ქმარი თანდათანობით იწევს ზემოთ წელამდე, შემდეგ ახორციელებენ გვერდითი მონაკვეთების (მენჯ-ბარძაყის სახსრის) მასაჟს. მასაჟის დროს სპორტსმენი დგას.

7. ამავე მდგომარეობაში ახორციელებენ ბარძაყის უკანა (სურ. 156) და წინა ზედაპირის მასაჟს. ქმარს ჩაწევენ მუხლის სახსრამდე და მოძრაობას



სურ. 156. ბარძაყის უკანა ზედა-პირის მასაჟი.



სურ. 157. კანჭის კუნთების მასაჟი.



სურ. 158. წვივის წინა კუნთების მასაჟი.



სურ. 159. ტერფის მასაჟი.

ასრულებენ ქვემოდან ზემოთ. ანალოგიურად ჩატარებენ მეორე ბარძაყის მასაჟს. შეიძლება მასაჟის ჩატარება ერთდროულად ორივე ფეხზე.

8. სპორტსმენი მიტრიალებულია გვერდით აპარატისკენ. დასაწყისში ჩატარებენ ბარძაყის გარეთა მონაკვეთის მასაჟს მუხლის სახსრიდან ზემოთ, ხოლო შემდეგ - შიგნითა ზედაპირის მასაჟს. ბარძაყის მონაკვეთებზე მასაჟს ანდომებენ 2 წუთს.

9. მუხლის სახსრის მასაჟს იმავე მდგომარეობაში ახორციელებენ 0,5 წუთით.

10. წვივის მასაჟის ჩატარება შეიძლება სპორტსმენის როგორც დგომის (სურ. 157), ასევე ჯდომის მდგომარეობაში 11 წუთი. წვივის გარეთა მხარეზე მასაჟს აკეთებენ ისე, როგორც ნაჩვენებია 158-ე სურათზე.

11. ტერფის მასაჟს ახორციელებენ 0,5 წუთით სპორტსმენის დგომის ანდა ჯდომის მდგომარეობაში (სურ. 159).

12. ხელების მასაჟს იწყებენ მხრის ზემოდან. სპორტსმენი დგას აპარატისკენ პირისაბით, ზურგით ანდა მის გვერდით, ქმარს გადაიდებს მხარზე (იხ. სურ. 155), თან ქმარის ერთი ბოლო უჭირავს ხელში და მისი დაჭიმვით ახდენს სხეულის სამასაჟო ნაწილზე ზეწოლის რეგულირებას. მასაჟის ხანგრძლივობა 0,5 წუთია. მხრის მასაჟის დროს სპორტსმენი ზის ან დგას. ერთდროულად შეიძლება ორივე მხრის მასაჟის ჩატარება. ქმარი შემოევლება მთელს სხეულს, ხელები ქმარის შიგნითაა. ანდა თითოეული მხრის ცალკე მასაჟს განახორციელებენ.

13. კისრის მასაჟს სჭირდება არაუმეტეს 30 წამისა. სპორტსმენი დგას ან ზის პირისაბით აპარატისკენ.

14. სეანსს ამთავრებენ მუცლის მასაჟით 11 წუთამდე.

ყველაზე უფრო მოსახერხებელია ზემოთ აღნიშნული მდებარეობები, მაგრამ ისინი შეიძლება შეიცვალოს პირობებისა და მასაჟის ამოცანის შესაბამისად. ამასთან, ყველა შემთხვევაში არა მარტო სხეულის სამასაჟო ნაწილი უნდა მდებარეობდეს მოსახერხებელ პოზაში და მოდუნებული იყოს, არამედ სხეულის სხვა ნაწილებიც.

მასაჟის დროს შეიძლება სპორტსმენი შიშველი იყოს ანდა მსუბუქი სპორტული კოსტიუმი ეცვას.

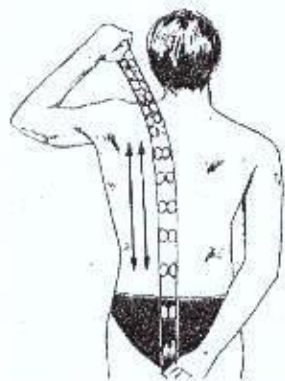
ანალოგიური მეთოდით ახორციელებენ მასაჟის სეანსს აპარატით „სპორტი“.

მედიკური მასაჟი-ბილითი ზოგადი მასაჟის ჩატარების მეთოდიკა და ტექნიკა

ხელის მექანიკური მასაჟი-ბილიკის გამოყენება ფართოდ გავრცელდა მას მხოლოდ თვითმასაჟისთვის იყენებენ. ამ ხელსაწყოთი სარგებლობა შეიძლება ყოველგვარ პირობებში - შინ, შეგებულების დროს, მივლინებაში. ის ყველასთვის სასარგებლოა, კარგ შედეგს იძლევა.

ბურთულებიანი ბილიკით მასაჟის ჩატარების მეთოდიკა დაახლოებით





სურ. 160. ზედა მონაკვეთის მასაჟი.



სურ. 161. წელის არის მასაჟი. 5-8-ჯერ.

შემდეგ მასაჟორის სახელურებს დაიჭერენ ხელში (ცერი და საჩვენებელი თითები მიმართულია ბურთულებისკენ და მას გადაიტანენ ზურგის ზედა ნაწილზე. ზურგის ზედა ნაწილზე მასაჟს განაგრძობენ განივად და ახორციელებენ ერთდროულად მხრის მასაჟს. 5-8 მოძრაობას ასრულებენ 3-5-ჯერ.

მერე ჩაიტარებენ სხეულის გვერდითი ნაწილების მასაჟს. მასაჟორს ათავსებენ თეძოს ძელის ქვედა ზემოთ (თუ მასაჟი მარჯვენა მხარეზე ტარდება, მხრებს მოატრიალებენ მარცხნივ და მასაჟს ჩაიტარებენ მარჯვენა მხარეზე და პირიქით). ასრულებენ 5-7 მოძრაობას, ყოველ მხარეს 3-4-ჯერ. ზედმეტი წონის შემთხვევაში (განსაკუთრებით მენჯის არეზე) საჭიროა გვერდითი მონაკვეთების მასაჟი შეახამონ მუცლის მასაჟთან.

ტრაპეციული კუნთის ზედა კონის მასაჟს (მხრისზედა) ჩაიტარებენ შემდეგნაირად: მარჯვენა მხრისზედა ნაწილის მასაჟის დროს სპორტსმენი მასაჟორს მარჯვენა ხელს წაავლებს წინიდან (გულმკერდის მხრიდან), ხოლო მარცხენას - უკნიდან (ზურგის უკან) და პირიქით, მასაჟორი მოთავსებულია კისერთან ახლოს, თანდათანობით მას გადაადგილებენ მხრის სახსრისკენ

(დელტიკები კუნთებისკენ), ერთდროულად სპორტსმენი ხელებს გამართავს. ასე ასრულებენ 4-6 მოძრაობას და ამას იმეორებენ ყოველ მხარეს 3-4-ჯერ.

კისრის მასაჟს განივად ახორციელებენ. მოძრაობა მიმართულია თმის საფარველიდან ქვემოთ ზურგისკენ. მას ასრულებენ მცირე შტრიხებით. სულ საჭიროა 5-7 მოძრაობა, რასაც იმეორებენ 3-4-ჯერ. მასაჟის დროს სასარგებლოა თავის დახრა წინ, უკან და გვერდზე. კისრისა და ტრაპეციული კუნთის (მხრისზედა) მასაჟი განსაკუთრებით კარგ ეფექტს იძლევა მარბლების დაგროვების, ზურგის ზედა ნაწილისა და კისერზე სხვადასხვა წარმოშობის ტკივილის დროს. ის პროფილაქტიკური საშუალებაც არის.

გულმკერდის მასაჟს ჩაატარებენ ყველა მიმართულებით: განივად, სიგრძივად და დიაგონალურად. ყოველი მიმართულებით 4-6 მოძრაობას ასრულებენ 2-3-ჯერ.

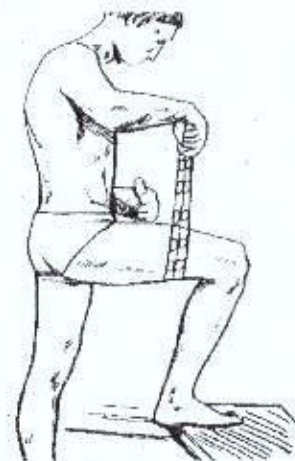
მენჯის არეში მასაჟს იწყებენ ქვემოდან (დუნდულის ნაკეციდან). მოძრაობა დასაწყისში უნდა შესრულონ პორიზონტალურად. შემდეგ კი - სხვა მიმართულებით.

მენჯის არეში მასაჟის დროს რეკომენდებულია მენჯის ხან წინ და ხან უკან გაწევა. მოძრაობისა და მასაჟის შერწყმა შედარებით უფრო ღრმა ზემოქმედებას ახდენს კუნთებსა და იოგოვან აპარატზე.

ბარძაყის მასაჟს იწყებენ უკანა ზედაპირიდან. პაციენტი ზის, წვივი მოხრილი აქვს. მასაჟს აკეთებენ მუხლის სახსრიდან საზარდულამდე სურ. 162. ამავე მდგომარეობაში ახორციელებენ გარეთა და შიგნითა გვერდითი მონაკვეთების მასაჟს. ამ დროს საჭიროა ახსოვდეთ, რომ გარეთა ზედაპირზე, სადაც ბარძაყის ფასცია მდებარეობს, მასაჟი შეიძლება იყოს ძლიერი, ხოლო შიგნითა ზედაპირზე, სადაც ნაზი კუნთებია, მასაჟი მსუბუქად, რბილად უნდა ჩაატარონ. ბარძაყზე დაახლოებით 7-8 მოძრაობას ასრულებენ



სურ. 162. ბარძაყის უკანა ზედაპირის მასაჟი (პირველი მდგომარეობა).



სურ. 163. ბარძაყის უკანა ზედაპირის მასაჟი (მეორე მდგომარეობა).



3-4-ჯერ.

ბარძაყის უკანა ზედაპირზე მასაჟის დროს სპორტსმენი დგას. სხეულის სიმძიმე გადააქვთ არასამასაჟო ფეხზე და სამასაჟო ფეხს ოდნავ წინ გაწევენ. უკანა ზედაპირის მასაჟი შეიძლება ჩაატარონ ისეთ მდგომარეობაშიც, როდესაც ტერფი დევს რაიმე ამოღებულ ზედაპირზე (სურ. 163). ამავე მდგომარეობაში ჩაატარებენ ბარძაყის გვერდითი მონაკვეთების მასაჟს.

ბარძაყის წინა ზედაპირის მასაჟის დროს სპორტსმენი ზის, ფეხი მოხრილი და ჩაშვებული აქვს იატაკზე. მასაჟორს ხელებს ჩაავლებენ, რაც შეიძლება მჭიდროდ სანდა დაიხვეწენ (მტევნებზე) და ასრულებენ 5-7 მოძრაობას (3-4-ჯერ) მუხლის სახსრიდან ზემოთ საზარდულის არისკენ. ხელების ჰორიზონტალურად მოძრაობისას ახორციელებენ მხოლოდ ბარძაყის წინა ნაწილის მასაჟს. თუ ხელებს დაუშვებენ დაბლა და ამოძრავებენ ვერტიკალურად, გვერდითი მონაკვეთების მასაჟიც განხორციელდება.

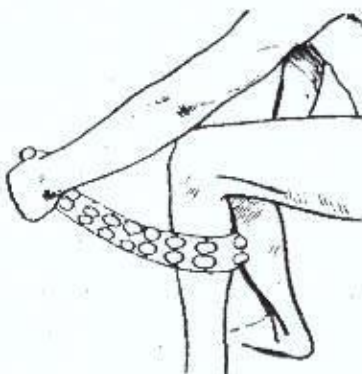
ბარძაყის წინა ზედაპირის მასაჟის დროს სამასაჟო ფეხი შეიძლება დადონ სკამზე ანდა სხვა რაიმე ამოღებულ ზედაპირზე.

წვივის მასაჟს იწყებენ კანჭის კუნთებიდან. ფეხს დებენ რაიმე ამოღებულ ზედაპირზე (სკამზე, საფეხურზე და სხვ.). სამასაჟო მოძრაობას ასრულებენ ტერფიდან მუხლებამდე (მუხლქვეშა ფოსოს მასაჟს არ ჩაატარებენ). მასაჟის დროს აუცილებელია ოდნავ დაიხარონ წინ, ბურთულებს ხელები ჩაავლონ რაც შეიძლება მჭიდროდ (სურ. 164).

კანჭის კუნთის მასაჟის დროს სპორტსმენი შეიძლება სკამზე იჯდეს (ფეხი მოხრილი აქვს, წვერით ოდნავ გადაწეული ანდა იდგეს (ფეხი ოდნავ წამოწეული აქვს წინ, ტანი - დახრილი).

წვივის გარეთა ზედაპირის - წვივის წინა კუნთების მასაჟის დროს სპორტსმენი უმეტესად მჯდომარე მდგომარეობაშია (ფეხი გამოწეული აქვს წინ, თითებს ქვეშ ამოღებულია რაიმე საგანი). მოძრაობას ასრულებენ როგორც განივად, ასევე კუნთთა ბოჭკოების გასწვრივ.

ყელა ამ მდგომარეობისას საჭიროა 7-9 მოძრაობა 3-4-ჯერ.



სურ. 164. კანჭის კუნთის მასაჟი.



სურ. 165. მხრის მასაჟი.

მუცლის მასაჟის დროს პაციენტი ზის ან დგას. მასაჟორს ათავსებენ მუცლის ქვედა ნაწილზე. 6-7 მოძრაობას ასრულებენ 3-4-ჯერ და თანდათანობით აიწევენ ზემოთ გულმკერდისკენ. ამის შემდეგ ხელების მდებარეობას შეცვლიან და 2-3 მოძრაობას ასრულებენ დიაგონალურად - 2-3-ჯერ ხან ერთი, ხან მეორე მიმართულებით (ხან მარცხენა ხელია ზევით, ხან მარჯვენა).

ასეთსავე მდგომარეობაში ახორციელებენ გულმკერდის მხოლოდ მა-მაკაცის დიდი კუნთების მასაჟს.

მხრის მასაჟს ჩაატარებენ 165-ე სურათზე ნაჩვენებ მდგომარეობაში.

#### პირველი ნაწილი

ოთხი წლის განმავლობაში მაღალი კვალიფიკაციის 340 სპორტსმენზე ჩატარებულმა გამოკვლევებმა (აბაბრიუკოვი) ცხადყო, რომ კანჭის კუნთების დაჭიმულობის ტონუსი სამწუთიანი ჰიდრომასაჟის მოქმედების შედეგად მაშინვე ქვეითდება 5-6 მიოტომით (მასიური დასვენებისას, მასაჟის გარეშე, ამ დროის განმავლობაში კუნთების მდგომარეობა არ იცვლებოდა) და 2 საათის შემდეგ კუნთის მდგომარეობა ნორმალური ზდება (მასაჟის გარეშე ამას სჭირდება 6-8 საათი). ეს ფაქტი იმაზე მეტყველებს, რომ ხანმოკლე აღდგენითი მასაჟი შეიძლება დაუნიშნონ საწვრთნელ მეცადინეობებს შორის შუალედებში, როცა მათ შორის შესვენება არანაკლებ 3 საათია.

არსებობს ჰიდრომასაჟის შემდეგი ძირითადი სახეობები:

1. წყალქვეშა მასაჟი დიდი წნევის წყლის ნაკადის ქვეშ;
2. მასაჟი წყლის დაწნევითი ნაკადით ხმელეთზე;
3. ხელით მასაჟი წყალქვეშ.

ჰიდრომასაჟის ეფექტურობა დამოკიდებულია წყლის ნაკადის ძალაზე (რომელიც რეგულირდება მანძილით სამასაჟო უბნიდან ბუნიკამდე, ნაკადის ზემოქმედების კუთხეზე, ჩამოსაცმელის განიკვეთის სიდიდეზე, ზემოქმედების ხანგრძლივობაზე, წყლის ტემპერატურაზე).

ასე, მაგალითად, მინიმალურგანიკვეთიან ჩამოსაცმელს იყენებენ, როდესაც აუცილებელია ჭოვილებზე ღრმა ზემოქმედება. ასეთი ჩამოსაცმელის შემთხვევაში ნაკადის დაწნევა გამოწვევებულია, როგორც სრესა (სახსრებზე, ფასციებსა და სხვა მონაკვეთებზე), ანდა როგორც თელვა (მსხვილ და ძლიერ კუნთებზე, აგრეთვე ბრტყელ კუნთებზე).

დიდგანიკვეთიანი ჩამოსაცმელის შემთხვევაში ნაკადი ზეგავლენას ახდენს დიდი მოცულობის სამასაჟო უბანზე, შედარებით ზედაპირულად, რბილად მოქმედებს და გამოყენებულია ხელსმის სახით.

საჭიროა გავითვალისწინოთ, რომ სხეულის სხვადასხვა მონაკვეთი სხვადასხვაგვარად აღიქვამს წყლის ნაკადის წნევას, რადგან რეცეპტორული აპარატი, რომელიც მექანიკურ გაღიზიანებაზე რეაგირებს, არათანაბრად



არის განაწილებული კანში.

თვალსაზრისით ფიზიკური დატვირთვისთანავე ორგანიზმის აგზნებადობის მომატებისას ჰიდრომასაჟი უნდა ჩატარონ დიდი სიფრთხილით. ასეთ შემთხვევებში სხეულზე წყლის ნაკადით ზემოქმედება მიზანშეწონილია არა უშუალოდ, არამედ წყლიდან. თუ წყლის ნაკადი მიემართება წყალში, მაშინ, ერთი მხრივ, წყლის მთელი მასის აბაზანაში მოძრაობის ხარჯზე ზემოქმედება ხდება არა მარტო სხეულის ცალკეულ ნაწილებზე, არამედ მთელს ორგანიზმზე, და, მეორე მხრივ, აბაზანაში წყლის სიღრმე ამცირებს ნაკადის ძალას.

წყალში აბაზანით ზოგადი მასაჟი  
ჩატარების მეთოდი და ტექნიკა



სურ. 166. ზურგის ჰიდრომასაჟი.

ჰიდროდანადგარით ზოგადი მასაჟის ჩატარების დროს პაციენტი უნდა იწვეს მოდუნებულად, არ დაატანოს სხეულს ძალა წყალში განსაზღვრულ დონესა და განსაზღვრულ მდგომარეობაში ყოფნისას.

თუ მასაჟს ატარებენ ჩვეულებრივ აბაზანაში, პაციენტს ხელები უჭირავს ქვევით წინ და ამით არეგულირებს სხეულის ჩაძირვას, თავი ჩაშვებული აქვს წყალში პირამდე ისე, რომ შესაძლებელი იყოს თავისუფლად სუნთქვა.

ჰიდრომასაჟისთვის განკუთვნილ სპეციალურ აბაზანაში გადაჭიმულია ბადე-ჰამაკი ანდა სამი-ოთხი მაფიქსირებელი თასმა, რათა სხეული იმყოფებოდეს სათანადო სიღრმეზე. ზოგჯერ აბაზანაში დებენ გასაშლელ საწოლს, რაც სპორტსმენს საშუალებას აძლევს მოადუნოს მთელი სხეული. წყლის ტემპერატურა უნდა იყოს ისეთივე, როგორც სხეულის ტემპერატურაა, ანდა 2-3-ით მეტი.

ზურგის მასაჟი. დასაწყისში ასრულებენ ხელსმას. ამისთვის შლანგის ბუნიკს, საიდანაც გადმოდის წყალი, ათავსებენ სამასაჟო უბნიდან ისეთ მანძილზე, რომ ნაკადი ოდნავ იღვრებოდეს სხეულზე და მგრძნობიარე იყოს მხოლოდ კანისთვის. შლანგის ბუნიკი უნდა მდებარეობდეს სხეულიდან 35-45° კუთხით (სურ. 166).

მასაჟისტი ერთ ხელს წაავლებს ბუნიკს, ხოლო მეორე ხელით ზომავს მანძილს ბუნიკიდან სამასაჟო მონაკვეთამდე და ახორციელებს წყლის წნევის ძალის რეგულირებას. ნაკადი მიმართული უნდა იყოს მენჯიდან ზემოთ

თავისკენ. ხელსმას ახორციელებენ სამ-ოთხ ზოლად დასაწყისში ზურგის ერთ, შემდეგ კი - მეორე მხარეს.

ხელსმის შემდეგ ასრულებენ გამოწურვას. ბუნიკი უჭირავთ იმავე კუთხით, რაც ხელსმის დროს, მხოლოდ მანძილი სხეულსა და მას შორის მცირდება 5-7 სმ-მდე (ეს დამოკიდებულია კუნთების მდგომარეობაზე, მტკივნეულობაზე, კუნთთა რელიეფზე, შესრულებულ დატვირთვაზე, განმეორებით დატვირთვამდე დროზე, წყლის ტემპერატურაზე, კანის მგრძნობელობაზე და ა.შ.). მასაჟს ოთხ-ექვს ზოლად ზურგის ყოველ მხარეს ახორციელებენ 3-4-ჯერ.

შემდეგი ილეთია თელვა. მას ასრულებენ წელიდან ზემოთ ზურგის გრძელ კუნთებზე ხერხემლის სვეტის გასწვრივ. ბუნიკის მოძრაობა უნდა იყოს სპირალისებრი, წრისებრი და ხერხემლიდან მიმართული საპირისპირო მხარეზე ორ-სამ ზოლად. შემდეგ ანალოგიური მოძრაობით ახორციელებენ თელვას გვერდით მონაკვეთებზე და ზურგის უგანიერეს კუნთებზე ორ-სამ მონაკვეთად. მეორე კვლავ უბრუნდებიან ზურგის გრძელ კუნთებს, მაგრამ ზიგზაგისებრ მოძრაობას ასრულებენ 2-3-ჯერ. იმავეს აკეთებენ ზურგის უგანიერეს კუნთებზე.

ზურგის ორივე ნახევარზე მასაჟის ჩატარების შემდეგ დამატებით ახორციელებენ ტრაპეციული კუნთის ზედა კონისა და ბეჭის ირგვლივ მონაკვეთის მასაჟს. გამოწურვას იწყებენ ბეჭის შიგნითა ქვედა კუთხიდან ზემოთ და მხრის სახსრის მხარისკენ. თანდათანობით მიადწევენ ტრაპეციული კუნთის ზედა კონამდე. ამას აკეთებენ 1-2-ჯერ, მარჯვნივ და მარცხნივ. ამავე მიმართულებით წრისებრ თელვას ასრულებენ 2-3-ჯერ. მასაჟს ამთავრებენ ზურგის ზედა მონაკვეთზე რხევით, მცირე „შტრიხებად“ სხვადასხვა მიმართულებით. ამ დროს ბუნიკი უნდა მდებარეობდეს პერპენდიკულარულად, სამასაჟო უბნიდან 5-7 სმ-ზე.

ამის შემდეგ შეუდგებიან სრესას, უმეტესად სახსრებზე, წელის არეზე, ტერფებზე. მოძრაობა შეიძლება იყოს სხვადასხვაგვარი: სწორხაზოვანი, ზიგზაგისებრი და ა.შ. ამ ილეთს ასრულებენ ძლიერად. სწორხაზოვანი სრესის დროს ბუნიკს ათავსებენ პერპენდიკულარულად. გავის არიდან ზემოთ მოძრაობას ახორციელებენ ხუთ-ექვს ზოლად.

პერიოდულად საჭიროა კუნთთა დაძაბულობის ლიკვიდირება. ამისათვის შლანგს ერთი ხელით განზე გასწევენ რაღაც მანძილით, ანდა სავერდით მოაცილებენ ნაკადს, ხოლო მეორე ხელით ასრულებენ ხელსმას. მეორე ახორციელებენ სრესის შემდეგ სახეობებს: ზიგზაგისებრს (იმავე ზოლად, რაც სწორხაზოვანის შემთხვევაში), წრისებრს (მოძრაობა სრულდება ხან მარცხნიდან მარჯვნივ, ხან მარჯვნიდან მარცხნივ, სრესას - „შტრიხისებრს“ 12-3 მოკლე სწორხაზოვანი მოძრაობა „შტრიხი“) ერთ ადგილზე. შემდეგ ბუნიკს გადაადგილებენ 2-3 სმ-ით ზემოთ, სხვა ადგილზე და ასე რამდენჯერმე მთელს სამასაჟო მონაკვეთზე. ამთავრებენ წერტილოვანი სრესით. ბუნიკს ათავსებენ ზუსტად პერპენდიკულარულად სხეულიდან 10-15 სმ-ზე



და თანდათანობით ამოკლებენ ამ მანძილს სხეულთან შეხებამდე. შემდეგ კვლავ გადასწევენ ბუნიკს ადრინდელი მანძილით. ოთხ-ხუთ წერტილზე ასე ზემოქმედებენ 2-3-ჯერ.

ზურგზე მასაჟს ამთავრებენ რხევითა და ხელსმით. ზურგის მასაჟი შეიძლება ჩაატარონ ასეთი მეთოდითაც: დასაწყისში ასრულებენ ხელსმას შორეულ, შემდეგ ახლო მხარეს და მაშინვე შეუდგებიან გამოწურვას (ასევე შორეულ და ახლო მხარეზე). ზოლო შემდეგ იწყებენ თელვას ზურგის გრძელ და უგანიერეს კუნთებზე (დასაწყისში შორეულ, შემდეგ ახლო მხარეს). ამის მერე გადადიან წელის არის, ნეკნთაშუა სივრცეების, ტრაპეციული კუნთის ფასციის, მხრის სახსრის ირგვლივ სრესაზე და ა.შ. ერთ მხარეს, შემდეგ - მეორე მხარეს. სრესის დამთავრების შემდეგ ჩაატარებენ რხევასა და ხელსმას.

კისრის მასაჟი. კისრის მასაჟს ახორციელებენ იმავე მიმართულებით, როგორც ხელით მასაჟის დროს, ე.ი. თმის საფარველიდან ჭეშმით ზურგისა და მხრის სახსრისკენ (გვერდითი მონაკვეთები). კისრის არეში კანი ბევრად უფრო მგრძნობიარეა, ვიდრე სხვა მონაკვეთებზე, გარდა ამისა, კისერი ნაკლებად განიცდის წყლის ზემოქმედებას, ამიტომ საჭიროა ნაკადის წნევის ძალის ზუსტი რეგულირება.

კისრის მასაჟის დროს სპორტსმენი შეიძლება ზურგზე წოლით მდგომარეობაშიც იყოს.

ხელების მასაჟი. იწყებენ ახლო ხელის მასაჟს. ხელსმას იწყებენ მხრის შიგნითა ზედაპირიდან, მოძრაობას იმეორებენ 2-3-ჯერ (ამ მონაკვეთზე არ შეიძლება მომდევნო უფრო ღრმა ილეთის ჩატარება). შემდეგ ორთავა და სამთავა კუნთებზე ახორციელებენ 2-3-ჯერ გამოწურვას, 2-3-ჯერ თელვას, ხელსმას და რხევას, მერე მიმართავენ ხანმოკლე სრესას იდაყვის სახსრის გარშემო, განსაკუთრებით იდაყვის მორჩის გარეთა ზედაპირის ირგვლივ.

წინამხრის შიგნითა მონაკვეთის მასაჟს ისევე აკეთებენ, როგორც მხრის მასაჟს. მხოლოდ უფრო ძლიერად, ამავე მდგომარეობაში ახორციელებენ მტევნის ხელისგულის ზედაპირის მასაჟს. შემდეგ ხელი გადააქვთ ზემოთ, თავის წინ და მასაჟს ატარებენ მხრის გარეთა ზედაპირზე.

მენჯის არეზე მასაჟს იწყებენ ხელსმით, დუნდულის ნაკეიდან ზემოთ და გვერდზე სამ-ოთხ ზოლად, ხან ერთი, ხან მეორე მხრიდან 2-3-ჯერ. შემდეგ გამოწურვას 2-3-ჯერ ასრულებენ იმავე ზოლად, მხოლოდ ბუნიკს უახლოვდებიან სამასაჟო მონაკვეთის და ის უჭირავთ 35-40° კუთხით.

თელვას იწყებენ ზიგზაგისებრი მოძრაობით. შემდეგ წრისებრ თელვას სამ-ოთხ ზოლად მიმართავენ 2-3-ჯერ, განმეორებებს შორის რეკომენდებულია ერთხელ გამოწურვა.

მენჯის არეზე სრესას დასაწყისში ჩაატარებენ გავაზე, იყენებენ შემდეგ ილეთებს: 1. სწორხაზოვან სრესას ორ-სამ ზოლად, ხან ერთ, ხან მეორე მხარეზე; 2. წრისებრ სრესას იმავე ზოლად, მხოლოდ წრეები უნდა იყოს თვალსაჩინოდ პატარა, ვიდრე თელვის დროს; 3. ზიგზაგისებრ სრესას იმავე

ზოლად.

კუდუსუნის გარშემო ახორციელებენ ნალისებრ, სწორხაზოვან და წრისებრ სრესას, ამის შემდეგ კი მენჯ-ბარძაყის სახსრის გარშემო სრესას ხან ერთ, ხან მეორე მხარეს. სრესას ამთავრებენ თემოს ძვლის ჭედის გასწვრივ, კუნთების მიმაგრებისა და მყესებში მათი გადასვლის ადგილზე. სრესის დროს ბუნიკს ათავსებენ პერპენდიკულარულად.

მენჯის არეზე მასაჟს ამთავრებენ რხევით.

ბარძაყის უკანა ზედაპირის მასაჟი. ორი-სამი ხელსმის შემდეგ ბუნიკს უახლოვდებიან სამასაჟო მონაკვეთის და ჩაატარებენ გამოწურვას დასაწყისში ბარძაყის შიგნითა ზედაპირზე, შემდეგ გარეთაზე. შიგნითა ზედაპირზე კანი ძლიერ მგრძნობიარეა, ამიტომ ბუნიკს აიღებენ სამასაჟო მონაკვეთიდან ანდა შეცვლიან ნაკადის ფორმას, ამცირებენ მოძრაობის რიცხვს.

გამოწურვის შემდეგ შეუდგებიან თელვას. დასაწყისში ასრულებენ წრისებრ თელვას, ამასთან, წრეები უნდა იყოს დაახლოებით 4-5 სმ დიამეტრის. წრიული მოძრაობის მიმართულება უნდა შეცვალონ. ზიგზაგისებრ თელვას ასრულებენ ხუთ-ექვს ზოლად. რეკომენდებულია თელვა შენაკვ-ლონ გამოწურვით. სრესას ჩაატარებენ ბარძაყის გარეთა მხარეს (დას-ციანზე) ორ-სამ ზოლად, დასაწყისში ზიგზაგისებრ, შემდეგ წრისებრ და „მტრისებრ“. ბარძაყის მასაჟს ამთავრებენ რხევით და ხელსმით.

მუხლის სახსრის მასაჟი. მუხლის სახსრის არეზე უმთავრესად სრესენ გვერდით მონაკვეთებს. მუხლქვეშა ფოსოს მასაჟს არ აკეთებენ. დამატებით შეიძლება მუხლზედა არის მასაჟი ბარძაყის კუნთის მყესში გადასვლის ადგილზე. ამის შემდეგ მიმართავენ კანჭის კუნთების იმავე სტრუქტურით, როგორც ბარძაყის კუნთების დროს, აქილესის მყესის, ტუსლისა და ტერფის მორი-გეობით მასაჟს.

თუ აბაზანის მოწყობილობა მეორე მხარეზე გადასვლის საშუალებას არ იძლევა, მაშინ ბარძაყის და კანჭის კუნთების მასაჟს ჩაატარებენ მორიგეო-ბით.

სხეულის უკანა ზედაპირის მასაჟის შემდეგ სპორტსმენი გადმობრუნდე-ბა გულმკერდით ზემოთ და მასაჟს უწყებენ გულმკერდიდან, მერე შეუდგე-ბიან ზელების, ბარძაყის კუნთების, მუხლის სახსრების, წვივის წინა ზედა-პირის და ტერფების მასაჟს.

მასაჟის ტექნიკა და მეთოდიკა ისეთივეა, როგორც სხეულის უკანა ზედაპირის მასაჟის დროს. მასაჟს ამთავრებენ მუხლის არეზე. ილეთების თანამიმდევრობა იგივეა, მაგრამ ნაკლებძლიერი.

ზოგადი მასაჟის სეანსს უთმობენ 20-25 წუთს. ნაწილობრივი მასაჟის დრო კი არ უნდა აღემატებოდეს 6-10 წუთს. ამ დროს მატულობს ილეთების რიცხვი და განმეორება. დიდ ყურადღებას საჭიროებს ისეთი მონაკვეთები, როგორიც არის წელის არე, ზურგის გრძელი და უგანიერესი კუნთები, ტრაპეციული კუნთების არე, ზურგის გრძელი და უგანიერესი კუნთები, ტრაპეციული კუნთების ზედა კონა და სხვა მონაკვეთები, რომლებიც მეტად არის დატვირთული



სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში, ანდა კონკრეტული ვარჯიშის შესრულებ-  
ისას. ამ დროს მასაჟის მიზანსაც ითვალისწინებენ.

ხმელეთზე წყლის ნაკადით ზოგადი მასაჟის  
ნატარაჟის მეთოდია და ტექნიკა

სპორტულ პრაქტიკაში იყენებენ ხმელეთზე პიდრომასაჟს დაწნევითი  
წყლის ნაკადით, რომელიც მოედინება რეზინის მილით და ბუნიკით (შარ-  
კოს შხაბი). წყლის ნაკადის ძალა, ისე როგორც წყალქვეშა პიდრომასაჟის  
დროს, დამოკიდებულია ბუნიკის განიკვეთის სიდიდეზე, სხეულიდან მისი  
დაშორების მანძილზე და ა.შ. ამ თავისებურებების გათვალისწინებით შეი-  
ძლება შეარჩიონ დაწნევითი ნაკადის საჭირო ძალა.

ხმელეთზე წყლის ნაკადით მასაჟის ჩატარების მეთოდია მარტივია. თუ  
ატარებენ მხოლოდ ზურგის მასაჟს, პაციენტი დგას ანდა ზის შლანგიდან  
2-3 მ დაცილებით (ეს დამოკიდებულია ინდივიდუალურ თავისებურებებზე  
და სპორტის სახეობის სპეციფიკაზე, მაგალითად, მოჭიდავეებს უკეთებენ  
ძლიერ და ღრმა მასაჟს, ხოლო მოცურავეებს - მსუბუქს, ზერელეს კუნთ-  
თა ბოჭკოების, კანქვეშა ცხიმოვანი უჯრედების ტრავმირების ასაცილე-  
ბლად).

ხმელეთზე წყლის ნაკადით მასაჟის სეანსს იწყებენ ზურგის არიდან.  
მთლიანად ზურგის მასაჟს მარაოსებრი ნაკადით ჩაატარებენ 5-10 წამით,  
ხელსმას ასრულებენ. ამის შემდეგ ბუნიკის დიამეტრს ამცირებენ და ჩა-  
ტარებენ გამოწურვას. მოძრაობა მიმართული უნდა იყოს ზურგის გასწვრივ,  
ხან ზერხმელის სვეტის ერთ მხარეს სამ-ოთხ ზოლად, ხან მეორე მხარეს  
ასე იმეორებენ 3-5-ჯერ.

შემდეგი ილეთია თელვა. სახსრებზე შესრულებისას ის უფრო მეტად  
წაიგავს ხელით ჩატარებულ სრესას. თელვას ასრულებენ იმავე ზოლად,  
როგორც გამოწურვის დროს, მხოლოდ ბუნიკი მორიგეობით 2-3-ჯერ  
უნდა ტრიალებდეს ხან მარცხნივ, ხან მარჯვნივ. ტრიალი უნდა იყოს  
მინიმალური. ზურგის ზედა ნაწილზე თელვა შეიძლება შესრულონ წრი-  
სებრ - ბეჭის არის ირგვლივ, ზურგის უგანიერეს კუნთებსა და ტრამეცი-  
ული კუნთის ზედა კონაზე.

ზურგის ზედა ნაწილზე თელვა შეიძლება ჩაატარონ „მტრისებრ“.  
ხერხემლის სვეტიდან ნეკნთა სიერეების გასწვრივ იდლიისქვეშა ფოსომდე.  
ზურგის მასაჟს ამთავრებენ რხევით, სხვადასხვა მიმართულებით და ზე-  
ლსმით მარაოსებრი ნაკადით.

მენჯის არის მასაჟს ჩაატარებენ სამ მონაკვეთად: გავა-წყლის ნაწილზე,  
დუნდულა კუნთებზე და მენჯ-ბარძაყის სახსრებზე. იყენებენ ისეთსავე ილ-  
ეთებს, რომელთაც ზურგის მასაჟის დროს.

ბარძაყის უკანა ზედაპირის მასაჟს ჩაატარებენ ორ-სამ მონაკვეთად:  
შიგნითა (იყენებენ ზედაპირულ ილეთებს), შუა და გარეთა მონაკვეთებზე

(იყენებენ ყოველგვარ ილეთებს). მუხლქვეშა ფოსოს მასაჟს არ აკეთებენ.

კანჭის კუნთების, აქილევსის მყისის მასაჟს ისევე ახორციელებენ, როგორც  
ბარძაყის უკანა ზედაპირის მასაჟს.

კისრის მასაჟი წყლის ნაკადით ფრთხილად უნდა ჩაატარონ. ნაკადის  
წნევას აკვეითებენ, ანდა სპორტსმენს დააშორებენ ისეთი მანძილით, რომ  
მასაჟმა არ გამოიწვიოს ტკივილი და თავის შერყევა. მოძრაობა მიმართუ-  
ლია ზემოდან, თმის საფარველიდან ქვემოთ, ბეჭებისკენ და მხრის სახს-  
რისკენ. კისრის კუნთების მასაჟის ხანგრძლივობა არ უნდა აღემატებოდეს  
3 წუთს.

ხელების მასაჟს ჩაატარებენ ზურგისა და მუცლის მხრიდანაც. მასაჟს  
იწყებენ მხრიდან და წინამხრიდან. მასაჟის დროს საჭიროა პაციენტი პერი-  
ოდულად ბრუნავდეს, წყალს მიუშვიროს ხან შიგნითა, ხან გარეთა ზედა-  
პირი და შემდეგ კუნთები მოადუნოს ბერტყის საშუალებით.

ზურგის მხრიდან ხელების მასაჟის შემდეგ იგი ბრუნდება გვერდზე და  
იწყება ხელის, დელტისებრი და გულმკერდის დიდი კუნთების, მენჯ-ბარძაყის  
სახსრის, ბარძაყის ფასციისა და წვივის გვერდითი ნაწილის მასაჟი, იმავეს  
აკეთებენ მეორე მხარეს.

გულმკერდის მასაჟს ახორციელებენ ისეთივე წესით, როგორითაც ზურგის  
მასაჟს. შემდეგ ასრულებენ ილეთებს ბარძაყების წინა ზედაპირზე, მუხლების  
სახსრებზე, წვივებზე, ტერფებზე. მასაჟს ამთავრებენ მუცლის კუნთებზე. ამ  
დროს ნაკადს წნევა კვეთდება მინიმუმამდე. მოძრაობა იმავე მიმართულებითაა,  
როგორც ხელით ჩატარებული მასაჟის დროს.

სეანის ხანგრძლივობა არ უნდა აღემატებოდეს 10-12 წუთს. ხმელეთზე  
წყლის ნაკადით პიდრომასაჟის დროს საჭიროა განსაკუთრებული ყურა-  
ღღება მიაქციონ იმ კუნთთა ჯგუფებს, რომლებზეც მოდიოდა ძირითადი  
ფიზიკური დატვირთვა. მასაჟი დაზოგვით უნდა ჩაატარონ მომეტებული  
მგრძნობელობის მონაკვეთებზე: მუცელზე, ბარძაყის შიგნითა ზედაპირზე,  
თირკმლების არეზე და სხვ. ამისთვის საჭიროა წყლის ნაკადს მისცენ  
მარაოსებრი ფორმა, გაადიდონ მანძილი ბუნიკსა და სამასაჟო მონაკვეთის  
შორის.

წყალქვეშა ხელით ზოგადი მასაჟის  
ნატარაჟის მეთოდია და ტექნიკა

წყალქვეშა ხელით მასაჟის ჩატარების მეთოდია და ტექნიკა ნაკლებად  
განსხვავდება ხელით კლასიკური მასაჟისგან.

წყალქვეშა იყენებენ ხელით მასაჟის შემდეგ ილეთებს: გამოწურვას, თელვას,  
სრესას, რხევას, მოძრაობას. მტკნარ წყალში თელვას უთმობენ ნაკლებ  
დროს, რადგან მასში ხელები ძალზე ცუდად სრიალებს. წყალქვეშა ხელით  
მასაჟის სეანის ხანგრძლივობა არ აღემატება 10-12 წუთს, წყლის ტემპერა-  
ატურა 35-40°C-ია.







ხოლო შუა და გარეთა მოხავეთებზე - არათანამოსახელე ხელით; ორმაგი გრიფი; ორმაგი წრიული - შიგნითა (სურ. 168) და გარეთა ზედაპირზე (სურ. 169); გააწვრივი;



სურ. 168. ბარძაყს შიგნითა ზედაპირის ორმაგი წრიული თელვა;



სურ. 169. ბარძაყს გარეთა ზედაპირის ორმაგი წრიული თელვა;

### 5. რხევა;

ბ. ბარძაყს ყელსა მოხავეთებზე, გარდა შიგნითა ზედაპირისა, დარტყმითი ილეთებიდან გამოიყენებენ: ტყუპს, მოხრილი თითებით ტყუპს, კეპას (სურ. 170) ერთი ანდა მორიგეობით ორი ხელით.

ბარძაყს წინა ზედაპირზე თვითმასაყს ამთავრებენ ხელსმით.

ბარძაყს უკანა ზედაპირზე თვითმასაყს ახორციელებენ ასევე რამდენიმე საწყისი მდგომარეობიდან:

1. სპორტსმენი ზის ტახტის კიდეზე გვერდით, თავისუფალი ფეხი მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში და ტერფით ეყრდნობა იატაკს, ხოლო სამასაყო ფეხი გაწეული აქვს უკან და გვერდზე, ეყრდნობა მხოლოდ წვერებით (სურ. 171);

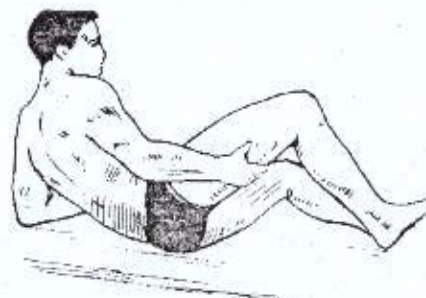
2. სპორტსმენი წევს ტახტზე (ნახევრად, წინამხრით ეყრდნობა ტახტს; ფეხები მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში, ამასთან, სამასაყო ფეხი ტერფით ეყრდნობა თავისუფალი ფეხის ტერფის შიგნითა ზედაპირს, ხოლო ქუსლით - ტახტს (სურ. 172); აღწერილ მდგომარეობაში ბარძაყს უკანა ზედაპირის



სურ. 170. ბარძაყზე კეპა;



სურ. 171. საწყისი მდგომარეობა ბარძაყს უკანა ზედაპირზე, თვითმასაყის ჩატარების დროს (პირველი ვარიანტი).



სურ. 172. საწყისი მდგომარეობა ბარძაყს უკანა ზედაპირზე თვითმასაყის ჩატარების დროს (მეორე ვარიანტი).



სურ. 173. მუხლის სახსრის სრცხა ოთხი თითის ბალიშების ზეწოლით.

თვითმასაყს ჩაიტარებენ მხოლოდ ერთი ხელით. იყენებენ: ხელსმას, გამოწურვას, ორდინარულ თელვას, რხევას.

3. სპორტსმენი ზის ტახტის კიდეში, ფეხები უდევს იატაკზე, სამასაყო ფეხი მუხლის სახსარში მოხრილი აქვს  $70-80^\circ$  კუთხით, ხოლო თავისუფალი -  $120^\circ$  კუთხით და რამდენადმე განზიდული აქვს გვერდზე. ამ მდგომარეობაში მუხლქვეშა ფოსოდან ზემოთ ჩაიტარებენ ილეთებს: 1) ხელსმას ორი ხელით; 2) გამოწურვას; 3) თელვას; ორდინარულს, ორმაგ ორდინარულს სამ დროს ხელს შემოახვევენ მთლიანად ბარძაყს; 4) რხევას.

ბარძაყს კუნთის თვითმასაყის დროს აუცილებელია შეძლებისდაგვარად შეინარჩუნონ ტანის სწორი მდგომარეობა და არ შეაკავონ სუნთქვა ეს გამორიცხავს სწრაფ დაღლილობას თვითმასაყის პირველი სეანის დროსაც კი.

მუხლის სახსრის თვითმასაყი. მუხლის სახსრის მასაყის დროს საწყისი მდგომარეობა ასეთია: 1. სპორტსმენი ზის ტახტზე, ერთი ფეხი, რომელზეც მასაყი უნდა ჩაიტაროს, გამართულია მის გასწვრივ, ხოლო თავისუფალ ფეხს ათავსებს იატაკზე (სურ. 173); 2. სპორტსმენი ზის ტახტზე, ორივე ფეხი გამართული აქვს წინ (თავისუფალი ფეხი რამდენადმე გადაწეულია გვერდზე; ამ მდგომარეობაში ჩაიტარებენ ხელსმას, მაშებით სრცხას მტევანს მკიდროდ შემოახვევენ სახსარს და ენერგიული სრცხით მოძრაობით წაიწევიან წვივიდან ზემოთ) ნების ფუძით გასწვრივად (ხელები განლაგებულია სახსრის შიგნითა და გარეთა მხარეებზე, სწორხაზოვან და წრისებრ სრცხას ოთხი თითით ხან მარჯვენა, ხან მარცხენა ხელით, ცერის ფიქსაციით ანდა ზეწოლით (სურ. 173); წრისებრ სრცხას ორი ხელით.

მუხლის სახსრის თვითმასაყის დროს გულმოდგინედ უნდა დაამუშაონ გვერდითი ორგანი (შიგნითა და გარეთა, სეანის ბოლოს აუცილებელია რამდენჯერმე მოხრა და გაშლა.

კანჭისა და წვივის კუნთების თვითმასაყი. კანჭის კუნთებზე ახორციელებენ: 1) ხელსმას შენაკლებით ანდა ორივე ხელით; 2) გამოწურვას; 3) თელვას; ორდინარულს - ასრულებენ არათანამოსახელე ხელით, ხოლო თანამოსახელე ხელით მუხლის სახსარს აფიქსირებენ (სურ. 174, ორმაგ გრიფს (სურ. 175), ორმაგ წრიულს; 4) რხევას.





სურ. 174. კანჭის კუნთის ორდონარული თვლა.



სურ. 175. კანჭის კუნთის ორმაგი გრიფით თვლა.

წვივის კუნთებზე ჩაიტარებენ: 1) ხელსმას შენაცვლებით ანდა ორივე ხელით; 2) გამოწურვას; 3) თვლას: მაშისებრს, მტევანს ოდნავ მოხრიან, თითების ბოლოებს ხელისგულის ზედაპირით ათავსებენ წვივის კუნთებზე, ხოლო ნების ფუძით ანდა თითების ბალიშებით ეყრდნობა წვივის შიგნითა ზედაპირს (სურ. 176). ამ ილეთს ასრულებენ ზეწოლით.

ტერფისა და კოჭ-წვივის სახსრის თვითმასაფი. საწყისი მდგომარეობაა ჯდომა სკამზე, იატაკზე ანდა დგომა. 1) სპორტსმენი ზის სკამზე, თავისუფალი ფეხი მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში სწორი კუთხით და უდევს იატაკზე, სამასაფო ფეხი ისიც მოხრილია წვივის გარეთა ზედაპირით უდევს მეორე ფეხის მუხლზე. წვივი თითქმის იატაკის პერიზონტალურად უნდა იგოს (სურ. 177). 2) სპორტსმენი დგას, სამასაფო კიდური მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში სწორი კუთხით და უდევს სკამზე; 3) სპორტსმენი ზის ტახტზე, თავისუფალი ფეხი მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში, ტერფის გარეთა ნაწილი მოსახერხებლად უდევს ტახტზე, სამასაფო ფეხი მუხლის სახსარში მოხრილი აქვს 45° კუთხით, ტერფით ეყრდნობა თავისუფალი ფეხის ტერფის შიგნითა ნაწილს, ხოლო ქუსლით (სურ. 178) - ტახტს ანდა თავისუფალი ფეხი გამართული აქვს, ხოლო სამასაფო ფეხი



სურ. 176. წვივის გარეთა ზედაპირს აქვს თითების ბალიშებით.



სურ. 177. კოჭ წვივის სახსრის სრესა ოთხი თითის ბალიშებს ზეწოლით.



სურ. 178. აქვს მუხლის სრესა ნაწილით ზეწოლით.



სურ. 179. ტერფის ზურგის ზედაპირის სრესა ზეწოლით.

- მოხრილი მუხლის სახსარში და ტერფით ანდა ქუსლით ეყრდნობა ტახტს. ტერფის ზურგის მხარეზე გამოიყენებენ: ხელსმას ორი ხელით ანდა მონაცვლეობით; სრესას - სწორხაზოვანს, ზიგზაგისებრს, წრისებრს, ერთი ხელის ოთხი თითის ბალიშებით და ზეწოლით (სურ. 179). მოძრაობის მიმართულებაა თითების ფუძიდან კოჭ-წვივის სახსრამდე.

აქვს მუხლის თვითმასაფის დროს, ისე როგორც ქუსლებისთვის, იყენებენ მაშებით სრესას: ქუსლებიდან კანჭის კუნთებისკენ სწორხაზოვან და წრისებრ სრესას (ან ცერის, ხან ოთხი თითის ფიქსაციით).

ქუსლებზე ახორციელებენ სრესას: მაშებით, სწორხაზოვანს და წრისებრს ოთხი თითით ხან შიგნითა მხარეზე სერებს აფიქსირებენ გარედან, ხან კი ცერით გარეთა მხარეზე ოთხ თითს აფიქსირებენ შიგნიდან.

თითების თვითმასაფს იწყებენ სრესით, ერთი ხელით ტერფს აფიქსირებენ წინიდან, ხოლო მეორე ხელის ფეხი თითს წააგებენ და მორიგეობით ახორციელებენ თითოეული თითის მასაფს (სურ. 180). საჭიროა სწორხაზოვანი და წრისებრი სრესა.

ტერფის ფეხისგულის მხარეზე იყენებენ შემდეგ ილეთებს: 1) ხელსმას ერთი ხელით, 2) სავარცხლისებრ სრესას თითებიდან ქუსლებისკენ და მოხრილი თითების შუა ფალანგებით წრისებრ სრესას.



სურ. 180. ფეხის თითების სრესა.

#### აუღმავლის თვითმასაფი

გულმკერდის თვითმასაფს ახორციელებენ ჯდომით, წოლით და დგომის საწყის მდგომარეობაში, რაც დამოკიდებულია პირობებზე. 1) სპორტსმენი ზის სკამზე, ფეხს გადაიდებს ფეხზე, გადადებულ სწულს ბარძაყზე ათავსებს, ხელს სამასაფო მონაკვეთის მხრიდან (სურ. 181); 2) სპორტსმენი წევს ზურგზე სავსე ამოდებული აქვს მუთიან, ხელი მოხრილი აქვს სამასაფო მონაკვე-





სურ. 181. ელემენტარული ძეგლი  
კუნთის ორდინარული თვლა.

თის მხარეზე და ათავსებს ხელისგულით მუცელზე; 3) სპორტსმენი დგას, ხელი ჩაშვებული აქვს სხეულის გასწვრივ, სამასაო არის მხრისკენ. ამ საწყის მდგომარეობაში ჩაიტარებენ გულმკერდის თვითმასაგს არათანამოსახელე ხელით. გამოყენებულია შემდეგი ილუტები: 1) ხელსმა - ხელისგულს მჭიდროდ მიადებენ გულმკერდს და ნეკნთა ქვედა კუთხიდან ამოძრავებენ ზემოთ, ხოლო შემდეგ გვერდზე ილლიისქვეშა ფოსოსკენ; 2) გამოწურვა - ხელს 2-3 მონაკვეთად ამოძრავებენ გულმკერდის დიდ კუნთზე, შემოუვლიან დერლის გულმკერდიდან ილლიისქვეშა ფოსოსკენ; 3) მკერდის არის სრესა: მიმართავენ სწორხაზოვან, წრისებრ სრესას ორი ხელით სამ დროს ცერებს აფიქსირებენ მკერდზე, ხოლო დანარჩენი თითებით ახორციელებენ სრესით მოძრაობას, გადაადგილებიან ქვემოდან ზემოთ და პირიქით; 4) ნეკნთაშუა კუნთების სრესა: სწორხაზოვანად, წრისებრ, ზიგზაგისებრ. სრესის ყველა ილეთს ჩაიტარებენ ოდნავ მოხრილი მტევნით. ამ დროს თითებს ათავსებენ ნეკნთაშუა სივრცეებში და ენერგიული ზეწოლით ამოძრავებენ მკერდის ძელიდან ილლიის ფოსოსკენ (სურ. 182). სრესას ახორციელებენ ერთი ხელით და ორი ხელით. ამ დროს ორივე ხელის თითები მოძრაობს ერთდროულად მკერდის ძელ-იდან ორივე მხარეს; 5) ნეკნთა რკალის არის სწორხაზოვანი სრესა. მას ჩაიტარებენ ერთდროულად ორივე ხელით. ამ დროს ცერებს ათავსებენ რკალზე, ხოლო დანარჩენი თითებს - ქვემოდან (რამდენადმე ღრმად ნეკნთა ქვედა ფოსოში; ხელებს წაივლებენ მაშვებით ნეკნთაქვეშა კუთხეს და ამოძრავებენ მკერდის ძელიდან ორივე მხარეს (სურ. 183). ამ ილეთის შესრულების დროს სპორტსმენი შეიძლება ზურგზე წოლით მდგომარეობაშიც იყოს, ფეხები მუხლის სახსარში ჰქონდეს მოხრილი; 6) ორდინარული თვლა სრულდება



სურ. 182. ნეკნთაშუა კუნთების სრესა.



სურ. 183. ნეკნთა რკალის სრესა  
ორი ხელით.

იმავე მიმართულებით, რაც გამოწურვის დროს; ამ დროს ხელს მთლიანად დააელებენ კუნთს (იხ. სურ. 184; 7) რხევა.

#### ნაღა კიდეშვილის თხზულება

ზედა კიდურების თვითმასაგს იტარებენ ორი საწყისი მდგომარეობიდან: 1) სპორტსმენი ზის, ფეხი ფეხზე აქვს გადადებული, სამასაო ხელი თავისუფლად უდევს გადადებულ ფეხზე (სურ. 184; 2) სპორტსმენი ზის, ხელი უდევს მაგიდაზე.



სურ. 184. მხრის  
ორთავა კუნთის ორდინარული თვლა.

მხრის თვითმასაგი. მხრის ორთავა კუნთზე იტარებენ ხელსმას, გამოწურვას, ორდინარულ თვლას (ხელს მთლიანად დააელებენ კუნთს), რხევას.

მხრის სამთავა კუნთის თვითმასაგის დროს სამასაო ხელი თავისუფლად ჩამოშვებულია სხეულის გასწვრივ ანდა ჩაშვებულია ფეხებს შუა. სპორტსმენი ოდნავ იხრება სამასაო ხელის მხარეზე, ასრულებს ისეთსავე ილეთებს, რომლებსაც ორთავა კუნთის თვითმასაგის დროს.

დედტისებრი კუნთის თვითმასაგს იტარებენ ორგვარი საწყისი მდგომარეობიდან: 1) სპორტსმენი ზის სკამზე, სამასაო ხელი უდევს მაგიდაზე; 2) სპორტსმენი ზის ტახტზე, ერთი ფეხი უდევს იატაკზე, მეორე მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში და უდევს ტახტზე. სამასაო ხელი მოხრილია იდაყვის სახსარში, წინამხრით მოთავსებულია ტახტზე მდებარე ფეხის მუხლზე და ოდნავ ჩამოშვებულია ქვემოთ. ასეთ მდგომარეობაში ასრულებენ ხელსმას, გამოწურვას - ორ-სამ მონაკვეთად, წრისებრ სრესას სახსრების არეში, თელვას (ორდინარულს, მაშვებით), რხევას. თვითმასაგს ამთავრებენ ხელსმით.

მხრის სახსრის თვითმასაგი. დედტისებრი და მხრისზედა კუნთების თვითმასაგის შემდეგ მიმართავენ მხრის სახსრის მასაგს. იყენებენ სრესას: წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით, მუშტში მოხრილი თითების ფალანგებით. ამის შემდეგ ახორციელებენ მოძრაობას სვადასხვა მიმართულებით.

იდაყვის სახსრის თვითმასაგი. იდაყვის სახსრის მასაგს იტარებენ 184-ე სურათზე ნაჩვენებ მდგომარეობაში. იყენებენ სრესას: 1) მაშვებით, ოთხი თითის ბალიშებით (გარეთა მხარეს და ცერით (შიგნითა მხარეს); 2) სწორხაზოვანს და წრისებრს - ოთხ თითის ერთისკენ და ერთს ოთხისკენ, წრისებრს ნების ძვიდით. სრესის შემდეგ აქტიურ და პასიურ მოძრაობას ასრულებენ.

წინამხრის თვითმასაგს იტარებენ იმავე მდგომარეობაში, როგორშიც იდაყვის სახსრის მასაგს. წინამხრის მასაგს ახორციელებენ სხივ-მაჯის სახსართან ერთად. წინამხრის ზურგის მხარეზე მტევნიდან დაწყებული იდაყვის სახსრამდე ასრულებენ ხელსმას, გამოწურვას, თელვას: ოთხი თითის ბალიშ-



ბიძა, წრისებრს - მოხრილი თითების ფალანგებით (ნების ძვიდით).

წინამხრის შიგნითა მხარეზე ხელი მოთავსებულია ხელისგულით ზემოთ, გარდა აღწერილი ილეთებისა, იყენებენ ორდინარულ თელვას, რხევას და ხელსმას.

სხივ-მაჯის სახსარზე იტარებენ მაშებით, სწორხაზოვან, წრისებრ სრესას ზან ცერის, ზან ოთხი თითის ფიქსაციის შენაცვლებით. ამ დროს სამასაგო ხელი შეტრიალებულია იდაყვის მხარეზე. ამის შემდეგ ხელისგულით ქვემოთ სახსრის ზურგის მხარეზე იტარებენ წრისებრ სრესას ყველა თითით. სხივ-მაჯის სახსრის თვითმასაგი მთავრდება მოძრაობით: მოხრით, გაშლით და წრიული მოძრაობით ორივე მხარეს.

მტევნისა და თითების თვითმასაგი, სამასაგო ხელი წინამხრით უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ქვემოთ. თითებზე იტარებენ სრესას: სწორხაზოვანს, სპირალისებრს, წრისებრს. ხელისგულის ზედაპირზე თელვას იტარებენ ცერით, ხოლო დანარჩენ თითებს უჭირავს მტევანი ზურგის მხრიდან.

მტევნის თვითმასაგს ამთავრებენ ხელსმით და თითების აქტიური მოძრაობით: მუშტში მოხრით და გაშლით.

#### კისრისა და თავის თვითმასაგის საფუძვლის თვითმასაგი

კისრის კუნთებზე თვითმასაგის დროს სპორტსმენი ზის ან დგას. კისრის უკანა ზედაპირზე გამოყენებულია: 1) ხელსმა - ორივე ხელს მჭიდროდ მოათავსებენ ყეფაზე და მოძრაობას ასრულებენ ქვემოთ, ხოლო შემდეგ ხერხემალი სვეტიდან ორივე მხარეს ტრამეცულ კუნთზე; 2) სრესა - ხელებს ათავსებენ კისრისადმი პერპენდიკულარულად და მოძრაობას ასრულებენ ენერგიული ზეწოლით იმავე მიმართულებით; შემდეგ ორივე ხელის თითებს მოათავსებენ ყეფის ბორცვზე სამ დროს მტევნები ოდნავ იხრება და ნების ფუძეს თავზე მიაღებენ და მცირე ზეწოლით ასრულებენ წრისებრ სრესებით მოძრაობას ყველა მიმართულებით; 3) თელვა - მტევნებს ათავსებენ კისრისადმი რამდენადმე პორიზონტალურად და მოძრაობას ასრულებენ ყეფიდან ქვემოთ, თითები ასრულებს წრისებრ თელვით მოძრაობას.

კისრის თვითმასაგი შეიძლება ჩაიტარონ ერთი ხელითაც მარჯვენათი - მარცხენა მხარეს, მარცხენათი - მარჯვენა მხარეს შემდეგ მდგომარეობაში: 1) სპორტსმენი ზის ტახტზე, ფეხს ფეხზე გადაიდებს სამასაგო მონაკვეთის საწინააღმდეგო ხელი გადააქვს თავს უკან, ხოლო თანამოსახელე ხელი დაყვირით დაყრდნობილი აქვს აწეულ ბარძაყზე და სამასაგო ხელს იჭერს იდაყვის ქვემოდან; 2) სპორტსმენი ზის სკამზე, სამასაგო მონაკვეთის თანამოსახელე ხელი მოხრილი აქვს იდაყვის სახსარში და ეყრდნობა მაგიდას, სკამის ზურგს და ა.შ. ოდნავ გადაიხრება გვერდზე, დაყრდნობილი ხელის მხარეზე.

ამ საწყის მდგომარეობაში ახორციელებენ ხელსმას, სრესას და თელვას. კისრის წინა ნაწილზე ორივე ხელით შენაცვლებით ხელსმას იყენებენ ქვედა ტბის კუთხიდან ქვემოთ და სრესით მოძრაობას მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრ

კუნთზე ქვემოთ და ზემოთ: ა) სწორხაზოვნად და ბ) წრისებრ. თავის კანის თმის ნაწილის თვითმასაგს იტარებენ ერთი ანდა ორი ხელით შენაცვლებით, თმის ზრდისა და ცხიმოვანი ჭირკვლების სადინრების მიმართულებით, დასაწყისში მის გასწვრივ, ხოლო შემდეგ განივი დიამეტრით. იყენებენ შემდეგ ილეთებს: 1) ხელსმას თითების მსუბუქი სრილა მოძრაობით; 2) ზიგზაგისებრ ანდა წრისებრ სრესას; 3) კანის გადაადგილებას მსხვილდახვე მიმართულებით დაბერისა და დაჭიმვის ფორმით. ამ დროს თითებს ათავსებენ თმის ძირებთან რაც შეიძლება ახლოს. გრძელ თმას გაყოფენ ერთი მეორისგან 2-3 სმ დაშორებით.

#### ზურგის უკანაპირის კუნთების თვითმასაგი

ზურგის უკანაპირის კუნთების თვითმასაგს ასრულებენ შემდეგი საწყისი მდგომარეობიდან: 1) სპორტსმენი ზის ტახტზე, ფეხს ფეხზე გადაიდებს, ხოლო სამასაგო მონაკვეთის თანამოსახელე ხელს ათავსებს აწეულ ბარძაყზე, ასეთ მდგომარეობაში არათანამოსახელე ხელით მენჯიდან ზემოთ ასრულებენ: ხელსმას, გამოწურვას, ორდინარულ თელვას (სურ. 185); 2) სპორტსმენი დგას, ოდნავ გადახრილია გვერდზე სამასაგო მონაკვეთის მხარეს და არათანამოსახელე ხელით, ისე როგორც მდგომარე მდგომარეობაში, ასრულებს იმავე ილეთებს.



სურ. 185. ზურგის უკანაპირის კუნთის ორდინარული თელვა.

#### მუცლის თვითმასაგი

მუცლის თვითმასაგის დროს სპორტსმენი ზის ან ზურგზე წევს. მწოლიარე მდგომარეობაში მუცლის კუნთების სრული მოდუნებისთვის საჭიროა ფეხების მოხრა მუცლის სახსარში. ორივე მდგომარეობაში იყენებენ შემდეგ ილეთებს: 1) ხელსმას - ხელი მოძრაობს საათის ისრის მიმართულებით, ასრულებენ ნალისებრ მოძრაობას მარჯნიდან. მუცლის ქვედა ნაწილიდან ზემოთ მარჯვენა ნეკნებზე, შემდეგ მარცხენა ნეკნებზე, მერე მუცლის ქვედა ნაწილისკენ - მარცხნივ მარდის ბუშტის მასაგს არ იტარებენ; 2) თელვას: ორდინარულს ერთდროულად ორივე ხელით პორიზონტალური მიმართულებით, მუცლის გვერდითი მონაკვეთებიდან მუცლის შუა ნაწილამდე; ორმაგ გრიფს იმავე მიმართულებით, დასაწყისში მუცლის ერთ მხარეს, ხოლო შემდეგ - მეორე მხარეს; ორმაგ წრიულს - მუცლის სწორ კუნთებზე, როგორც წეა, მწოლიარე მდგომარეობაში (ხელებს ათავსებენ შემდეგნაირად: ზემოდან მარცხენა ხელს ცერით მარცხნივ, ოთხი თითი - მუცლის მარჯვენა მხარეს, მარჯვენა ხელი - ქვემოთ, ცერი - მარჯვნივ, ხოლო ოთხი თითი - მუცლის მარცხენა მხარეს).

თელვას იტარებენ ნეკნებზე არიდან ქვემოთ. თუ მუცლის რბილ



ქოვილებზე ხელის წაღება ძნელია, მაშინ თელვას ასრულებენ მოხრილი თითების ფალანგებით.

მუცლის ირბ კუნთებზე თვითმასაეს იტარებენ სამასაო მონაკვეთის საწინააღმდეგო ხელით თეძოს ძელის ქედის ქვემოდან ზემოთ. გამოიყენებენ შემდეგ ილეთებს: ხელსმას, ორდინარულ თელვას და მოხრილი თითების ფალანგებით თელვას.

დუნდულა კუნთების, გავა-წელის არის  
და ზურგის თვითმასაესი



სურ. 186.  
დუნდულა კუნთის  
ორდინარული  
ილეთა

დუნდულა კუნთების მასაესითვის ყველაზე მოსაზრებელი საწყისი მდგომარეობაა, როცა პაციენტი დგას თავისუფალ ფეხზე, სამასაო ფეხი კი ოდნავ მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში, თითის წვერებზე, განზიდულია უკან და ოდნავ გვერდზე მდგ. 186. დუნდულა კუნთებზე იყენებენ შემდეგ ილეთებს: 1) ხელსმას (ბარძაყიდან ზემოთ); 2) გამოწურვას ორ-სამ მონაკვეთად; 3) ორდინარულ თელვას მთლიანად კუნთის მჭიდროდ წაავლებენ მტევანს, ხელი მოძრაობს უკუმიმართულებით; 4) რხევას; 5) მოდუნებულ თითებით ტყუპას და ნახევრად მოხრილი თითებით ტყუპას.

გავა-წელის არის თვითმასაესი დროს ფეხზე დგანან, ოდნავ უკან გადახრილი, ფეხები განზიდული აქვთ მხრების სიგანეზე. იყენებენ: 1) ხელსმას - ორივე ხელისგულს მჭიდროდ ათავსებენ კუდუსუნის არეზე და ამოძრავებენ ზემოთ, ხოლო შემდეგ ხერხემლის სვეტის ორივე მხარეს ილეთი შეიძლება შეასრულონ მტევნის ზურგის მხრიდან; 2) სრესას - სწორხაზოვანს ორივე ხელის თითების ბოლოები მოძრაობს ზან ზემოთ წელისკენ, ზან ქვემოთ კუდუსუნისკენ; წრისებრს ისე, როგორც სწორხაზოვანს. სწორხაზოვანი და წრისებრი სრესა შეიძლება ასევე ჩაიტარონ მუშტებით, რომელთაც ათავსებენ სამასაო მონაკვეთისაღმდეგ პერპენდიკულარულად, მოხრილი თითების ძირითად ფალანგებზე დაჭრდნობით.

გავა-წელის არის თვითმასაესი აუცილებელია თან სდევდეს სხეულის მსუბუქი დაბრა წინ და უკან. ყოველი ილეთის შემდეგ საჭიროა ხელსმა.

ზურგის კუნთების თვითმასაესი იწყებენ ხელსმით. ორივე ხელის მტევანს მჭიდროდ მიადებენ ზურგს და ხელებს ამოძრავებენ ხერხემლის სვეტიდან ორივე მხარეს, ხელსმა შეიძლება შეასრულონ მტევნების ზურგის მხრიდანაც. ასევე ჩაატარებენ სრესასაც, ამ ილეთებს ზურგზე იტარებენ 2-3 მონაკვეთად. ზურგის გრძელ კუნთებზე მასაეს იკეთებენ წელიდან ზემოთ, ისე როგორც გავა-წელის არეში, იტარებენ სწორხაზოვან ან წრისებრ თელვას მუშტებით.

## მასაჟის თავისებურებანი სპორტის ცალკეულ სახეობაში

აკრობატიკა, სპორტის ამ სახეობას ახასიათებს რთული მოძრაობა, მაღალი პლასტიკურობა, კოორდინაცია და სიზუსტე, შერწყმულია ძალისმიერ ელემენტებთან.

აკრობატული ვარჯიშების შესრულებაში მონაწილეობს ორგანიზმის თითქმის ყველა ჯგუფის კუნთები და სახსრები, ამიტომ აკრობატებს რეგულარულ ზოგადი 30-40 წუთამდე, ასევე ნაწილობრივი (20 წუთამდე) მასაჟი უნდა ჩატარონ. მასაჟი უნდა იყოს საშუალო ძალის, მაგრამ ღრმა.

საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ იმ ჯგუფის კუნთებსა და სახსარ-იოგოვან აპარატს, რომლებიც, სხვებთან შედარებით, მეტად ტრავმირდებიან და განიცდიან დიდ დატვირთვას აკრობატული ვარჯიშების შესრულებისას. მიწაზე დაშვების, ვარდნის დროს აკრობატებს ყველაზე ხშირად უვლინდებათ მუხლისა და კოჭ-წვივის სახსრის ჩანთ-იოგოვანი აპარატის დაჭიმულობა, ქვედა და ზედა კიდურების კუნთების ტრავმა და აქილეუსის მყისის გაგლეჯა.

წყვილთა გამოსვლების დროს აკრობატთა ტრავმა ლოკალიზდება სხეულისა და იდაყვის სახსრებში, ასევე კისრის არეში.

ზოგადი მასაჟის ჩატარებისას საჭიროა გაითვალისწინონ ცალკეული ანდა ჯგუფური ვარჯიშების სპეციფიკა. ჩასიათის მიხედვით დატვირთვა ერთნაირი არ არის: ზოგში ძალისმიერია, ზოგში - დინამიკური; ერთკერძიანი საწვრთნელი ციკლის დროს აკრობატებს საუნაში ყოფნის (გახურებული მშრალი ჰაერის სხეულზე ზემოქმედების) შემდეგ აბანოს პერიოდებში ჩაუტარებენ 1-2 მასაეს.

კალათბურთი. მას ახასიათებს სხვადასხვაგვარი, დინამიკური ჩასიათის მოძრაობა, ძალისმიერი ბრძოლა ბურთისთვის, კუნთური მუშაობის ინტენსივობის უწყვეტი ცვლა ზან მკვეთრი შეტერება, ზან ელვისებრი ნახტომი, მიწაზე დაშვება და ა.შ. ყველაფერი ეს იწვევს დიდ დატვირთვას ფეხების კუნთებსა და სახსარ-იოგოვან აპარატზე.

კალათბურთელებს ხშირად უვლინდებათ იდაყვის, კოჭ-წვივის, მუხლისა და მხრის სახსრის, აგრეთვე მტევნისა და თითების სახსრების არის დაზიანება.

კალათბურთელთა მასაჟის დროს აუცილებელია განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ წვივის, ბარძაყის, დუნდულა კუნთებისა და გავა-წელის არის კუნთებს.

ზოგადი მასაჟის სეანს უთმობენ 40-45 წუთამდე, ქვედა კიდურებზე ნაწილობრივ მასაეს - 30 წუთამდე, მასაეს იწყებენ ზურგიდან. 2-3 ხელსმის შემდეგ ასრულებენ 2-3 გამოწურვას. მერე ზურგის გრძელ და უგანიერეს კუნთებზე ჩაატარებენ თელვას, თითოეულ მხარეზე 2-4 ილეთს. წელის არეზე სრესის 3-4 ილეთის შემდეგ გადადიან ნეკნთაშუა სივრცეების, ტრავმირებული კუნთის ფასციისა და მხრის სახსრის მასაჟზე. მთელს ზურგზე სრესას ამთავრებენ სავარცხლისებრი მუჭით და თითების ბალიშებით. ბოლოს ახორციელებენ რიტმულ ხელსმას. კალათბურთელთა ზურგის მასაჟი არ



უნდა იყოს ხანგრძლივი.

ზურგის მხრიდან მოსახერხებელია მხრის სახსრისა და მხრის კუნთების მასაჟი. მასაჟისტი ჩამოჯდება სპორტსმენთან ახლოს ტახტის კიდეზე და მის ხელს ითავებს ბარძაყზე განივად. ამ მდგომარეობაში ასრულებს მხრის სამთავა და დელტისებრი კუნთის კომბინირებულ ხელსმას, ორდინარულ და ორმაგ წრიულ თელვას, მხრის სახსრის იოგების წრისებრ სრესას, რხევას და კვლავ ხელსმას. ამავე მდგომარეობაში შეიძლება იდაყვის სახსრის მასაჟის ჩატარება.

მენჯის არის მასაჟის დროს საჭიროა გაითვალისწინონ, რომ კალათ-ბურთელთა (განსაკუთრებით მცველთა) გავა-წელის არის და ღუნდულის კუნთები მეტისმეტად იღლება, ამიტომ ორი ხელით ჩატარებული ხელსმისა და ზეწოლითი გამოწურვის შემდეგ მათ საფუძვლიანად თელავენ. მიზანშე-წონილია გამოიყენონ ორმაგი წრიული, ორმაგი გრძელი და წრისებრი თელვა ნების ფუძით, სერით და ორი ხელით, ილითებს ენერგიულად ატარებენ.

თელვის შემდეგ სრესენ თეძოს ძელის ქედს, რომელზეც მიმაგრებულია ღუნდულა და მუცლის ირიბი კუნთები. მენჯ-ბარძაყის სახსარზე და ციბრუ-ტის ირგვლივ ჩატარებენ სამ-ოთხ სრესას (ხშირად ზეწოლითაც) საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ კუნთების მოღუნებას. ამ მიზნით ღუნდულა კუნთებზე პერიოდულად ასრულებენ მსუბუქ თელვას და რხევას.

ბარძაყის უკანა ზედაპირის მასაჟს ახორციელებენ ყველა ილითის გამოყენებით (იხ. 104 გვ.), ისე როგორც მუხლის სახსრის, წვივის კუნთებისა და აქილევის მყისის მასაჟის დროს (იხ. 105-106 გვ.). ტერფის მასაჟის დროს საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ მის თაღს, რადგანაც ტერ-ფის იოგები და კუნთები თვალსაჩინოდ იტვირთება (იხ. 113 გვ.). ტერფის ძირის მასაჟის შემდეგ აკეთებენ მკერდის მასაჟს, ის უნდა იყოს მსუბუქი. მკერდის დიდი კუნთების ხელსმის, გამოწურვის და თელვის შემდეგ სრესენ ნეკნთაშუა სივრცეებს და ნეკნთაქვეშა კუთხეს. გულმკერდის მასაჟს ამთავრებენ რხევითა და ხელსმით. გულმკერდის მხრიდან მოსახერხებელია მტევნის, მაჯის, ხელის თითებისა და იდაყვის სახსრის მასაჟი.

ბარძაყის მასაჟის ჩატარება მიზანშეწონილია ისეთ მდგომარეობაში, როდესაც სპორტსმენს ფეხი უდევს მასაჟისტის ბარძაყზე (იხ. 111 გვ.). მუხლის სახსრის მასაჟს ახორციელებენ ისევე, როგორც ზემოთ არის აღწერილი (იხ. 105 გვ.). წვივის კუნთების მასაჟი მოსახერხებელია სპორტსმენის ზურგზე წოლით მდგომარეობაში (ფეხი განივდებულია განზე). ამ დროს ძირითადი ილითებია ხელსმა, გამოწურვა, ორი ხელით თელვა, თელვა ნების ფუძის გადაგორებით. კოპ-წვივის სახსარზე იყენებენ სრესის ყველა ილითს (იხ. 113 გვ.). ტერფის წინა ნაწილის მასაჟის შემდეგ სრესენ მის გვერდით მონაკვეთებს და გადადიან ფეხის თითების მასაჟზე. მასაჟს ამთავრებენ მთლიანად ტერფის თელვით (გამოქცელობა).

კრივი. თანამედროვე კრივი დიდ მოთხოვნებს უყენებს სპორტსმენებს ფიზიკური, ტექნიკური-ტაქტიკური და ფსიქიკური მომზადებულობის მხრივ. სპორტსმენთა საწვრთნელი დატვირთვა არცთუ იშვიათად იწვევს სწრაფ დაღლილობას, გადაწვრთნას. კრივის პრაქტიკაში სპორტული მუშაობის უნარ-ჩინაობის აღდგენის მთავარი საშუალებაა მასაჟი მომზადების ყველა ეტაპზე.

მოკრივეთა ზოგად მასაჟს უთმობენ 35-60 წუთს, ნაწილობრივს - 10-20 წუთამდე (სპორტსმენის წონის კატეგორიის შესაბამისად).

მოკრივეებს უტარებენ მთლიანად სხეულის მასაჟს, მაგრამ ცალკეულ სახსრებსა და კუნთებს უთმობენ განსაკუთრებულ ყურადღებას. საფუძვლი-ანად ახორციელებენ ხელის თითების (განსაკუთრებით ცერის) და ასევე სხივ-მაჯის, იდაყვისა და მხრის სახსრის მასაჟს. მტევნისა და სხივ-მაჯის სახსრის მასაჟის დროს სპორტსმენი ზურგზე წოლით მდგომარეობაშია (წინამხარი მოხრილი აქვს 90° კუთხით, იდაყვით ეყრდნობა ტახტს ანდა ზის წინამხარი უდევს სამასაჟო მაგიდაზე; დასაწყისში მიმართავენ თითებ-ისა და მტევნის ხელსმას (ერთდროულად). შემდეგ გადადიან თითოეული თითის სრესაზე. იყენებენ სრესის შემდეგ სახეობებს: 1) მაშებით (ცერით, საჩვენებელი და შუა თითებით; ცერი აწევა საჩვენებელ თითს და აძლიერებს სრესით მოძრაობას, სწორხაზოვანს და სპირალისებრს; 2) წრისებრს ცერის ბალიშით (ცერით სრესენ ხელის ზურგის ზედაპირს, ხოლო საჩვენებელი თითით - ხელისგულის მხარეს; 3) წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით (ცერით ერთდროულად თელავენ ჰეგმოდან ხელისგულის ზედაპირს; 4) სწორხაზოვანს ცერის ბალიშით მტევნის ზურგის მხარეზე განივად; 5) ზიგზაგისებრს ნების ფუძით.

მტევნის ზურგის მხარეზე ხელსმის შემდეგ სრესენ ძვალთაშუა ზედა-ღებს, ცდილობენ რაც შეიძლება ღრმად შეაღწიონ მათში. იყენებენ: 1) სწორხაზოვან, წრისებრ და სპირალისებრ სრესას ოთხი თითის ბალიშებით (თითების ფუძიდან სხივ-მაჯის სახსრამდე); 2) წრისებრ სრესას ოთხი თითის ბალიშებით (თითებს ათავსებენ მტევნის შუალედების გასწვრივ); 3) ზიგზაგ-ისებრ სრესას ნების ფუძით. მტევნის ხელისგულის ზედაპირზე ჩატარებენ სრესის შემდეგ ილითებს: 1) წრისებრს ცერის ბალიშით; 2) წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით; 3) სწორხაზოვანსა და წრისებრს სავარცხლისებრ მოხრილი თითებით. განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ ნების კიდეს და ცერის ბორცვს.

მოკრივეებს თავისუფალი დარტყმის დროს იდაყვის სახსარი ხშირად უზი-ანდებათ, მოწინააღმდეგის მიმართ დარტყმისას კი ეს სახსარი მკვეთრ დატვირთვას განიცდის მასაჟის მეთოდითა იხ. გვ. 108).

ღრმა მასაჟს იყენებენ ზურგზე, მენჯის არეზე, ბარძაყისა და წვივის კუნთებზე.

მოკრივეებს დეტალურად უტარებენ გულმკერდის მასაჟს, ვინაიდან გულ-მკერდის კუნთები ლეზულობს დიდ ფიზიკურ დატვირთვას და, გარდა ამისა, განიცდის მკვეთრ დარტყმას. ორი ხელით ხელსმის შემდეგ შეუდგებიან ღრმა გამოწურვას, ხოლო მერე - თელვასა და სრესას. დასაწყისში სრესენ ნეკნთა-შუა კუნთებს და ნეკნთა ქვედა კუთხეს. შემდეგ - მკერდის ძვალს და გულმკერდის დიდი კუნთების მიმაგრების ადგილს. მუცლის პრესის კუნთების მასაჟის დროს სპორტსმენი ზურგზე და გვერდზე წოლით მდგომარეობაშია. იყენებენ ნების ფუძითა და თითების ფალანგებით თელვას, ასევე მუშტებით სავარცხლისებრ სრესას (მტრისებრად, მუცლის სწორი კუნთების გასწვრივ). მუცლის ირიბი კუნთების მასაჟის დროს სპორტსმენი მუცელზე და ზურგზე წოლით მდგომარეობაშია.

სპორტის სხვა სახეობებთან შედარებით, კრივში უფრო ხშირად მიმარ-თავენ თავისა და სახის მასაჟს (მუხლისა და საფეთქლის არის, წარბების რკალის ზემოთ).

სახის მასაჟის დროს იყენებენ კრემს „ლანოლინის“, „საბავშვო“ და



სტვ. დასაწყისში ახორციელებენ ორივე ხელის თითებით მსუბუქ ტყუპს ცხისქვეშა ცენტრიდან ყურებისკენ, პირის კუთხებიდან ყურის შუამდე, ცხვირიდან ყურის შუამდე. შუბლის შუა ნაწილიდან საფეთქლისკენ; სწორ-აზოვან ხელსმას ასრულებენ თვალის შიგნითა კუთხიდან წარბებს ზემოთ თვალის გარეთა კუთხისკენ და შემდეგ ცხვირისკენ სამ დროს სპორტსმენს თვალები დახუჭული უნდა ჰქონდეს. ცხვირის მასაჟი იწყებენ წვერიდან შუბლისკენ და თვალისკენ. თითების ბალიშებით ტყუპს შემდეგ შეუდგებიან სრესას ყველა თითის ბალიშებით; იმავე მიმართულებით ორივე ანდა ერთი ხელით, მაგრამ თითები კანზე კი არ სრიალებს, არამედ გადაადგილდება წრისებრ. განსაკუთრებით საფუძვლიანად ჩატარებენ წარბებზე და რეალის, ცხვირის, ლაწვის მასაჟს.

თავის მასაჟის დროს სპორტსმენი ზის ანდა მუცელზე წოლით მდგომარეობაშია. თხემის ძვლიდან ჭეშმით კისრისკენ და შუბლისკენ ორივე ხელის თითის ბალიშებით ხელსმის შემდეგ შუბლზე და ცხვირის ფუძიდან ყურებისკენ ასრულებენ 2-3 ხელსმას. იმავე მიმართულებით ასრულებენ სრესას; თითების ბალიშებით სწორხაზოვანსა და წრისებრს ერთი და ორივე ხელით. წრისებრს - ნების ფუძით; თავის ჟუანა ნაწილის სრესის დროს საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება დაუთმონ კეფისა და დვრილისებრი მორჩის ირგვლივ არეს, ზოლო თავის წინა ნაწილის სრესის დროს - საფეთქლის არეს. თავის მასაჟს ანდომებენ 10 წუთამდე.

მოკრივეთათვის რეკომენდებულია შებრძოლების შემდეგ თავის თმისა ნაწილის თვითმასაჟი სამაზეში, ზოლო შხაპის შემდეგ - სახის თვითმასაჟი. მოკრივეებს, როგორც წესი, კვირაში 1-2-ჯერ უტარებენ ზოგად მასაჟს აბანოში სრესის განყოფილების შემდეგ, რომელიც უპირატესად დაფუძნებულია სხეულის ტრავმირებული მონაკვეთის დეტალურ მასაჟსა და სახსრების სრესაზე. ძირითადად იყენებენ ღრმა გამოწურვას, თელვას მუშტებით და ნების ფუძით. აბანოში ზოგადი მასაჟის ჩატარების დრო 20-25 წუთამდეა.

**კლასიკური ტიდაობა.** კლასიკური სტილით მოჭიდავეებს, ჩვეულებრივ, მეტად აქვთ განვითარებული ტანის, ხელების, ფეხების, კისრის კუნთები. საწვრთნელი მეცადინეობებისა და შეჯიბრებების დროს სპორტსმენები მნიშვნელოვან კუნთოვან და ნერვულ დაძაბულობას განიცდიან. მასაჟის სეანსის დრო თითქმის თანაბრად ნაწილდება სხეულის ყველა მონაკვეთზე (რამდე ნაღმე მეტ დროს უთმობენ ტანის, განსაკუთრებით ზურგის კუნთებს). კლასიკური სტილით მოჭიდავეებს გულმოდგინედ უტარებენ მენჯისა და წელის არის მასაჟს (იხ. 104 გვ.), რადგანაც ტანის წინ მკვეთრი დახრა, მოწინააღმდეგის ხალიჩიდან აწევა, „ხილური“ მდგომარეობის შესრულება ხშირად იწვევს წელის არეში ტრავმას.

ფეხის ყველა კუნთის მასაჟს ასრულებენ თანაბრად და ერთნაირი ძალით, მხოლოდ კოჭ-წვივის სახსრის მასაჟი იოგოვანი აპარატის განმტკიცების მიზნით ინტენსიური უნდა იყოს.

გულმოდგინედ ახორციელებენ ხელებისა და გულმკერდის კუნთების მასაჟს. გულმკერდის დიდი კუნთების მასაჟს იწყებენ ორი ხელით ხელსმით, შემდეგ ახორციელებენ ორი ხელით გამოწურვას. თელვიდან იყენებენ: ორმაგ წრიულს, ორმაგ გრიფს, მუშტად მოხრილი თითების ფალანგებით, ოთხი თითის ბალიშებით თელვას, ნეკნთაშუა კუნთების სრესის დროს იყენებენ სრესის ყველა ილეთს. სრესენ აგრეთვე გულმკერდის დიდ კუნთს, ლავიწისა და

დელტისებრი კუნთის მიმდებარე ადგილს.

**თავისუფალი ტიდაობა.** თავისუფალი სტილით მოჭიდავეებს ტანისა და ხელების კუნთების მასაჟს უტარებენ ისევე, როგორც კლასიკური სტილით მოჭიდავეებს. ამასთან, მენჯისა და ფეხების კუნთებს განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ. რადგანაც დატვირთვის 60 %-მდე ჰქვია კიდურებზე მოდის. ზოგიერთი ილეთის შესრულებისას ფეხის რბილ ქსოვილებზე ტერფს ძლიერ ურტყამენ. მასაჟის სეანსის ჩატარების დროს საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება დაუთმონ სახსრებს, რადგანაც ხშირია მათი დაზარება და მათზე სხვა უჩვეულო მიმართულებით ზემოქმედება. გარდა ამისა, თავისუფალი სტილით მოჭიდავეებს ხშირად უვლინდებათ დაფეხილობა, კუნთებისა და იოგების დაჭიმულობა, სახსარშიგა ამოვარდნილობა. ეს კი მიუთითებს მასაჟის საფუძვლიან და სისტემატურად ჩატარების აუცილებლობაზე. ზოგ შემთხვევაში მიზანშეწონილია მასაჟის შერწყმა სითბურ პროცედურებთან და სხვადასხვა მალამოს (გამთბობ გააოკუნებასთან).

**ტიდაობა სამბო.** მოჭიდავე-სამბისტებს მასაჟს უტარებენ ჩვეულებრივი მეთოდებით, მაგრამ ნაკლები ძალითა და ხანგრძლივობით. ტიდაობა სამბოში სახსრებზე იყენებენ მტკივნეულ ილეთებს, რაც იწვევს როგორც რბილი ქსოვილების, ასევე იოგოვანი აპარატის ტრავმას. ძალდატანებითი, გადამეტებული გაწლისა და როტაციის არცთუ იშვიათია იდაფის სახსრის სხვადასხვა ხასიათის დაზიანება (უმეტესად კოლატერალური იოგების დაჭიმულობა ანდა გაგლეჯა და ასევე კოჭ-წვივისა და მუხლის სახსრის ტრავმა).

გარდნისა და წახტომის დროს არცთუ იშვიათია კვირისტავის დაფეხილობა, მხოლოდ მკვეთრად ჩატარებულ „ამოკერის“ დროს ვლინდება ფეხების რბილი ქსოვილების დაფეხილობა. ამიტომ საჭიროა დიდი ყურადღება მიექციონ სახსრების იოგოვანი აპარატის იდაფის, მხრის, კოჭ-წვივის, მუხლის მასაჟს. სახსრების გამაგრებისა და მოძრაობის გაზრდის მიზნით იყენებენ პასიურ მოძრაობას და მოძრაობას წინააღმდეგობაზე. ტიდაობა სამბოში მტევნები დიდ სტატიკურ დატვირთვას განიცდის, თითები ხშირად ტრავმირდება. ამიტომ აუცილებელია მტევნებისა და წინამხრის კუნთების დეტალური მასაჟი.

ანალოგიურ მასაჟს უტარებენ ძიულდოსტებს.

კლასიკური და თავისუფალი სტილის მოჭიდავეები, სამბისტები, ძიულდოსტები უპირატესობას ანიჭებენ ღრმა და ძლიერ მასაჟს.

მოჭიდავეებს, ჩვეულებრივ, ძლიერ აქვთ განვითარებული ტანის, ხელების, ფეხების, კისრის კუნთები. მასაჟის სეანსის დრო თითქმის თანაბრად ნაწილდება სხეულის ყველა ნაწილზე, მხოლოდ უმნიშვნელოდ მომატებულია ტანის კუნთებისთვის (განსაკუთრებით ზურგის) - კლასიკურ ტიდაობაში, ჰქვია კიდურების კუნთებისთვის - თავისუფალ ტიდაობასა და ძიულდოში, სახსრების იოგოვანი აპარატისთვის - სამბოში.

მოჭიდავეებს კვირაში 3-4-ჯერ უნდა ჩაუტარონ ღრმა მშრალი მასაჟი 40-60 წუთით და კვირაში 1-3-ჯერ მასაჟი აბანოში პირიქით მდგომარეობაში (ორთქლის აბანოში ყოფნის შემდეგ) მშრალი მასაჟის სეანსის დროის არაუმეტეს 50 %-ის ხანგრძლივობით.

**ველოსპორტი.** ველოსპედიკისტები დიდ მუშაობას ასრულებენ ჰქვია კიდურებით. ამიტომ მასაჟის ჩატარების დროს ყურადღებას ამახვილებენ წვივის, ბარძაყის, მენჯისა და წელის არის კუნთებზე. დეტალურად ახორ-



ციკლებზე კოჭ-წვივისა და მუხლის სახსრის მასაჲს. მასაჲს სეანს იწყებენ ზურგიდან (უშნიშენლო დროს უთმობენ) და უმთავრესად აკეთებენ ზედა მესამედის მასაჲს. ამის შემდეგ შეუდგებიან მენჯის მასაჲს (დიდ ყურადღებას აქცევენ წელის არეს). შემდეგ სპორტსმენი წეება ზურგზე და მასაჲს განაგრძობენ ბარძაყის წინა ზედაპირზე. ძალისმიერი წვრთნის შემდეგ, როგორც წესი, ბარძაყის კუნთები ძლიერ იღლებს, ხოლო ოთხთავა კუნთის მყესში გადსვლის ადგილას ტკივილი ელინდება. ამიტომ ასეთი ხასიათის დატვირთვის შემდეგ დროის დაახლოებით 70%-ს უთმობენ ფეხების მასაჲს.

მასაჲს სეანსის შუასა და ბოლოში, ჩვეულებრივ, ასრულებენ მოძრაობას მასიურს და წინააღმდეგობაზე.

ველოსპორტში საჭიროა ხელების გულმოდგინე მასაჲ. კვირეულ ციკლში აუცილებელია მუცლის მასაჲს ჩატარება ორ-სამჯერ, ყურადღებას ამახვილებენ ირბ კუნთებზე.

**წყალბურთი.** სპორტის ეს სახეობა საჭიროებს სპორტსმენის დიდ ძალას, მოქნილობას, გამძლეობას, საკმაო ენერგიის ზარჯვას. წყალბურთელები გამორჩევიან ტანის, ზედა და ქვედა კიდურების კუნთების კარგი განვითარებით, როგორც წესი, ყველა მოთამაშეს აქვს დიდი წონა. არცთუ იშვიათია წყალბურთელთა ფეხის თითების, ხელებისა და მხრის სახსრის დაჟეჟილობა, ფალანგების იოგების დაჭიმულობა და ფრჩხილის ფალანგების ზურგისმხრივი მყესის გაგლეჯა. მასაჲს ჩატარების დროს აუცილებელია გაითვალისწინონ ყველა ეს თავისებურება.

მოუხედავად იმისა, რომ სპორტსმენებს ახასიათებთ კუნთების კარგი განვითარება, მათ მასაჲს საშუალო სიძლიერით უტარებენ. მთლიანად სხეულის მასაჲს დროს განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ დელტისებრ, მტევნის მომხრელების, გულმკერდის, ნეკნთაშუა და ზურგის ზედა ნაწილის კუნთების მასაჲს (განსაკუთრებით უგანიერესი კუნთის მასაჲს იმ ხელის მხარეზე, რომლითაც სპორტსმენი ისვრის ბურთს), ქვედა კიდურების კუნთების, მუხლების, კოჭ-წვივის სახსრებისა და ტერფების მასაჲს.

წყალბურთელებმა კვირეულ ციკლში აბანოს პირობებში 1-2-ჯერ უნდა ჩაიტარონ არაუმეტეს 25 წუთის ხანგრძლივობის მასაჲ.

მკვარეების სხვაგვარი ფიზიკური დატვირთვის გამო მათი ზოგადი მასაჲს სეანსი ძირითად დროს ანდომებენ ზურგის გრძელ, წელისა და მენჯის არის კუნთებს: გულმოდგინედ ახორციელებენ ბარძაყის წინა და უკანა ზედაპირის, მომხილველი და კანჭის კუნთების მასაჲს.

ხელების მასაჲს დროს განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ მხრის სახსრებს (ტრაპეციული კუნთის ზედა ნაწილს), მხრის კუნთებს, იდაყვის სახსრებს, მტევნის მომხრელებს, რომლებიც, წყალში დიდი დატვირთვის გარდა, განიცდიან ბურთით ძლიერ დარტყმას (არცთუ იშვიათად 300კგ-მდე). ამასთან დაკავშირებით მკვარეებს ზშირად უვლინდებათ მკვეთრად განზიდული და გამართული ცერის დაჭიმულობა და ამოვარდნილობა (ბურთის მიღების მომენტში), საჩვენებელი და სხვა თითების ამოვარდნილობა.

მასაჲს დროს რეკომენდებულია სითბური საშუალებები მალამოების ანდა შესაზღლის სახით, თუშეა შეგებრების წესების მიხედვით მათი გამოყენება აკრძალულია თამაშამდე არანაკლებ ერთი საათით ადრე. მასაჲსტმა სპორტსმენს თამაშის წინ სხეულიდან უნდა მოაცილოს მალამო, შესაზღლი საშუალება.

**ფრენბურთი.** უ. ვ. ფომინის (1974) გამოკვლევების თანახმად, ფრენბურთელთა წვრთნის პროცესში და შეგებრების დროს ყველაზე დიდი დატვირთვა მოდის წვივის ორთავა და ქუსლის კუნთებზე, წვივის წინა, ბარძაყის გამშლელებზე, გულმკერდის დიდ, დელტისებრ, მუცლის კუნთებზე, ზურგის გრძელ კუნთებზე, წინამხრისა და მტევნის გამშლელებზე.

ზურგის ჩვეულებრივი მასაჲს შემდეგ საჭიროა მხრის სახსრების მასაჲს, მერე გადადიან ფეხების მასაჲზე. განსაკუთრებით გულმოდგინედ ახორციელებენ მუხლის სახსრების, კანჭის კუნთებისა და აქილევსის მყესის მასაჲს. ამის შემდეგ სპორტსმენი წეება ზურგზე და მას უტარებენ მხრის სახსრის, მხრისა და იდაყვის სახსრის მასაჲს.

ბარძაყის მასაჲს დროს სპორტსმენს ფეხი უდევს მასაჲსტის ბარძაყზე. ორივე ხელით ხელსმისა და გამოწურვის შემდეგ ასრულებენ ორმაგ ორდინარულ, გასწვრივ, გასწვრივ ორმაგ წრიულ თელვას (გარეთა ზედაპირზე მუშტად მოხრილი თითების ფალანგებით) და გორებას. მასაჲს ამთავრებენ ხელსმით. მუხლის სახსარზე მასაჲს ჩატარებენ 112 გვერდზე აღწერილი მეთოდით. წვივზე დეტალური მასაჲს საჭირო. დასაწყისში კანჭის კუნთებზე ახორციელებენ რხევას, გამოწურვას, ორდინარულ თელვას, თელვას ყველა თითის ბალიშებით და ისევ რხევას. წვივის წინა კუნთებზე ხელსმისა და გამოწურვის შემდეგ ახორციელებენ თელვას: ერთი ხელით, ოთხი თითის ბალიშებით, ნების ფუძით და სხვ.

კოჭ-წვივის სახსრისა და ტერფის მასაჲს უნდა ჩაატარონ გულმოდგინედ, ღრმად.

საჭიროა როგორც ზოგადი (55 წუთამდე), ასევე ნაწილობრივი (35 წუთამდე) მასაჲს. რეკომენდებულია მასაჲს ჩატარება აბანოს პირობებშიც (არაუმეტეს 25 წუთისა).

**ხელბურთი.** სპორტის ამ სახეობას ახასიათებს სხვადასხვა მოძრაობა: სირბილი, შეჩერება, მკვეთრი ბრუნა, ბურთის მკვეთრი ტყარცნა და დაჭერა, ხტომა. მასაჲს ჩატარების შინაარსი დამოკიდებულია წვრთნის მიმართულეობაზე. თუ ძირითადი დატვირთვა სირბილი 60 მეტრზე (7-8 წამი), შეჩერება, ხტომა ზევით სახტომა ცალ ან ორივე ფეხზე 88 სმ სიმაღლემდე, მაშინ უმეტესად აკეთებენ მენჯის არისა და ფეხების მასაჲს. განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ ბარძაყის ოთხთავა კუნთს, აგრეთვე ბარძაყის უკანა და შიგნითა ზედაპირის კუნთებს.

მუხლის სახსარზე სრისის შემდეგ განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ კუნთების მყესებში გადასვლის ადგილებს: საჭიროა პასიური მოძრაობა. კანჭის კუნთებზე იყენებენ ენერგიულ გამოწურვას და თელვას: ორდინარულს, ყველა თითის ბალიშებით, ნების ძვილით და სხვ. ყოველი ილეთის შემდეგ ასრულებენ რხევას. წვივის წინა კუნთებზე იყენებენ გამოწურვას ნების ძვილით ანდა განივად, თელვას ნების ფუძით, ოთხი თითის ფალანგებით, ერთი ხელით (ყველა ილეთს შეანაცვლებენ გამოწურვით).

კოჭ-წვივის სახსრისა და ტერფზე დეტალური მასაჲს შემდეგ ჩატარებენ ყველა შესაძლო მოძრაობას.

თუ ძირითად დატვირთვას ასრულებს ზედა კიდურების სარტყელი და ხელები, მაშინ ზოგადი მასაჲს დროს შედარებით გულმოდგინედ ახორციელებენ ზურგის, კისრისა და ხელების მასაჲს.

ხელბურთელთა ზოგადი მასაჲს ხანგრძლივობა შეადგენს 40-45 წუთს.



**ნიჩბოსნობა.** ნიჩბოსნობაში მეკადნიერების დროს დატვირთვა მოდის ახეულის მრავალ დიდ კუნთზე. ნიჩბოსნებს კარგად აქვთ განვითარებული ტანისა და ზედა კიდურების სარტყლის კუნთები, ხოლო აკადემიური ნიჩბოსნობის წარმომადგენლებს - ქვედა კიდურების კუნთებიც.

ქვედა კიდურებზე მასაჟის ჩატარების დროს საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება დაუთმონ ბარძაყის გამშლელ, კანჭის და დიდი წვივის კუნთებს, აგრეთვე ტერფებს. ზურგის არის მასაჟის დროს აზორციელებენ ზურგის გრძელი კუნთებისა და წელის არის, ხელების მასაჟის დროს კი - მხრის ორთავა და მტევნის მომხრელი კუნთების მასაჟს.

კანონისტების მასაჟის დროს ყურადღებას ამახვილებენ ტანისა და ხელების კუნთებზე. ზურგის გრძელ კუნთებზე იყენებენ თელვას ნების ფუძით და მოხრილი თითების ფალანგებით; უგანერეს კუნთებზე - მოხრილი თითების ფალანგებით და სავარცხლისებრი მუშტით; ტრაპეციულ კუნთებზე - წრისებრ თელვას ნების კილით ხევის მხრიდან. წელის არეზე იყენებენ სრესის ყელა ნაირსახეობას, რომელთაც ასრულებენ საკმაოდ დიდი ძალით. ირიბ კუნთებზე მოდის დატვირთვის უმეტესი ნაწილი, ამიტომ მათი მასაჟი დიდ დროს საჭიროებს. იყენებენ ორდინარულ, ორმაგ, წრიულ და ნების კილით თელვას.

ხელების ყელა კუნთის მასაჟი უნდა ჩაატარონ საფუძვლიანად (როგორც ზურგის, ისე გულმკერდის მხრიდან).

მკერდის კუნთებზე იყენებენ წრისებრ თელვას, ნეკნთაშუა კუნთების და ნეკნთა ქვედა კუთხის ენერგიულ სრესას.

კანონისტებს ერთ მუხლზე დაყრდნობის შედეგად უვლინდებათ მუხლის სახსრის სპეციფიკური დამზინება - ბურსიტის სახსრის ლორწოვანი ჩანთის ანთება; სახით გართულება. ასეთ შემთხვევაში მასაჟს ჩაატარებენ მუხლის სახსრის ზემოთ და ქვემოთ.

დიდი დატვირთვისა და ხშირი გაციების შედეგად ნიჩბოსნებს წელის არეში არცთუ იშვიათად უვითარდებათ გავა-წელის ქრონიკული რადიკულიტი. მისი გამწვავებისას საჭიროა დატვირთვის შემცირება და კომპლექსური მკურნალობა, რაშიც მასაჟს თვალსაჩინო ადგილი უკავია.

ზოგადი მასაჟის ხანგრძლივობა 35-დან 45 წუთამდეა. აბანოს პირობებში ჩაატარებენ 25 წუთამდე ხანგრძლივობის მასაჟს. ცივ ამინდში წვრთნის წინ საჭიროა მასაჟი ცხიმოვან ფუძეზე დამზადებული გამთბობი საცხით.

სპორტსმენები ზოგადი ფიზიკური მომზადებულობის მიზნით არცთუ იშვიათად იყენებენ სპორტის სხვა სახეობათა ვარჯიშებს. ძალიან ხშირად სპორტსმენებს მათი სპორტის სახეობისთვის არასპეციფიკური ვარჯიშის შემდეგ კუნთებში ტკივილი ეწყებათ. ასეთ შემთხვევებში მიზანშეწონილია მასაჟის ჩატარება ორთქლის აბანოში ანდა აბაზანაში წყლის ტემპერატურა 38-39° წინასწარი ყოფნის შემდეგ. მასაჟი უნდა ჩაატარონ რბილად, სავნით ანდა სამასაჟო მალამოთა ტკივილამდე.

სავარჯიშო სპორტში ციგურაობის დროს ძირითადი დატვირთვა მოდის ქვედა კიდურების კუნთებსა და სახსრებზე (უმთავრესად წვივსა და ბარძაყის წინა ზედაპირის კუნთებზე; დუნდულა კუნთებზე და წელის არეზე. ძალიან იტვირთება მუხლისა და კოჭ-წვივის სახსრის იოგოვანი აპარატი.

მოციგურავეების მასაჟის დროს აუცილებელია გაითვალისწინონ მათი სპეციალიზაცია. სპრინტერთა ტანის კუნთები და ხელები ასრულებს შე-

დარებით ინტენსიურ დატვირთვას, ვიდრე სტაიერების, და შესაბამისად საჭიროებს დიდ ყურადღებას მასაჟის ჩატარების დროს.

ზურგის კუნთები ძირითადად ასრულებს სტატიკურ მუშაობას. ამასთან დაკავშირებით ზურგის მასაჟის დროს იყენებენ ზერელე თელვას: გრძელ კუნთებზე - ნების ფუძით, ხოლო განიერ კუნთებზე - ორმაგ წრიულ თელვას. ეს ილეთები უნდა შეანაცვლონ რხევითა და ხელსმით.

წელის არეში მასაჟს აზორციელებენ დეტალურად სრესის ყელა ილეთისა და პასიური მოძრაობის მეშვეობით (იხ. 101 გვ.). მენჯის არის მასაჟის დროს ძირითადად ყურადღებას აქცევენ დიდ დუნდულა კუნთებს და მენჯ-ბარძაყის სახსრებს. ამის შემდეგ მიმართავენ ბარძაყისა და მუხლის სახსრის მასაჟს. მუხლის სახსრის არეში იყენებენ სრესის ყელა ილეთს და პასიურ მოძრაობას. კანჭის კუნთების მასაჟს, როგორც წესი, აზორციელებენ ორგერ - მუცელსა და ზურგზე წოლით მდგომარეობაში (იხ. 106-112 გვ.). მოციგურავეებს გულმოდგინედ უტარებენ ბარძაყის წინა ზედაპირის, მუხლის სახსრების, წვივის წინა კუნთების, კოჭ-წვივის სახსრების მასაჟს.

ზოგად საწვრთნელ მასაჟს უნდა დაუთმონ 35-45 წუთი საქედან 10-15 წუთი - ტანისა და ხელების კუნთებს. ორთქლის განყოფილებაში ყოფნის შემდეგ მასაჟი აბანოში გრძელდება 20 წუთამდე.

**მძლეოსნობა.** მძლეოსნობაში გამოყენებული ფიზიკური ვარჯიშები საკმაოდ სხვადასხვაგვარია და სხვადასხვაგვარ გავლენას ახდენს ორგანიზმის ყელა ორგანოსა და სისტემაზე. ეს კი მძლეოსნობის ცალკეულ სახეობაში განაპირობებს სპორტული მასაჟის განსაკუთრებულ მეთოდოვას.

სპრინტერული რბენის დროს სპორტსმენი ასრულებს ხანმოკლე, მაგრამ ძლიერ ინტენსიურ მუშაობას, დიდ ენერგიას ხარჯავს, ქვედა კიდურების კუნთები და იოგები განიცდის დიდ დამაბულობას. ამიტომ სპრინტერთა მასაჟის დროს საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება დაუთმონ დუნდულა, ბარძაყის (განსაკუთრებით უკანა ზედაპირზე) და კანჭის კუნთებს. ერთდროულად ჩაატარებენ მენჯ-ბარძაყის, მუხლის, კოჭ-წვივის სახსრების მასაჟს ტერფთან ერთად. ამის შემდეგ შეუდგებიან ხელების მასაჟს. ტანის მასაჟს ანდომებენ საერთო დროის არაუმეტეს 10 %-ისა.

მენჯის არეში მასაჟს იწყებენ ენერგიული ხელსმით და რხევით. ზეწოლით გამოწურვის შემდეგ შეუდგებიან თელვას. დუნდულა კუნთებზე თელვიდან იყენებენ: ორმაგ გრიფს, ორმაგ წრიულს, სავარცხლისებრს თითებით, თითების ბალიშებით, ერთი ანდა ორივე ხელის მუშტით. მასაჟს ამთავრებენ რხევით, დარტყმითი ილეთებით და ხელსმით.

მენჯ-ბარძაყის სახსარზე იყენებენ წრისებრ სრესას ოთხი თითის ბალიშებით, ასევე სწორხაზოვან და წრისებრ სრესას სავარცხლისებრი მუშტით. რადგან სრესა საჭიროებს საკმაო ზეწოლას, საჭიროა ის მუდმივად შეანაცვლონ ხელსმითა და რხევით, წინააღმდეგ შემთხვევაში კუნთები ძლიერ დაიჭიმება და მენჯ-ბარძაყის სახსრის სასახსრე ჩანთის მასაჟი შეუძლებელი გახდება.

სრესის შემდეგ ასრულებენ პასიურ მოძრაობას.

მასაჟისტმა აუცილებლად უნდა იცოდეს, რომ სპრინტერთა ყელაზე დამახასიათებელი დამზინება ქვედა კიდურების, განსაკუთრებით კანჭის კუნთების დაჭიმულობა და გაგლეჯა. კანჭის კუნთების მასაჟის დროს საჭიროა გამოიყენონ გასწვრივი თელვა (მოკლე შტრისებრ ცერების ბალიშებით), ერთი ხე-



ლით თითქმის უნდა გააქეთოს 9-12 ბრუნი, ე.ი. რაც შეიძლება ხშირი, ოთხი თითის ბალიშებით (1-9 ბრუნი). თელვის შესრულების დროს მიმართავენ ასეთ მეთოდებს: თუ თითები დაშორებულია დაახლოებით 0,5 სმ-ით - თელვა საჭიროა 2-3-ჯერ, 1 სმ-ით დაშორებისას - 2-3-ჯერ, 1,5 სმ-ით დაშორებისას - 1-2-ჯერ. ეს კუნთების შედარებით დეტალური მასაჟის საშუალებას იძლევა. თელვის სერიებს შორის ასრულებენ 2-3 რხევას.

ბარძაყზე მასაჟის დროს სპორტსმენი წევს მუცელზე ან ზურგზე. ბარძაყის უკანა ზედაპირზე მასაჟს იწყებენ ორი-სამი კომბინირებული ხელსმით და გადადიან ენერგიულ განივ გამოწურვაზე. შემდეგ ასრულებენ თელვას: ორმაგ წრიულს, გასწვრივს, მოხრილი თითების ფალანგებით. მასაჟს ამთავრებენ რხევითა და ხელსმით, ამის შემდეგ შეუდგებიან მუხლის სახსრის მასაჟს. ასრულებენ ენერგიულ კონცენტრულ ხელსმას და გვერდითი იოგების სრესას ოთხი თითის ბალიშებით, ნების ფუძით, მოხრილი თითების ფალანგებით, შემდეგ დიდი და მცირე წვივის თავის გარშემო ოთხი თითის ბალიშებითა და ცერებით სრესას ჩაატარებენ. სრესის დროს აუცილებელია პასიური მოძრაობა, ყოველ ჯერზე მისი ამპლიტუდის გაზრდა და მიმართულების შეცვლა.

კანჭის კუნთისა და აჭილევის მყისის მასაჟს ჩაატარებენ სპორტსმენის მუცელსა და ზურგზე წოლით მდგომარეობაში. განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ აჭილევის მყისის კუნთებში გადასვლისა და ტექსტის ბორცვითან მიმაგრების ადგილს. ტერფის მასაჟის შემდეგ სპორტსმენი გადაბრუნდება ზურგზე.

ბარძაყის წინა ზედაპირის მასაჟს იწყებენ ორი ხელით ხელსმით. გამოწურვის შემდეგ ახორციელებენ ბარძაყზე ფასციის სრესას, იყენებენ ზოგჯერ სპირალისებრ და წრისებრ სრესას ზეწოლით. შემდეგ მიმართავენ თელვას შიგნითა, შუა და გარეთა მონაკვეთებზე. თელვა უნდა იყოს ორმაგი ორდი-ნარული, ერთი ხელით და ზეწოლით, გასწვრივ, ნების ფუძის გადაგორებით (უკანასკნელი ილეთი განსაკუთრებით დიდ ეფექტს იძლევა ბარძაყის გარეთა ზედაპირზე, ორი-სამი თელვის შემდეგ ასრულებენ წინა და უკანა მონაკვეთებზე გორებას).

მუხლის სახსრის წინა ზედაპირის მასაჟის დროს იყენებენ იმავე ილეთებს, რომელთაც უკანა ზედაპირზე, განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ კუნთების მყესებში გადასვლის ადგილს.

ამის შემდეგ მიმართავენ წვივის წინა ზედაპირის მასაჟს. ამ დროს სპორტსმენი ზურგზე წოლით მდგომარეობაშია, ფეხი მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში. ახორციელებენ განივ გამოწურვას, თელვას ერთი ხელით, ნების ფუძით, მუშტად მოხრილი თითების ფალანგებით, წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით. ამ მდგომარეობაში კანჭის კუნთისა და აჭილევის მყისის მასაჟს განმეორებით ჩაატარებენ. კანჭის კუნთზე იყენებენ განივ გამოწურვას, თელვას ყველა თითის ბალიშებით, რხევას; აჭილევის მყესზე იყენებენ მასებით სრესას, წრისებრს ნების კილით წვეთის მხრიდან.

სეანსს ამთავრებენ კოჭ-წვივის სახსრებისა და ტერფების მასაჟით (იხ. 113 გვ.). საშუალო დისტანციაზე მორბენალთა მასაჟის დროს განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ ქვედა კიდურებს, მენჯის, წელის, გულმკერდისა და მუცლის არეს.

სეანსის ხანგრძლივობაა 30-45 წუთი. მასაჟის სეანსის სტემა სპრინტერთათვის გამოყენებული სტემის ანალოგიურია.

გრძელ და უგრძელეს მანძილზე მორბენლების, აგრეთვე სპორტული სიარულის წარმომადგენლების (სწრაფმსვლელების) მასაჟის დროს განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ მენჯის არისა და ბარძაყის კუნთებს, მუხლისა და კოჭ-წვივის სახსრებს, გულმკერდისა და მუცლის კუნთებს. ბარძაყზე უმთავრესად იყენებენ თელვის შემდეგ ილეთებს: ორმაგ ორდი-ნარულს, ორმაგ წრიულს, სივრცით თელვას. ზურგზე წოლით მდგომარეობაში მყოფ სპორტსმენს უტარებენ ბარძაყის ყველა მონაკვეთის მასაჟს. ზოგადი მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობა 30-დან 45 წუთამდეა (დროის 70%-ს უთმობენ თელვას).

უგრძელეს მანძილზე მორბენლებსა და სპორტული სიარულის წარმომადგენლებს, როგორც წესი, მუშაობის შემდეგ ძლიერ ეჭიმებათ ხელების კუნთები. დაღლილი კუნთების მოდუნება მთავარი ამოცანაა, რომლის გადაწყვეტა შეიძლება არა მარტო სპეციალური ვარჯიშებით, არამედ სპორტული მასაჟითაც.

თარჯრბენა. მძლეოსნობის ამ სახეობაში ზოგადი მასაჟის მეთოდია მოკლე მანძილზე მორბენალთათვის გამოყენებული მეთოდის ანალოგიურია, თუმცა ნაწილობრივ მასაჟის მეთოდია თვალსაჩინოდ განსხვავდება. თარჯ-მორბენლებს დეტალურად უტარებენ ბარძაყის მასაჟს. გავისა და წელის არის დრმა მასაჟთან ერთად საჭიროა მენჯ-ბარძაყის სახსრის გულმოდგინედ სრესა. ამას ემატება თვალსაჩინო ამპლიტუდით ყველა მიმართულებით პასიური მოძრაობა. დიდ ყურადღებას უთმობენ ბარძაყის მომზიდველი და განმზიდველი კუნთების მასაჟს.

თარჯმორბენლებს ძალზე ეტვირთებათ კოჭ-წვივის სახსრები, წვივის კუნთები, ამიტომ საკუთდადგულად ახორციელებენ მათ მასაჟს (იხ. სურ. 112-113). ბარძაყის უკანა ზედაპირის კუნთების მასაჟის დროს სპორტსმენი მუცელზე წოლით მდგომარეობაშია. იყენებენ კომბინირებულ ხელსმას, გამოწურვას, თელვას ორი ხელით, გასწვრივს, ორმაგ წრიულს, ორივე ხელის მუშტებით. ზურგზე წოლით მდგომარეობაში მყოფ სპორტსმენს უტარებენ ორმაგ ორ-დინარულ თელვას და გორებას.

ამავე მდგომარეობაში ჩაატარებენ ნეკთაშუა სივრცეების, ნეკთა ქვედა კუთხის, გულმკერდის კუნთების, მხრის სახსრების, დელტისებრი კუნთების, მუცლის სწორი და ირიბი კუნთების მასაჟს.

თარჯმორბენალთათვის აუცილებელია კვირულ ციკლში საუნაში ყოფნა 1-3-ჯერ, შემდეგ კი 7-წუთიანი მასაჟის ჩატარება.

სამმაგი ხტომა. სამმაგ ხტომაში ძირითადი დატვირთვა მოდის ფეხების, მენჯის და ზერხმლის სვეტის წელის არის კუნთებზე, სახსრებსა და იოგოვან აპარატზე. მასაჟის ჩატარების დროს სხეულის ამ მონაკვეთებს უნდა მიჰქციონ განსაკუთრებული ყურადღება. გამოიყენებენ სრესას: წრისებრს, ერთი ხელის ოთხი თითის ბალიშებით, ორი ხელით და ზეწოლით, მუშტად შეკრული თითების ფალანგებით, სწორხაზოვან და წრისებრ საფარცხლისებრ სრესას მუშტით (მუშტებით), ნების ფუძით. გავის ძეაზე სრესას ჩაატარებენ ზერხმლის სვეტის გასწვრივ ზურგის შუა ნაწილამდე. დუნდულა კუნთებზე განახორციელებენ თელვის ყველა ილეთს. მასაჟი უნდა იყოს დრმა, მაგრამ არაძლიერი. სრესის შემდეგ მენჯ-ბარძაყის სახსრის პასიური მოძრაობაა საჭირო.

ზოგადი მასაჟის სეანსის დროს დიდ ყურადღებას უთმობენ მუხლის სახსარს და ტერფს (იხ. 112-113 გვ.).



კახკის კუნთებზე იყენებენ ყველა ილეთს: კომბინირებულ ხელსმას, გამოწურ-  
ვას ერთი ზელით ანდა ძირითადი მეთოდით, თელვას: ორდინარულს, ორმაგ  
წრიულს, ოთხი თითის ბალიშებით. მასაჟს ამთავრებენ რხევითა და ზელსმით.  
ამის შემდეგ რამდენჯერმე განახორციელებენ ტერფის გაშლას კანჭის კუნთო-  
ბის გაქიმვის მიზნით. სამმაგი ხტომის დროს ძირითადი დატვირთვა მოდის  
აქილევსის მყესებსა და ტერფებზე, ისინი ხშირად ტრავმირდებიან. შედარე-  
ბით ტიპურია ქუსლების არეში დაზიანება (დაფეცილობა). ამასთან დაკავ-  
შირებით წვივის ამ ნაწილის მასაჟი საკუთდაგულოდ უნდა ჩატარონ (იხ.  
106, 112 გვ.).

მკერდის მასაჟი არახანგრძლივია, უმთავრესად მიმართავენ ნეკნთაშუა  
კუნთებისა და ნეკნთა ქვედა კუნთის სრესას.

ხელზე ყელაზე მერ ყურადღებას უთმობენ მზრის სახსარს.

ბარძაყის წინა ზედაპირზე ახორციელებენ არა მარტო კუნთების, არამედ  
მენჯის ძვალთან და მუხლის არესთან მათი მიმაგრების ადგილის მასაჟსაც (იხ.  
111-112 გვ.).

წვივის წინა კუნთების მასაჟს ჩატარებენ სხედასხვა მდგომარეობაში,  
კუნთების გამაგრების და დატვირთვის შემდეგ მათი აღდგენის მიზნით (იხ. 112  
გვ.). სამმაგი ხტომის დროს კოჭ-წვივის სახსარზე მოდის დიდი, მაგრამ  
ხანმოკლე დატვირთვა. ამისათვის ყოველი 5-8 ხტომის შემდეგ რეკომენდებუ-  
ლია თვითმასაჟი (იხ. 202 გვ.).

სიგრძეზე ხტომა, მძლეოსნობის ამ სახეობაში უმეტესი დატვირთვა  
მოდის ქვედა კიდურებზე, ამიტომაც ხშირია მათი ტრავმა (მაგალითად, ბარძაყის  
კუნთების დაჭიმულობა).

ზურგის მასაჟს შემდეგ 16 წუთამდე ძალიან გულმოდგინედ შეუდგებიან  
წელისა და გავის არის მასაჟს, რადგან ხტომის დროს, ტანის უკან განხეცის  
მოშენება, ვითარდება წელის კუნთებისა და გავა-თქმის იოგების დაჭიმუ-  
ლობა და წელის ძალების წვეტიან მორჩებზე ზეწოლა. დროული, მეთოდუ-  
რად სწორი მასაჟი აბრკოლებს ამ მოვლენებს, წელისა და გავის არეს  
ამზადებს ინტენსიური საწვრთნელი დატვირთვისთვის, დასაწყისში ჩატარებენ  
ხელსმას (თვალსაჩინო დაწოლით), შემდეგ შეუდგებიან სრესას.

თქმის ძვლის ქედის გასწვრივ იყენებენ წრისებრ სრესას ერთი ზელის  
თითების ბალიშებით და ზეწოლით, ნების ფუძით, წრისებრ სრესას ძვლით,  
სავარცხლისებრ სრესას თითებით, წინამხრით და სხვ. ხერხემლის სვეტის  
გასწვრივ ჩატარებენ სრესას: სწორხაზოვანს, წრისებრს ცერების ბალიშებით,  
წრისებრს ორი თითის (საჩვენებელი და შუა ბალიშებით, წრისებრს ორი  
ზელით, ნების ფუძით (საპირალისებრს) და სხვ. სრესის ანალოგიურ ილეთებს  
ჩატარებენ გავაზე და კუდუქუნის ირგვლივ, უმაღლე ილეთებით შეიძლება  
მენჯ-ბარძაყის სახსრის მასაჟის ჩატარება.

სიგრძეზე ხტომის დროს დიდი დატვირთვა მოდის: მუხლის სახსრებზე,  
კანჭის კუნთებზე, კოჭ-წვივის სახსრებსა და ტერფებზე. ზურგზე წოლით  
მდგომარეობაში მასაჟის დროს დიდ ყურადღებას უთმობენ მუცლის სწორ  
და ირიბ კუნთებს.

ზოგადი მასაჟისთვის საკმარისია 35-40 წუთი. დუნდულა და ბარძაყის  
კუნთების მასაჟის დროს შეიძლება ჩატარონ ვიბრომასაჟი, აბანოში ყოფნი-  
სას - ჰიდრომასაჟი, მაგრამ არაუმეტეს 10-12 წუთით და მხოლოდ იმ  
შემთხვევაში, თუ სპორტსმენი არ ელის განვიორებით წვრთნას.

სიმაღლეზე ხტომა, მძლეოსნობის ამ სახეობაში მასაჟის მეთოდია გახ-  
ისაზღვრება ფიზიკური დატვირთვის თავისებურებებით, რაც დამოკიდებუ-  
ლია ხტომის სტილსა და შესაძლო დაზიანების დონეზე. ასე, მაგალითად,  
„ფოსბიურის“ ხერხით ხტომის დროს ირიბ კუნთებზე მაქსიმალური  
დატვირთვაა, ხოლო სხვა შემთხვევაში - უმნიშვნელო. დასაძლევ - დაბალ  
თამაშზე გადასვლის მომენტში (მხედრული ხერხით ხტომისას) ფეხების  
ზომამდე მერად განზიდვისა და ტანის უკან გადახეცვისას ხშირია ბარძაყის  
მოშინდელი კუნთების დაჭიმულობა და წელის ძალების წვეტიან მორჩებზე  
ზეწოლა. დიდი დატვირთვა და 80%-მდე დაზიანება მოდის ქვედა კიდურე-  
ბზე, ტრავმა ხშირად აღინიშნება მიწაზე დაშვების მომენტში, უმეტესად  
ტერფის გადაბრუნებით კოჭ-წვივის სახსარში (გარეთა იოგი იჭიმება), არე-  
კნის და დატომის დროს არცთუ იშვიათია ქუსლის დაფეცილობა, კანჭის  
კუნთების ცალკეული ბოჭკოს და აქილევსის მყესის დაჭიმულობა და გაგლეჯა.  
სიმაღლეზე მხტომელთა ზოგადი მასაჟისთვის განკუთვნილია 40 წუთი,  
ხოლო ნაწილობრივი მასაჟისთვის - 20 წუთი.

ზურგის მასაჟს ჩვეულებრივად ახორციელებენ. მსუბუქ მასაჟს ჩატარებენ  
კისრისა და ხელების კუნთებზე, მენჯის არის მასაჟის დროს გულმოდგინედ  
სრესენ კუდუქუნის არის ირგვლივ, დუნდულა კუნთების მიმაგრების ადგილს  
და მენჯ-ბარძაყის სახსარს, იყენებენ ორმაგ გრიფს, ორმაგ წრიულს ნების  
ფუძით, მუშტებით, იდაყით და სხვ. ამ დროს უპირატესობას ანიჭებენ ამრეც  
ფეხს.

ბარძაყის უკანა ზედაპირზე ჩატარებენ დეტალურ მასაჟს ყველა ილეთის  
გამოყენებით. მუხლის სახსრის ორივე მხრიდან მასაჟის დროს კუნთების  
მყესებში გადასვლის ადგილებისა და სახსრის გვერდითი მონაკვეთების ღრმა  
მასაჟს ახორციელებენ. მუხლის სახსრის მასაჟს დაამთავრებენ აუცილებლად  
პასიური და წინააღმდეგობითი მოძრაობით.

წვივის უკანა ზედაპირისა და აქილევსის მყესის მასაჟს ჩატარებენ ქუს-  
ლთან ერთად დეტალურად და ხანგრძლივად (იხ. 106 გვ.).

სპორტსმენის ზურგზე წოლით მდგომარეობაში მასაჟის დროს გან-  
საკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ გულმკერდის დიდ კუნთს, რომელზეც  
მოდის დატვირთვა ხელის აწევის მომენტში, ნეკნთაშუა სივრცეებს, მუცლის  
სწორ და ირიბ კუნთებს. გულმოდგინედ ჩატარებენ აგრეთვე ბარძაყის წინა  
ზედაპირის კუნთების (განსაკუთრებით ოთხთავა კუნთის), მუხლის სახსრისა  
და წვივის კუნთების (წვივის წინა კუნთების მასაჟს).

ჭოკით ხტომის დროს მასაჟის მეთოდია დამოკიდებულია დატვირთვის  
სიძლიერეზე, რაც მძლეოსნობის ამ სახეობის თავისებურებით განისაზღვრება.  
გამორბენის დროს სპორტსმენს გაჭიმული ხელებით უჭირავს ჭოკი, რაც,  
ბუნებრივია, ხელის კუნთების, ზურგის ზედა ნაწილისა და გულმკერდის  
დიდი კუნთების დაჭიმვას იწვევს. სპორტსმენმა თამაშს რომ დაძლიოს (გად-  
აღაზოს), ის არცნის შემდეგ ასრულებს ფეხებით წინ-ზევით აწევას, ხელებზე  
აზიდვას და ხელყარაში (ბჭინში) გადასვლას, დახტომი ხდება დიდი სიმაღლე-  
იდან, ამიტომაც კოჭ-წვივისა და მუხლის სახსრის იოგები ხშირად ზიანდება.

ჭოკით მხტომელის გულმოდგინედ უტარებენ მენჯის არის, კანჭის კუნ-  
თების, კოჭ-წვივის სახსრებისა და ტერფების მასაჟს. საჭიროა დიდი ყურა-  
დღება დაუთმონ ხელების კუნთებს და ზედა კიდურების სარტყლს, აგრეთვე  
მუცლის კუნთებს (იხ. 114 გვ.).



ჭოკით მსტომელებს უტარებენ 40-წუთიან მასაჟს. მათთვის რეკომენდებულია თვითმასაჟი, განსაკუთრებით შევიძრების მიმდინარეობისას, რომელიც ზოგჯერ 5 საათს გრძელდება. აგრეთვე წერტნის პროცესში, როდესაც ცალკეული კუნთი და იოგი უკიდვდება.

**ტყორცნა.** უროს მტყორცნელებს არეგნის მომენტში აღენიშნებათ ხელების, ტანისა და ფეხების კუნთების ძლიერი დაჭიმვა. კოჭ-წვივის, მუხლის, მენჯ-ბარძაყის, მხრის, იდაყვის, სხივ-მაჯის სახსრების იოგოვან აპარატს (განსაკუთრებით იმ ფეხისას, რომლითაც ხდება არეგნა, აგრეთვე „მომუშავე ხელისას“) უხდება სხეულის წონისა და იარაღის მხრივ უდიდესი წინააღმდეგობის გადალახვა. სპორტსმენებს, რომლებიც სპეციალიზდებიან უროს ტყორცნაში, აუცილებლად უნდა ჩაუტარონ ზოგადი მასაჟი არანაკლებ 60 წუთის ხანგრძლივობით, დროის 70%-მდე მოანდომონ ტანისა და ხელების მასაჟს. სხეულის ცალკეული ნაწილის მასაჟსა და მის ილეთებზე დრო საჭიროა გაანაწილონ თანაბრად. უროს მტყორცნელებს ჩაუტარებენ ღრმა და ძლიერ მასაჟს. მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობა არ უნდა აღემატებოდეს 35 წუთს. რეკომენდებულია ერთკვირიან საწვრთნელ ციკლში აბანოს პირობებში მასაჟის 1-2-ჯერ ჩატარება. აბანოში მასაჟის ჩატარების ძირითადი ილეთებია: გამოწურვა, სავარცხლისებრი სრეკა მუშტით, ნების ფუქითა და მუშტებით თელვა.

ბირთვის მკერდითა და ბადროს მტყორცნელთა მასაჟის მეთოდია ანალოგიურია. მაგრამ გასათვალისწინებელია, რომ ბადროს მტყორცნელის „მომუშავე“ ხელი ძალზე იტვირთება, ამიტომ განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ მხრის, იდაყვისა და სხივ-მაჯის სახსრის მასაჟს. ზოგადი მასაჟისთვის განკუთვნილია 50 წუთამდე (ქალებისთვის ნაკლები დრო).

ფეხის მტყორცნელებს მთელი სხეულის შედარებით მსუბუქ მასაჟს უტარებენ. ზოგად მასაჟს 45 წუთის ანდომებენ (ქალებისას 40 წუთს). განსაკუთრებით გულმოდგინედ უნდა ჩატარონ წელის არის, ზურგის „მომუშავე“ მხრის, მხრის, იდაყვის, სხივ-მაჯის სახსრებისა და მტევნის მასაჟი.

**ათჭიდი.** ძნელია დავასახელოთ ფიზიკური თვისება, რომელიც ძირითადი იქნება ათჭიდის წარმომადგენელთათვის. მათთვის თანაბრად აუცილებელია სისწრაფე, ძალა, გამძლეობა, მოქნილობა.

ათჭიდი ათი სახეობისგან შედგება და ათჭიდელის მასაჟის მეთოდიც ამ სახეობების გათვალისწინებით არის შედგენილი.

ათჭიდელთა მასაჟის დროს განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ იმ გვუფის კუნთებსა და სახსრებს, რომლებზეც დამოკიდებულია კონკრეტული ვარჯიშის სწორი ტექნიკური შესრულება.

ათჭიდელებს თანაბარზომიერად უტარებენ მასაჟს (საშუალო ძალით) სხეულის ყველა კუნთზე. მისი ხანგრძლივობა 45 წუთია.

**სათხილამურო სპორტი** ტექნიკისა და ფსიქიკურ-ფიზიკური დატვირთვის სხვადასხვაობით სპორტის ერთ-ერთი რთული სახეა. ის აერთიანებს სხვადასხვა დისტანციაზე თხილამურებით რბოლას, სლალომს, ტრამპლინიდან ხტომას, სათხილამურო ორჭიდს.

სათხილამურო რბოლა. მოთხილამურე - მრბოლელი წვრტნისა და შევიძრების დროს ასრულებს ინტენსიურ და ხანგრძლივ კუნთურ მუშაობას. ეს იწვევს დიდი ენერგიის ხარჯვას და მნიშვნელოვან დაღლილობას. სათხილამურო რბოლას, როგორც წესი, ატარებენ დასერილ ფერდობებზე, სადაც

მკვეთრი აღმართ-დაღმართი და მოსახვევებია. ამ პირობებში მუშაობის დროს ჩაირთვება სხვადასხვა გვუფის კუნთები. ასე, მაგალითად, აღმართზე ასვლისას დიდი დატვირთვა მოდის ხელებისა და ფეხების კუნთებზე, დაშვებისას - ფეხების კუნთებზე. ამიტომ მოთხილამურე - მრბოლელს ესაჭიროებათ მთლიანად სხეულისა და საჭრდენ-მამოძრავებელი აპარატის ყველა კუნთისა და იოგის მასაჟი.

ტრამპლინიდან ხტომა. თხილამურებით ტრამპლინიდან მსტომელთა მასაჟის ჩატარებისას უმეტეს დროს უთმობენ ფეხების, მენჯისა და წელის არის კუნთებს. მიწაზე დაშვების მომენტში მსტომელთა ქვედა კიდურების იოგოვანი აპარატი ძლიერ იტვირთება. არცთუ იშვიათია იოგებისა და მყესების ტრავმირება. მენჯ-ბარძაყის, მუხლის, კოჭ-წვივის სახსრებზე იყენებენ სრესის ყველა ილეთს. საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ კუნთების მყესებში გადასვლის ადგილებს. მიწაზე დაშვებისას ქვედა კიდურების კუნთები, ისე როგორც იოგოვანი აპარატი, განიცდის ხანმოკლე, მაგრამ დიდ დატვირთვას. ამიტომ აუცილებელია მათი გულმოდგინე მასაჟი, რომლის დროს იყენებენ ორმაგ წრიულ და სიგრძივ თელვას.

სათხილამურო ორჭიდი. მასაჟის მეთოდიც აგებული უნდა იყოს საწვრთნელი მეცადინეობის სპეციფიკის შესაბამისად. თუ მასში ჩართულია მარტო ტრამპლინიდან ხტომა, მაშინ საწვრთნელი მასაჟის სეანსი საჭიროა ჩატარონ ისევე, როგორც მსტომელებისთვის; თუ მასში დაგეგმილია მხოლოდ თხილამურებით რბოლა, მაშინ საწვრთნელი მასაჟი უნდა იყოს მეთხილამურე - მრბოლელის მასაჟის ანალოგიური; თუ მასში ჩართულია რბოლა და ხტომა, მაშინ მასაჟი უნდა ჩატარონ შერეული მეთოდით, ორჭიდის სახეობის თავისებურებათა გათვალისწინებით.

სლალომი. სლალომისტებს უტარებენ ზოგად მასაჟს. ზურგის, კისრის, ხელების მასაჟს ახორციელებენ ჩვეულებრივი მეთოდით, წელის არის, მუხლის ირიბი კუნთებისა და მათი მიმაგრების ადგილების გამოკლებით. მთავარ ყურადღებას უთმობენ ფეხებს და მენჯის არეს. გავის არეში სრესის შემდეგ მენჯის არეზე ჩატარებენ მენჯ-ბარძაყის სახსრის ღრმა მასაჟს, რომელსაც აუცილებლად დამატება პასიური მოძრაობა ყველა მიმართულებით. ქვედა კიდურების მასაჟს, ჩვეულებრივ, ჩატარებენ ორჯერ, ე.ი. სპორტსმენის მუცელზე წოლით მდგომარეობაში (ბარძაყის უკანა ზედაპირის კუნთებისა და კანჭის კუნთის მიმაგრების ადგილზე, მუხლის სახსარსა და აჭილევსის მყესზე) და ზურგზე წოლით მდგომარეობაში (ოთხთავა კუნთზე, განსაკუთრებით კი მუხლის სახსართან ახლოს მყესთან მისი მიმაგრების ადგილზე, მუხლის სახსარსა და კვირისტაზე, სადაც დატვირთვის შემდეგ ყოველთვის შეიგრძნობა ტკივილი).

შემდეგ განმეორებით მიმართავენ კანჭის კუნთისა და წვივის გარეთა ზედაპირის მასაჟს. დიდ ყურადღებას უთმობენ კოჭ-წვივის სახსრებსა და ტერფებს.

გულმკერდის მასაჟი თანაბარზომიერია. ღრმა, მაგრამ რბილი, დეტალურად სრესენ წყნთაშუა კუნთებს, წყნთა ქვედა კუთხეს, კარგად თელავენ მუცლის ირიბ კუნთებს.

მეთხილამურე-მრბოლელის. მეთხილამურე-ორჭიდელის, თხილამურებით ტრამპლინიდან მსტომელებისა და სლალომისტებისთვის ხშირად იყენებენ



მასაჲს აბანოს პირობებში (ორთქლის გახყოფილებაში) ყოფნის შემდეგ მშრალი საწვრთნელი მასაჲს სენსის ხანგრძლივობა 40-60 წუთია, აბანოს პირობებში - 20-25 წუთი.

**ცურვა.** ცურვის დროს მუშაობაში მონაწილეობს მრავალი კუნთი, მაგრამ ცურვის ცალკეულ სახეობაში დატვირთვა სპეციფიკურია. კროლის ხერხით ცურვის დროს უმეტესად იტვირთება ზედა კიდურების სარტყელი. ხერხით ცურვის დროს უმეტესად იტვირთება მასაჲს დროს საჭიროა განკუთვნილი ყურადღება მიაქციონ ხელების კუნთებს, ხელით მოსმის ძირითად ნაწილში დატვირთვა მოდის მხრის გამშლელ კუნთებზე (ზურგის ძირითადი დატვირთვა მოდის მხრის გამშლელ და მოშიდველ კუნთებზე, ძირითადი დატვირთვა მოდის მხრის გამშლელ და მოშიდველ კუნთებზე, პირველ რიგში ზურგის უგანირეს კუნთებზე, დელტისებრი კუნთის უკანა ნაწილზე, მცირე მრგვალი და ჰემიკუნთები, წინამხრის მომხრელ კუნთებზე (მხრის ორთავა კუნთზე, მხრის, მხარ-სხივისა და მხრის მრგვალი პრონატორზე) და მაჯის მომხრელ კუნთებზე. მაგრამ ეს კუნთები ხელით მოსმაში ერთნაირად არ მონაწილეობს. პირველ რიგში ზურგის უგანირეს კუნთებზე, დელტისებრი კუნთის უკანა ნაწილსა და გულმკერდის დიდ კუნთებზე. როგორც წესი, მოცურავთა უმეტესობა კარგად გრძნობს თავს იმ შემთხვევაში, თუ მასაჲ არ არის ძლიერი, მაგრამ ღრმა.

მთლიანად ზურგზე მასაჲს სენსის იწყებენ 3-4 ხელსმით და ზეწოლითი გამოწერვით, გამოწერვის შემდეგ ხერხემლის სვეტის გასწვრივ ჩაატარებენ სრესას 2-3-ჯერ, ხოლო ტრამპეციული კუნთის ფასციის არეში (ბეჭის შიგნი-თა კიდეა და ხერხემლის სვეტს შორის და მხრის სახსრის ირგვლივ - ღრმა და საგულდაგულო სრესას ერთი ხელის ოთხი თითის ბალიშებით და ზეწოლით მხრის სახსრის დიდ ყურადღებას უთმობენ სპორტსმენის ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

ზურგის გრძელ კუნთებზე იყენებენ: ნების ფუძის გადაგორებას და ორივე ხელის ნების ფუძით თელვას, ამის შემდეგ მთელს სიღრმეზე მიმართავენ ბეჭეშა არის თელვას (საჭიროა ბეჭი გადაწიონ რაც შეიძლება ზემოთ და შიგნით - ხერხემლის სვეტისკენ). ზურგის უგანირეს კუნთზე იყენებენ ყველა შესაძლო ილეთს, მათ შორის თელვას: ორდინარულს, ორმაგ წრიულს, წრისებრს ნების ფუძით, წრისებრს მუშტად მოხრილი თითების ფალანგებ-ბით, წრისებრს ოთხი თითის ბალიშებით. ზურგზე მასაჲს ამთავრებენ რხე-ვით, მუშტით სავარცხლისებრი სრესით მთლიანად ზურგზე და ხელსმით.

კისრის მასაჲ ყველთვის არ არის საჭირო, თუ ჩაატარებენ, მხოლოდ სამი-ოთხი ილეთით. მხრის მასაჲს დროს მასაჲსტი ზის ტახტზე და სპორტს-მენის ხელი უდევს ბარძაყზე განივად. ამ მდგომარეობაში მოსახერხებელია მხრის სახსრის, დელტისებრი კუნთის წინა ნაწილის და მხრის სამთავა კუნთის მასაჲ. უმთავრესად იყენებენ ორმაგ წრიულ თელვას თითების ფა-ლანგებითა და ნების კიდით.

მენჯის არის მასაჲ მსუბუქი და თანაბარია, განსაკუთრებით დიდ ყურა-დღებას და დროს უთმობენ მენჯ-ბარძაყის სახსრის არის სრესას.

ქვედა კიდურების მასაჲს დროს განსაკუთრებით გულმოდგინედ უნდა ჩაატარონ იმ კუნთების მასაჲ, რომლებიც მონაწილეობენ ბარძაყის დაშე-ბაში, ასეთია: თეძო-წელის კუნთი, ბარძაყის სწორი კუნთი, განიერი ფასციის დაშქიმავე კუნთი და სხვ. დატვირთვის ძირითადი ნაწილი მოდის თეძო-

წელის და ბარძაყის სწორ კუნთზე, ფეხებით მოძრაობის ეფექტურობა დამოკ-ილებულია სახსარ-იოგოვანი აპარატის მდგომარეობაზე. ამისთვის საჭიროა მიაღწიონ კოჭ-წევის სახსარში მოძრაობის ამპლიტუდის გაზრდას პასიური მოძრაობის გამოყენებით.

კროლით მოცურავებს ქვედა კიდურების მასაჲ მიზანშეწონილია ჩაუ-ტარონ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, როდესაც სპორტსმენს ფეხი აწეუ-ლი აქვს მასაჲსტის ბარძაყზე. ამ მდგომარეობაში იყენებენ ყველა ილეთს: ხელსმას ორი ხელით, გამოწერვას ორი ხელით, ბარძაყის გარეთა ნაწილის ფასციის გულმოდგინე სრესას, კუნთების თელვას ორდინარულს და ერთი ხელით, გასწვრივს და ორმაგ წრიულ გასწვრივს, ორმაგ ორდინარულს, ფეხების მასაჲს ამთავრებენ გორებით, ხელსმით და ბერტყით. ზოგ შემთხ-ვევაში, როდესაც ძლიერი მასაჲ საჭირო, იყენებენ თელვას ორი ხელით და მუშტად მოხრილი თითების ფალანგებით, ანდა ოთხი თითის ბალიშებით. იგივე ილეთებია გამოყენებული დეტალური მასაჲს დროს (ცალკეული კუნ-თის მასაჲსთვის).

სპორტსმენებს, რომლებიც დასპეციალებულნი არიან ზურგზე ცურვაში, გარდა დასახელებული კუნთების მასაჲსა, საჭიროა ჩაუტარონ მუცლის პრესის კუნთებისა და ბარძაყის ოთხთავა კუნთის მასაჲ.

ბატერფლაით მოცურავე სპორტსმენთა ზედა კიდურების სარტყლის მასაჲს მეთოდით კროლის დროს გამოყენებული მეთოდის ანალოგიურია. დამატე-ბით ახორციელებენ მხრის სახსრის მასაჲს მასში მოძრაობის გაზრდის მიზნით. ბათერფლაით ტალღისებრი მოძრაობის შესრულებისას ძირითადი დატვირთ-ვითა და ფეხების ტალღისებრი მოძრაობის შესრულებისას გამოყენებულ კუნთებზე. ამიტომ ვა მოდის ხერხემლის სვეტის მომხრელ და გამშლელ კუნთებზე. ამიტომ საჭიროა ზურგის გრძელი და მუცლის პრესის კუნთების გულმოდგინე მასა-ჲ. გარდა ამისა, დიდი ყურადღება უნდა დაუთმონ გაეა-წევის არეს, რადგან წყლიდან ხელების წამოწევისას და ხელით მოსმის დროს ეს არე ძალზე იტვირთება და ზოგ შემთხვევაში ამ ადგილას მტკიცეული შეგრძნებაა. ტკივილისა და ტრავმის დროს ხშირად მასაჲსთვის ხმარობენ სამკურნალო მაღამოს. იყენებენ სრესის ილეთების კომპლექსს, მასაჲს ამთავრებენ პასიური მოძრაო-ბით.

ბატერფლაით ცურვის დროს ფეხების მოძრაობა ხორციელდება იმავე კუნთების მონაწილეობით, რაც კროლით ცურვის დროს, მაგრამ შედარებით უფრო ინტენსიურად და დიდი ამპლიტუდით, საჭიროა ფეხების მასაჲ დაუთმონ მეტი დრო.

ბრასის სტილით ცურვის დროს ძირითად მუშაობას ფეხები ასრულებს. ბარძაყის გაშლა და ერთდროულად მისი მოზიდვა ხორციელდება დიდი-დუნდულა კუნთებით, ბარძაყის ორთავა კუნთით, ნახევრად მესოვანი, თით-ისტარა, დიდი მოშიდველი, გრძელი, მოკლე მოშიდველი და ნაზი კუნთე-ბით. წევის გაშლა ასრულებს ბარძაყის ოთხთავა კუნთით. მასაჲს სენსის დროს ამ კუნთებს უნდა მიანიჭონ უპირატესობა. საჭიროა დიდი ყურადღება დაუთმონ კოჭ-წევისა და მუხლის სახსრის მასაჲს პასიური მოძრაობის გამოყენებით.

ხელებით მოძრაობა უმთავრესად ხორციელდება გულმკერდის დიდი და ზურგის უგანირესი კუნთებით, აგრეთვე ქვედა, მცირე და დიდი მრგვალი, მხრის სამთავა კუნთებით და სხვ. ხელით მოძრაობაში მონაწილეობს წინამხრის მომხრელი კუნთებიც.



ცურვა დიდ მოთხოვნებს უყენებს სუნთქვის ფუნქციას: წყალი მოცურავს აწევს 15 კგ-მდე ძალით, შესუნთქვისა და ამოსუნთქვის დროს მან უნდა გადალახოს დიდი წინააღმდეგობები, რაზეც იხარჯება დამატებითი ძალა. ამიტომ მოცურავთა გულმკერდის მასაჟის დროს საჭიროა სასუნთქი კუნთების საგულდაგულო მასაჟი.

**წყალში ხტომა.** წყალში მხტომელთა ერთი ხტომის დროს ყველა კუნთის საერთო მუშაობა მცირეა, მაგრამ, თუ გავითვალისწინებთ, რომ სპორტსმენი მრავალჯერ აღის ტრამპლინზე ანდა კოშკურაზე, ყოველთვის ასრულებს ხტომას, ბევრს ცურავს, აგრეთვე იმას, რომ საწვრთნელი მეცადინეობა გრძელდება 1,5-2,5 საათს, ხოლო მეცადინეობა, როგორც წესი, დღეში 2-3-ჯერ ტარდება (10-200-მდე ხტომი), მაშინ ნათელი გახდება, რომ წყალში ხტომისას დატვირთვა ძალიან დიდია. ეს პირობები აუცილებლად უნდა გაითვალისწინონ მასაჟის ჩატარების დროს. წყალში ხტომის შესასრულებლად სპორტსმენმა ფეხი უნდა კრას სახტომ ბაჟანს სამასთან, რამდენადაც ძლიერია იგი, იმდენად მაღალი იქნება ნახტომი. მაშასადამე, ქვედა კიდურების კუნთებზე, იოგოვან აპარატზე (ტერფზე, კოჭ-წვივის, მუხლის სახსრებზე ძირითადი დატვირთვა მოდის აკერის მოძენტში, ამიტომ ისინი უფრო ძლიერ მასაჟს საჭიროებენ.

დიდი ფიზიკური დატვირთვა მოდის ქვედა კიდურებზე კოშკურასა ანდა ტრამპლინზე ასვლის დროს, წყალში მხტომელების დატვირთვა სრულებითაც არ არის მძლეოსნის დატვირთვაზე ნაკლები.

წყალში მხტომელებს შედარებით გულმოდგინედ უტარებენ ფეხების მასაჟს, თუმცა ყველა შემთხვევაში ზოგადი მასაჟის დროს სენსის იწყებენ ზურგიდან.

წყალში მხტომელთა ზოგადი მასაჟის სენსის ხანგრძლივობა 25-40 წუთია, ხოლო ნაწილობრივი - 25 წუთამდე.

**სპორტული ტანვარჯიში** სპორტის ერთ-ერთი რთული სახეობაა. მასში შედის ვარჯიშები სხვადასხვა იარაღზე: ღერძზე, რგოლებზე, ორბელზე, სახელურთან ტაიზე, აგრეთვე ბჯენითი ხტომა და სხვ.

სატანვარჯიშო ვარჯიშები თავისი სტრუქტურით მეტად სხვადასხვაგვარია. ამასთან დაკავშირებით ისინი საჭიროებენ სხვადასხვა კუნთთა დაძაბულობას. მათი შესრულებისას ერთ კუნთთა მუშაობის დინამიკური რეჟიმი შეეთავსება სხვა კუნთების სტატიკურ დაქიმას.

ტანვარჯიშებს, როგორც წესი, მეტად აქვთ განვითარებული ტანის, ხელების კუნთები, ნაკლებად - ფეხების კუნთები. ტანვარჯიშთა მასაჟი ძალის მიხედვით უნდა იყოს საშუალო, არაგანძვირებული (30-დან 50 წუთამდე ტანისა და ზედა კიდურების სარტყლის კუნთებზე ყურადღების გამახვილებით).

მასაჟის ჩატარების დროს საჭიროა გაითვალისწინონ საწვრთნელი დატვირთვის სპეციფიკა, რომელიც განისაზღვრება სპორტული იარაღის სახეობით, სპორტსმენის კვალიფიკაციით, საწვრთნელი მეცადინეობის წყობით.

ენიდან ტანვარჯიშთა ხელებზე მოდის დიდი დატვირთვა. მათ მასაჟს უტარებენ ორჯერ: მუცელზე (იხ. 102 გვ.) და ზურგზე (იხ. 108 გვ.). წოლით მდგომარეობაში, ორივე შემთხვევაში მხრისა და იდაყვის სახსრის მასაჟს განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ და უთავსებენ პასიურ მოძრაობას.

საჭიროა გაითვალისწინონ იმ ვარჯიშთა ხასიათი, რომლებიც იწვევენ სპორტულ ტრავმას. ასე, მაგალითად, ზომაზე მეტად სახსრებში გაშლა და

ამასთან დაკავშირებით იოგებისა და ცალკეული კუნთის გადაძაბვა განპირობებს დროული პროფილაქტიკური მასაჟის აუცილებლობას.

ასევე ხშირია ტანვარჯიშთა ტანის ზედა ნაწილის მევეთრი განწევა იმ მომენტში, როდესაც ქვედა ნაწილი უკვე ეგრძნობა იატაკს (დახტომის დროს), ეს იწვევს წელის მესამე მალის წვეტიანი მორჩის დაქვეითება-ზეწოლას.

ქალთა მასაჟის სენსში დროის განაწილება სხეულის ცალკეულ ნაწილზე რამდენადმე სხვაგვარია. ისინი საჭიროებენ ქვედა კიდურების კუნთებისა და იოგოვანი აპარატის შედარებით გულმოდგინე მასაჟს.

**მშვილდოსნობა.** სპორტის ამ სახეობას ახასიათებს სტერეოტიპური აციკლური მოძრაობა. შეჯიბრების თვალსაჩინო გახანგრძლივება (4-6 დღით), მრავალჯერადი განმეორება, ერთგვაროვანი კუნთური და ფსიქიკური მოქმედება განაპირობებს მასაჟის აუცილებლობას შეჯიბრებისთვის მომზადების ყველა ეტაპზე.

გასროლაში მონაწილეობს კუნთთა მრავალი ჯგუფი, რომლებიც დიდი სტატიკური დაქიმის მდგომარეობაში არიან. ყველაზე მეტად დატვირთულია მტევანი, წინამხარი, მხარი, მხრის სახსრები, ბეჭის არე (განსაკუთრებით „მოძუშავე“ მხარეზე). ზურგის ქვედა ნაწილი, წელის არე, ფეხები ნაკლებად არის დატვირთული, მაგრამ დატვირთვა სტატიკური ხასიათისაა, იწვევს არა მარტო სხეულის ამ ნაწილების, არამედ საერთო დაღლილობასაც.

მასაჟის მეთოდთა უნდა ააგონ შესრულებული ფიზიკური მუშაობისა და მასში სხეულის ცალკეული ნაწილისა და კუნთების მონაწილეობის გათვალისწინებით.

მასაჟს იწყებენ ზურგიდან. მთლიანად ზურგზე ერთი და ორი ხელით გამოწურვის შემდეგ იწყებენ წელის არეზე სრესას (იხ. 101 გვ.) ზერზეზის გასწვრივ. ზურგის ზედა მესამედში სრესის ძალა მატულობს, განსაკუთრებით ტრაპეციული კუნთის ფასციიზე. აქვე შეუდგებიან მხრის სახსრების სრესას.

ამის შემდეგ თელავენ ზურგის გრძელ კუნთებს: ორი ხელის ნების ფუძით, ერთი და ორი ხელით ნების ფუძის გადაგორებით. შემდეგ დეტალურად ახორციელებენ ბეჭქვეშა არის თელვას; ამ ადგილას გადაძაბვის შედეგად ხშირია ტკივილი. ზურგის უგანიერეს კუნთებზე იყენებენ თელვას: ორდინარულს, მოხრილი თითებით, ორმაგ წრიულს და რხევას. ამის შემდეგ განავრცობენ თელვას ოთხი თითის ბალიშებით, შეჩერდებიან მგრძნობიარე წერტილზე (თითები ხან გაიჭრება, ხან შეერთდება) და, ბოლოს, იყენებენ თელვას ნების ფუძით და ძვიდით, ზურგზე მასაჟს ამთავრებენ სავარცხლისებრი და ორივე ხელის თითების ბალიშებით სრესით.

კისრის მასაჟის დროს განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ ტრაპეციული კუნთის ზედა კონას.

ხელების მასაჟს ჩაატარებენ ძირითადი და დამატებითი მეთოდებით. მიუხედავად იმისა, რომ გასროლის შესრულების დროს იქიშება ხელის თითების ყველა თითი და ზედა კიდურების სარტყლი, ძირითადი დატვირთვა მოდის დელტისებრი კუნთის უკანა კონაზე. ხელების მასაჟს იწყებენ მხრის შიგნითა ზედაპირიდან. მიმართავენ ორთავა, სამთავა და დელტისებრი კუნთების, აგრეთვე ტრაპეციული კუნთის ზედა კონისა და მხრის სახსრის მასაჟს.

მხრის სახსრის არეში ახორციელებენ სრესას ერთი, ორი, სამი და ყველა



თითის ბალიშებით, ერთი ცერით, სავარცხლისებრი მუშტით, ნების ფუძით. მხარზე იყენებენ თელვის ყველა ილეთს. ამის შემდეგ ჩაატარებენ იდაყვის სახსრის მასაჟს (იხ. 108 გვ.). ხელების მასაჟს ამოავრებენ წინამხრის, სხივ-მაჯის სახსრის მასაჟს (იხ. 108 გვ.). ხელების მასაჟს ამოავრებენ წინამხრის, სხივ-მაჯის სახსრის, მტევნისა და თითების მომხრელებსა და გამშლელებზე. განსაკუთრებული ყურადღებას უთმობენ ხელის თითების მომხრელებს, მწეილდის ღარის დამჭიმავ კუნთებს.

მენჯის არეზე გავისა და მენჯ-ბარძაყის სახსრის დეტალური სრესის შემდეგ დუნდულა კუნთებს თელავენ ყველა ილეთის გამოყენებით. შემდეგ სპორტსმენი წევა ზურგზე და მასაჟს განაგრძობენ გულმკერდზე (თუ გულმკერდისა და ხელების მასაჟი არ უნდა ჩაატარონ, ბარძაყის მასაჟს აკეთებენ). ასრულებენ კომბინირებულ ხელსმას 2-3-ჯერ, გამოწურვას ერთი აკეთებენ. ანდა განივ თელვას; ორმაგ წრიულს ნების ფუძით, თითების ფალანგებით. თელვის დროს საჭიროა გულმოდგინედ დაამუშაონ მკერდის დიდი და მცირე კუნთების მიმაგრების ადგილი და მხრის სახსრის არე.

ფეხების მასაჟს იწყებენ ბარძაყის კუნთებიდან. მასაჟისტი მუხლს დებს სკამზე, სპორტსმენის ფეხს იდებს ბარძაყზე და ასეთ მდგომარეობაში ახორციელებს 1-2 ხელსმასა და 1-2 გამოწურვას. ამის შემდეგ საჭიროა თელვა: ორდინარული, ორმაგი ორდინარული, გასწვრივი მოხრილი თითების ფალანგებით. ბარძაყის მასაჟს ამოავრებენ გორებით და ხელსმით. საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ მუხლის სახსრის არეში კუნთების მკესებთან მიმაგრების ადგილს. ასეთივე განრიგით ჩაატარებენ მეორე ბარძაყისა და მუხლის სახსრის მასაჟს (იხ. 111-112 გვ.).

წვივის მასაჟს ასრულებენ პირველ მდგომარეობაში, იწყებენ კანჭის კუნთებიდან. ხელსმის შემდეგ ჩაატარებენ ნების ძვიდით გამოწურვას 12-3-ჯერ და გადადიან ნების ძვიდით ორდინარულ და თითების ფალანგებით თელვაზე. წვივის მასაჟს ამოავრებენ რხევითა და ხელსმით. შემდეგ სრესენ აქილევსის მკესს.

წვივის წინა კუნთებზე იყენებენ ხელსმას. განივ გამოწურვას, თელვას ერთი ხელით, ნების ფუძით, თითების ფალანგებით. მასაჟს ამოავრებენ ხელსმით. შემდეგ ახორციელებენ კოჭ-წვივის სახსრისა და ტერფების მასაჟს. თუ კოჭ-წვივის სახსრები დაღლილია, მათ არა აქვთ უნარი უზრუნველყონ სხეულის მყარი მდგომარეობა და ტანის მიკრორხევის მომპატივებ იწყებს შედეგების მაჩვენებელთა დაქვეითებას, აუცილებელია კოჭ-წვივის სახსრების მასაჟს მიაქციონ მაქსიმალური ყურადღება (იხ. 113 გვ.).

მწეილდონის ზოგადი მასაჟის სეანსს ანდომებენ 40 წუთამდე, ნაწილობრივ - 20 წუთამდე. კვირულ საწვრთნელ ციკლში საჭიროა ნაწილობრივი მასაჟი ჩაატარონ 2-3-ჯერ (მხრის, იდაყვის სახსრების, ზურგის უგანირესი კუნთების, დელტისებრი კუნთის უკანა კონის, ტრაპეციული კუნთის ფასციის, წელის არის) მშრალი პერის აბანოში 4-7 წუთამდე ყოფნის შემდეგ. სეანსის ხანგრძლივობა 10-15 წუთამდეა. მხრის სახსარში ტკივილის შეგრძნებისას რეკომენდებულია ძილის წინ 3-5 წუთიანი თვითმასაჟი გამოტობი მალამოთი ღამით შეიძლება კომპრესიაც გამოიყენონ.

**ძალოსნობა.** ძალოსანთა ვარჯიშებს ახასიათებს ძალისმიერი მიმართულება. საჭიროებს დიდ კუნთურ და ნერვულ დაძაბულობას. მათში მასიურ კუნთთა ჭკუდი მთელს სხეულზე თანაბრად არის განაწილებული. შტანგისტებს, როგორც წესი, უტარებენ ღრმა მასაჟს, თელვას ისეთი ილეთებით, როგორიც

არის მუშტით, სავარცხლისებრი მუშტებით ახდა ორივე მუშტით ერთ-დროულად თელვა, ამასთან, ბოლო ილეთის უფრო მოსახერხებლად და ეფექტურად ჩაატარებისთვის მარჯვენა ხელს დააელებენ მარცხენა ხელის ცერს, რომ მტევნები არ დასცილდნენ ერთმანეთს. ამ ილეთს ჩაატარებენ ყველა დიდ კუნთზე.

მასაჟის სეანსს იწყებენ ორი მუშტით გამოწურვით (ჩვეულებრივად, მაგრამ ზეწოლით ანდა წინამხრის იდაყვის ნაწილით. გრძელ კუნთებზე ორივე ხელის ნების ფუძით 2-3 თელვის შემდეგ შეუდგებიან წელის არის მასაჟს. შტანგისტებს, შტანგის დიდი წონის გადალახვის გამო, ხშირად უზიანდებათ წელის არის კუნთები, რაც ტრავმული ლუმბაგოს ხასიათისაა. მათ არცთუ იშვიათად უვლიანდებთ წელის მესამე ანდა გულმკერდის მე-7-8 მალეების წვეტიანი მორჩების ტრავმული პერიოსტიტი. შტანგის აწევის დროს ძლიერი გაზნევი იწვევს ხერხემლის დისკოების შორის ზეწოლას, იოგების დაჭიმვას და ნერვული ფესვების ჩაჭედვას. თავს უკან შტანგით წინ ზნევის დროს ხშირია ზურგის იოგებისა და კუნთების დაჭიმვა. ამიტომ მასაჟისტმა მუდმივად და ძალიან გულმოდგინედ უნდა ჩაატაროს მასაჟი არა მარტო წელის არეში (იხ. 101 გვ.), არამედ ხერხემლის სვეტის გასწვრივაც; საჭიროა ყურადღება გაამახვილონ მხრის სახსრებზე მათ უკავიით მეორე ადგილი ძალოსნის კრიტიკულ დაზიანებათა სიხშირის მიხედვით, რადგან თითქმის ყოველი ვარჯიშის შესრულებისას მათზე მოდის დიდი დატვირთვა, განსაკუთრებით განივ ქილში წახტომის დროს, რომელთა მასაჟს ახორციელებენ სპორტსმენის მუცელსა (იხ. 101 გვ.) და ზურგზე (იხ. 108 გვ.) წოლით მდგომარეობაში. ნეწთაშუა სივრცეების, ტრაპეციული კუნთის ფასციის და მხრის სახსრების სრესის შემდეგ ჩაატარებენ ზურგის გრძელი კუნთების თელვას: ნების ფუძის გადაგორებით, სავარცხლისებრი მუშტით, წინამხრის იდაყვის ბოლოთი და სხვ. უგანირეს კუნთებზე, ორმაგი წრიული და ორმაგი გრადის გარდა, იყენებენ თელვას ნების ფუძით, ნების ძვიდით, სავარცხლისებრი მუშტით. მასაჟს ამოავრებენ ხელსმით და რხევით. თუ ზურგის მასაჟს ჩაატარებენ სპეციალურად, ე.ი. როგორც ტრავმის პროფილაქტიკურ საშუალებას ანდა ხერხემლის სვეტის ტრავმული დაავადების შემდეგ, რეკომენდებულია შესრულონ სპეციალური ვარჯიშები. მაგალითად, ხერხემლის სვეტის განტვირთვის მიზნით მასაჟის ჩატარების შემდეგ ახორციელებენ დაჭიმვას მასაჟისტი დგება სახით სპორტსმენის ფეხებისკენ, აბლო ხელს ათავსებს ზურგის ზედა მესამედზე, ბოლო შორეულს - წელის არეზე და ნელი ზეწოლით „დაჭიმავს“ ხერხემლის სვეტს. მასაჟის შემდეგ (განსაკუთრებით ორთქლის აბანოში 3-5 წუთით წინასწარ ყოფნის შემდეგ, კარგ შემდგს იძლევა კიდი, ქანი რგოლებზე, ღერძზე ანდა სატანვარჯიშო კედელზე. ამ დროს შეიძლება გამოიყენონ ტვირთით ზეწოლა სარაუმეტეს 15-20 კგ სიმძიმე ფეხებზე.

ძალოსნებს კისრის მასაჟს უტარებენ ჩვეულებრივად, მაგრამ, თუ კისრის კუნთები ცუდად არის მომზადებული დატვირთვისთვის, თავის მკვეთრი გამართვის დროს წარმოიქმნება უსიამოვნო შეგრძნება თავის და ზურგის გამშლელი კუნთის კეფის ძვალთან მიმაგრების ადგილას. ასეთ შემთხვევაში მასაჟს ჩაატარებენ დღეში ორჯერ სამკურნალო დასაზელი საშუალებების გამოყენებით. გარდა ამისა, წერტნის წინ აუცილებელია მოთელვითი მასაჟი 6-8 წუთი დასაზელ საშუალებებთან შერწყმით. შეიძლება წერტნის შემდეგ მასაჟის



ჩატარება საშაბეში (თვითმასაჟი საბზით).

შტანგისტებს ხელების მასაჟს უტარებენ ორგანოდად ერთხელ ძირითადს, ხოლო მეორედ - დამატებითი მეთოდით, ხელებისთვის იყენებენ ყველა ილეთს. გარდა ყველა კუნთის დეტალური მასაჟისა, გულმოდგინედ ჩაატარებენ ყველა სახსრის მასაჟს.

მენჯის არის მასაჟის დროს საჭიროა ყურადღება მიაქციონ მენჯ-ბარძაყის სახსრებს და მათში პასიურ მოძრაობას. ქვედა კიდურების მასაჟს ჩაატარებენ სპორტსმენის გულმკერდზე და ზურგზე წოლით მდგომარეობაში. უკეთეს მდგომარეობად მიჩნეულია, როდესაც სპორტსმენის კიდური წამოწეულია მასაჟისტის ბარძაყზე.

მუხლის სახსრის, წვივის, კოჭ-წვივის სახსრისა და ტერფის მასაჟს დეტალურად ახორციელებენ.

მკერდის ჩვეულებრივი მასაჟის გარდა, შტანგისტებს დამატებით უტარებენ მკერდის ძვლის მასაჟს, რადგან ის მუდმივად ტრავმირდება შტანგის ღერძით (გრძელად) და ელბდება დაჟეჟილობა. შემდეგ ჩაატარებენ მხრის სახსრის წინა ნაწილის მასაჟს. მასაჟის სეანსს ამთავრებენ მუკლის მასაჟით, რომლის დროს განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ სწორ და ირიბ კუნთებს.

ზოგადი მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობა 40-დან 80 წუთამდეა. იოვალ-ისწინებენ, რომ სიმძიმის აწევებს აქვთ დიდი კუნთური მასა, ამიტომ ხელით მასაჟი საჭიროა შეხამონ აპარატით მასაჟთან, განსაკუთრებით ზურგის გრძელ კუნთებზე, წინამხრის გამწვანებზე, წვივის წინა დიდ კუნთებზე, ე.ი. იმ კუნთებზე ზემოქმედებისას, რომელთა მასაჟის ჩატარება ძველია ხელის მეთოდით. შტანგისტებისთვის რეკომენდებულია ორთქლის განყოფილებაში ყოფნის შემდეგ აბანოში მასაჟის ჩატარება.

**ფარიაობა.** მოფარიავეებს უტარებენ ზოგად მასაჟს, რადგან მათი თითქმის ყველა კუნთი განიცდის ფიზიკურ დატვირთვას. ახორციელებენ ტანის ყველა კუნთის მასაჟს, უმეტესად კი იმ კუნთებისას, რომლებიც განლაგებულია „მომუშავე“ ხელის მხარეზე. მასაჟის სეანსს იწყებენ ზურგზე 2-3 ხელსმით და შემდეგ შეუდგებიან ენერგიულ გამოწერვას (ერთი და ორი ხელით). წელისა და ნეკთაშუა სივრცეებში იყენებენ სრესის ყველა ილეთს. განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ ტრაპეციული კუნთის ფასციას, მხრის სახსრას, გრძელ კუნთებზე მიზანშეწონილია გამოიყენონ თელვა ნების ფუძის გადაგორებით, „მაშებით“, ოთხი თითის ბალიშებით (შეღარებით გულმოდგინედ ჩაატარებენ გრძელი კუნთების ქვედა და ზედა ნაწილების მასაჟს. უგანიერეს კუნთებზე იყენებენ ორდინარულ, ორმაგ წრიულ, მუშტად მოხრილი კბილების ფალანგებით თელვას.

კისერზე ჩაატარებენ მსუბუქ, მაგრამ დეტალურ მასაჟს, ყურადღებას აქცევენ ტრაპეციული კუნთის ზედა კონას. იყენებენ თელვას ერთი ხელით, ნების ძვიდით, ორმაგ წრიულს, მაშისებრს.

შემდეგ მსუბუქად ახორციელებენ ხელების მასაჟს. ტრაპეციული და დელტისებრი კუნთის თელვით წინასწარი მასაჟის შემდეგ დეტალურად სრესენ მხრის სახსრის არეს, ყურადღებას აქცევენ დელტისებრი კუნთის მიმაგრების ადგილს. ამავე მდგომარეობაში ჩაატარებენ მტევნის მომხრელებისა და გამშლელების მასაჟს.

მენჯის არეზე პირველ რიგში ჩაატარებენ მენჯ-ბარძაყის სახსრის, ხოლო შემდეგ ბარძაყის კუნთების მასაჟს ორმად, დეტალურად, იყენებენ სხვადასხ-

ვაგვარ ილეთებს. ხშირია მოფარიავეთა წვივის მომხრელების დაჭიმულობა. მაშასადამე, თელვის დროს ამ კუნთებს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ, ასევე გულმოდგინედ ჩაატარონ ბარძაყის მოშლიდელი კუნთების, მუხლის სახსრის იოვალში აპარატის, ბარძაყისა და წვივის კუნთების მიმაგრების ადგილის, კანჭის კუნთების, აჭილქის მყისის, ქუსლების არის და ტერფების მასაჟი.

სპორტსმენის ზურგზე წოლით მდგომარეობაში მასაჟს იწყებენ გულმკერდის არიდან, იყენებენ ყველა ილეთს (იხ. 107 გვ.). ამავე მდგომარეობაში განმეორებით ჩაატარებენ ხელის მასაჟს (განსაკუთრებით გულმოდგინედ - მხრის, იდაყვის, სივ-მაჯის სახსრებისა და მტევნისას).

მოფარიავეებს ხშირად აწუხებთ მხრის გარეთა როკის არეში მტკივნეული შეგრძნება, რომელიც დაკავშირებულია კუნთების ხანგრძლივ დაჭიმულობასთან. იდაყვის სახსრის არეში შეიმჩნევა დაავადება, რომელიც მოგვაგონებს ე.წ. „როგბურთელის იდაყვს“, რომელსაც იწყებს გადაძახება, დაღლა ანდა კუნთების გადაწვრთნა. მოფარიავეებს უვლინდებათ მარჯვენა ხელის მესამე თითის მომხრელების მყსოვანი ბუდის ქრონიკული ანთება, რაც განპირობებულია მუდმივი დაჭიმვით იარაღის სახელურზე მოჭერის შედეგად. მასაჟის ჩატარების დროს ყველა ეს მონაკვეთი განსაკუთრებულ ყურადღებას საჭიროებს.

ზურგზე წოლით მდგომარეობაში ახორციელებენ ბარძაყის წინა ზედაპირზე განლაგებულ კუნთთა ჯგუფის მასაჟს, იყენებენ ყველა ილეთს. შედარებით გულმოდგინედ ჩაატარებენ ბარძაყის მოშლიდელი კუნთების, მათი მენჯის ძვალთან და მუხლის სახსართან მიმაგრების ადგილისა და მუხლის სახსრის მასაჟს. მასაჟს ამთავრებენ ყველა მიმართულებით პასიური მოძრაობით.

წვივის წინა ზედაპირზე განლაგებული კუნთების მასაჟს ახორციელებენ სხვადასხვა მდგომარეობაში, განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ წვივის ზედა მესამედში კუნთების მიმაგრების ადგილებს. ფარიაობის დროს დიდი დატვირთვა მოდის კოჭ-წვივის სახსარზე, ამ არეში მასაჟისთვის იყენებენ ყველა ილეთს (იხ. 113 გვ.).

მოფარიავეთა ზოგად მასაჟს უთმობენ 45 წუთამდე. სპორტსმენებისთვის რეკომენდებულია 1-2-ჯერადი ნაწილობრივი მასაჟი აბანოს პირობებში, ორთქლის განყოფილებაში ცოცხით წინასწარი შესვლისა და იქ ცოცხის გამოყენების შემდეგ. ნაწილობრივ მასაჟს ანდომებენ 20-25 წუთს, ამ სეანსში განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ ხელების სახსრებს, წელის არის კუნთებს, მენჯ-ბარძაყის სახსრას, მენჯის ძვალთან ბარძაყის კუნთების მიმაგრების ადგილს, ბარძაყის კუნთებს, მუხლის სახსრას, წვივის და კოჭ-წვივის სახსრას.

**ფიგურული ციგურაობა.** მაღალი კლასის ფიგურისტების მომზადების სისტემაში სპორტულ მასაჟს ერთ-ერთი მთავარი ადგილი უკავია, როგორც ფიზიკური და ნერვულ-ფსიქიკური დატვირთვის შემდეგ, სპორტული მუშაობისუნარიანობის ამაღლებისა და აღდგენის საშუალებას. ერთეულთა ფიგურული სრიალის შემთხვევებში მათ ზოგად მასაჟს უტარებენ 20-დან 30 წუთის, ხოლო ნაწილობრივ მასაჟს - 15 წუთამდე ხანგრძლივობით.

წყვილებად ფიგურული სრიალის დროს ზოგადი მასაჟის სეანსის ხანგრძლივობა 30-40 წუთია, ნაწილობრივის - 20 წუთამდე. მასაჟის მეთოდია განისაზღვრება ფიგურული სრიალის სახეობით, დატვირთვის ხასიათით, შესას-



რეზერვები ელემენტების სირთულით და ა.შ.

წყვილთა სრიალის დროს ძალიან იტვირთება ფეხების კუნთები ფეხის არცენის და ხტომის დროს, აგრეთვე წახტომის შემდეგ, დაშვებისას. მაგალითად, დაშვების დროს ფეხები ნახევრად მოხრილ მდგომარეობაშია და ძირითადი დატვირთვა მოდის გამშვლელ კუნთებზე. გარდა ამისა, პარტნიორს დიდი ძალისმიერი დატვირთვა აქვს ზედა კიდურების სარტყლზე წაშვლების, შემოტრიალების, წყვილად ტრიალის დროს და ა.შ.

წყვილთა სრიალის წარმომადგენელთა მასაის სეანსის თავისებურებაა ზურგის გრძელი და უგანიერესი, ტრაპეციული, დელტისებრი, ორთავა და სამთავა კუნთებისა და მხრის სახსრების დეტალურად დამუშავება. საკმაოდ დრო განკუთვნილია სპორტსმენ ქალთა ქვედა კიდურების იოგებისა და კუნთების მასაისთვის (მათ ტანის მასაეს უტარებენ ისე, როგორც მამაკაცებს).

ერთეულთა ფიგურული სრიალის დროს მასაის სეანსში ძირითად ყურადღებას უთმობენ საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის კუნთებისა და იოგების მასაეს.

ფიგურისტებს უტარებენ არაძლიერ, მაგრამ დრმა მასაეს. იწყებენ ზურგზე ხელსმით, რის შემდეგ ასრულებენ 3-4 გამოწურვას და გადადიან ზურგის უგანიერესი კუნთის თელვას: იყენებენ ორდინარულ, ორმაგ წრიულ, წრისებრ თელვას ნების ფუძით. სრესას ახორციელებენ წელის არეზე. მას თან სდევს ნეკნთაშუა საერცვების, ტრაპეციული კუნთის ფასციის პასიური მოძრაობა. ზურგზე თელვას იწყებენ გრძელი კუნთებიდან, ახორციელებენ მაშისებრ თელვას, ნების ფუძის გადაგორებით, ორივე ხელის ნების ფუძით წრისებრ თელვას: მთლიანად ზურგზე მასაეს ამთავრებენ მუშტით საეარცხლისებრი სრესით, რხევით, ხელსმით.

კისრისა და ხელების მასაეი არახანგრძლივია, თელვას შეანაცვლებენ ხელსმითა და რხევით (ხელებზე).

მენჯის არის მასაეს ჩაატარებენ გულმოდგინედ, მთელი სიღრმით. ბარძაყის კუნთების მასაეს იწყებენ უკანა ზედაპირიდან. ორი ხელით ხელსმისა და გამოწურვის ანდა ძირითადი მეთოდის შემდეგ იყენებენ თელვას: ორდინარულს, ორმაგ გრიფს, წრისებრს მუშტებით. მასაეს ამთავრებენ რხევითა და ხელსმით.

მუხლის სახსარზე იყენებენ პასიურ მოძრაობასთან შერწყმულ სრესის ყველა ილეთს.

კანჭის კუნთების, განსაკუთრებით მათი შიგნითა და გარეთა თავების, მასაეი უნდა იყოს დეტალური. დიდ ყურადღებას უთმობენ აქილევსის მქსს, იყენებენ სრესის ყველა ილეთს (იხ. 106 გვ.).

სპორტსმენის ზურგზე წოლით მდგომარეობაში განსაკუთრებით გულმოდგინედ ახორციელებენ ბარძაყის წინა ზედაპირის (ფეხი უდევს მასაისტიის ბარძაყზე, წვევის წინა ზედაპირის, კოჭ-წვევის სახსრების მასაეს (სრესას თან სდევს მოძრაობა).

ბალახის პოგვი, სპორტის ამ სახეობის წარმომადგენლები საჭიროებენ ზოგად და ნაწილობრივ მასაეს. ეს თამაშობა დაკავშირებულია სპორტსმენის ორგანიზმის დიდ ფიზიკურ დატვირთვისთან, განსაკუთრებით კი გულ-სისხლძარღვთა, ნერვული სისტემისა და საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის მძიმე რიგში ქვედა კიდურების დატვირთვისთან. პოკისტებს მოეთხოვებათ გა-

ძლიერებული ფიზიკური მუშაობა 10 წუთის განმავლობაში (ტაიმებს შორის 10-წუთიანი შესვენებით).

ზოგადი მასაის სეანსს იწყებენ ზურგიდან, უმნიშვნელო აქცენტით განიერ კუნთებსა განსაკუთრებით მარჯვენა მხარეზე და წელის არეზე. მენჯის არის მასაეი ჩვეულებრივია, ძირითად ყურადღებას აქცევენ მენჯ-ბარძაყის სახსრებს. შემდეგ შეუდგებიან ფეხების მასაეს დატვირთვის ხასიათისა სწორხაზოვანი და ზიგზაგისებრი სირბილი, მკვეთრი შეჩერება, წახტომი და „ფინტი“ - ერთ მოძრაობა ბუროთი, რომლის წონაა 150 გ, და ყანჭით) და შესაძლო დაზიანების გათვალისწინებით (მუხლის სახსრების იოგების დაჭიმულობა, მენისკისა და კოჭ-წვევის სახსრის ჩანთ-იოგოვანი აპარატის ტრავმა, ბარძაყის უკანა ზედაპირისა და მომზიდველი კუნთების გაგლეჯა).

კომბინირებული ხელსმისა და ძირითადი მეთოდით გამოწურვის შემდეგ ბარძაყის უკანა ზედაპირზე გულმოდგინედ ჩაატარებენ ფასციის სრესას, შეუდგებიან ორმაგ გრიფს და ორმაგ წრიულ თელვას. მასაეს ამთავრებენ რხევითა და ხელსმით.

მუხლის სახსრის მასაეი ჩვეულებრივია (იხ. 112 გვ.). კანჭის კუნთებზე ხელსმისა და ერთი ხელით გამოწურვის შემდეგ ჩაატარებენ თელვას: ორდინარულს და ოთხი თითის ბალიშებით. განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ მქსებისა და კუნთების შეერთებას, სადაც ყველაზე ხშირია დაჭიმულობა და ტკივილი. მასაეს ამთავრებენ რხევითა და ხელსმით. შემდეგ გულმოდგინედ ახორციელებენ აქილევსის მქსის, ქუსლებისა და ტერფების ძირის მხრიდან მასაეს, იყენებენ სრესის ყველა ილეთს და სხვადასხვა მოძრაობას.

სპორტსმენის ზურგზე წოლით მდგომარეობაში დასაწყისში ახორციელებენ მკერდისა და მუცლის მასაეს. გულმოდგინედ ჩაატარებენ გულმკერდის დიდი კუნთების, მუცელზე ირიბი კუნთების მასაეს. ბარძაყის მასაეს ასრულებენ იმავე მდგომარეობაში, სპორტსმენს ფეხი უდევს მასაისტიის ბარძაყზე. ორი ხელით გამოწურვისა და ხელსმის შემდეგ ჩაატარებენ თელვას (ამ მდგომარეობაში ბარძაყის უკანა ზედაპირის მასაეს განმეორებით ჩაატარებენ: ერთი და ორი ხელით (3-4-ჯერ), ორმაგ ორდინარულს (4-5-ჯერ) და ისევ ორი ხელით, შემდეგ ორმაგ წრიულს, გასწვრივს 11-3-ჯერ, წრისებრს ორი მუშტით და კვლავ ორმაგ ორდინარულს. მასაეს ამთავრებენ გორებით და ხელსმით.

ყოველი სახსრის მასაეს ახორციელებენ ყველასთვის ცნობილი ილეთებით, აუცილებლად სახსრებში მოძრაობის დამატებით.

წვევის მასაეს ახორციელებენ პირველ მდგომარეობაში (იხ. 112 გვ.) დასაწყისში კანჭის კუნთებზე (ამ მდგომარეობაში განმეორებით ჩაატარებენ რხევას, თელვას ნების კიდი, ყველა თითის ბალიშებით, ორდინარულს, შემდეგ განახორციელებენ წვევის გარეთა ნაწილის მასაეს, ხელსმას, გამოწურვას ძირითადი მეთოდით, თელვას ერთი ხელით, ნების ფუძის გადაგორებით, ოთხი თითის ბალიშებით. მასაეს ამთავრებენ ხელსმით. კოჭ-წვევის სახსარზე და ტერფზე იყენებენ ყველა ცნობილ ილეთს, განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ ტერფის გასრესას - გამოქცეულტას.

ხელებზე მასაეს ახორციელებენ ხუთ მდგომარეობაში მხრის, იდაყვისა და სხივ-მაჯის სახსრებზე (განსაკუთრებით მარჯვენა ხელზე) აქცენტით. იყენებენ როგორც ძირითადი, ასევე დამატებითი მასაის ყველა ილეთს. იდაყვის



სახსრის მასაჟს ჩაატარებენ სპორტსმენის მუცელზე წოლით მდგომარეობაში.

წინამხრის მასაჟი უნდა ჩაატარონ გულმოდგინედ, რადგან კუნთები (განსაკუთრებით მომხრელები და მტევანი ძლიერ იღლება ყანჭზე ხელის დატაკებისას. მტევნის მომხრელებზე ერთი-ორი ხელსმის შემდეგ საჭიროა გამოწურვა 3-4 წერს. თელვას ახორციელებენ ერთი ხელით, ნების ფუძით, ნების ძვლით, თითების ფალანგებით, ორდინარულს, ოთხი თითის ბალიშებით. მასაჟს ამთავრებენ რხევითა და ხელსმით. ანალოგიურად ჩაატარებენ წინამხრის გამშლელების მასაჟს (გამორიცხავენ ორდინარულ თელვას). სხივ-მაჯის სახსარზე, მტევანზე და თითებზე იყენებენ ყველა ცნობილ ილეთს. ბალახის პოკეის წარმომადგენელთა ზოგადი მასაჟის სენსის ხანგრძლივობა არ აღემატება 45 წუთს, ნაწილობრივი მასაჟისა - 25 წუთს. მასაჟი კარგ ეფექტს იძლევა, როცა მას ახორციელებენ თბილ წყალში სპორტსმენის 3-5 წუთით ცურვის შემდეგ.

**შაიბიანი პოკეი.** სპორტის ეს სახეობა გამოირჩევა გამძლეობა-სისწრაფის ხასიათის დინამიკური მუშაობით, რომელსაც შეენაცვლება თვალსაჩინო სტატეკური დაძაბულობა. თამაშის დროს ძირითადი ფიზიკური დატვირთვა მოდის საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატზე. შაიბიანი პოკეის მოთამაშეებს უტარებენ მთლიან მასაჟს 40 წუთის ხანგრძლივობით. სენსის დროს საჭიროა დიდი ყურადღება დაუთმონ ზურგის ზედა მესამედს და ტრაპეციულ კუნთებს, წელის არის და დუნდულა კუნთებს, ბარძაყისწინა ზედაპირის კუნთებს, წვივის კუნთებს, დელტისებრ კუნთებს, მტევნისა და თითების მომხრელებს. აუცილებელია მხრის, მენჯ-ბარძაყის, მუხლისა და კოჭ-წვივის სახსრების, აგრეთვე მტევნისა და ტერფის სახსრების გულმოდგინე მასაჟი.

ძალისმიერი ბრძოლის შემდეგ, დიდი სისწრაფით შეჯახების, დაეარდნის, ყანჭით, შაიბით დარტყმის დროს მოთამაშეებს უმეტესად სპეციფიკური ტრავმა უვლინდებათ სახსრების არეში, განსაკუთრებით ჯდება კიდურებზე, მუხლის სახსარზე მოდის ყველა დაზიანების 30%-მდე უმეტესად შიგნითა მხარეზე. არცთუ იშვიათია მტევნისა და თითების ტრავმა. მასაჟის დროს აუცილებელია ყველა ამ მონაკვეთს მიაქციონ განსაკუთრებული ყურადღება.

რეკომენდებულია პოკეისტებს ორთქლის აბანოში ყოფნის შემდეგ კვირაში ერთი-ორჯერ ჩაუტარონ ზოგადი მასაჟი აბანოს პირობებში. სენსის ხანგრძლივობა 25 წუთამდეა.

**მხატვრული ტანვარჯიში.** მხატვრულ ტანვარჯიშში მასაჟის მეთოდის განისაზღვრება ვარჯიშის სახეობით უსაგნებოდ ანდა საგნებით და დატვირთვის ხასიათით. ყველა ვარჯიშის დროს დიდი დატვირთვა მოდის გავა-წელის არეზე და საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატზე. მხატვრულ ტანვარჯიშში მოვარჯიშე გოგონებს უტარებენ ზოგად მასაჟს, განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ იმ კუნთებს, რომლებიც, სხეულთან შედარებით, მეტად არის დატვირთული. მაგალითად, უსაგნებოდ ვარჯიშის დროს საჭიროა ყურადღების გამაზილება ფეხებისა და ზურგის კუნთებზე. რადგან ეს ვარჯიშები ძირითადად აგებულია წონასწორობასა და ხტომაზე. ზოგად მასაჟს ანდომებენ 25-30 წუთის, ხოლო ნაწილობრივი - 20 წუთამდე.

## სარეკამი

### პირველი თავი

|                                                     |   |
|-----------------------------------------------------|---|
| მასაჟის განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა..... | 3 |
|-----------------------------------------------------|---|

### მეორე თავი

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| მასაჟის ფიზიოლოგიური საფუძვლები.....                          | 9  |
| მასაჟის გავლენა ნერვულ სისტემაზე.....                         | 13 |
| მასაჟის გავლენა კანსა და კანქვეშა ქსოვილებზე.....             | 17 |
| მასაჟის გავლენა კუნთოვან სისტემაზე.....                       | 21 |
| მასაჟის გავლენა სახსარ-ოვოვან აპარატზე.....                   | 25 |
| მასაჟის გავლენა სისხლძარღვთა და ლიმფურ სისტემაზე.....         | 26 |
| მასაჟის გავლენა შინაგან ორგანოებსა და სეფთერებათა ცვლაზე..... | 28 |

### მესამე თავი

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| მასაჟის ჰიგიენური საფუძვლები.....                 | 30 |
| მოთხოვნები მასაჟისტისა და მისი პაციენტისადმი..... | 31 |

### მეოთხე თავი

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| მასაჟის ილეთების მეთოდისა, ტექნიკა და მათი ფიზიოლოგიური გავლენა.....          | 35 |
| ხელსა, მისი ფიზიოლოგიური ზემოქმედება, შესრულების მეთოდისა და ტექნიკა.....     | 35 |
| ხელსმის სახეობები და მათი შესრულების ტექნიკა.....                             | 36 |
| მეთოდური მითითებანი.....                                                      | 45 |
| გამოწურვა, მისი ფიზიოლოგიური ზემოქმედება, შესრულების მეთოდისა და ტექნიკა..... | 45 |
| გამოწურვის სახეობები და მათი შესრულების ტექნიკა.....                          | 45 |
| მეთოდური მითითებანი.....                                                      | 51 |
| თელვა, მისი ფიზიოლოგიური ზემოქმედება, შესრულების მეთოდისა და ტექნიკა.....     | 52 |
| თელვის სახეობები და მათი შესრულების ტექნიკა.....                              | 52 |
| მეთოდური მითითებანი.....                                                      | 64 |
| სრევა, მისი ფიზიოლოგიური ზემოქმედება, შესრულების მეთოდისა და ტექნიკა.....     | 64 |
| მეთოდური მითითებანი.....                                                      | 82 |
| მოძრაობა, მისი ფიზიოლოგიური ზემოქმედება, შესრულების მეთოდისა და ტექნიკა.....  | 83 |
| მეთოდური მითითებანი.....                                                      | 88 |



|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| დარტყმითი ილუზიები, მათი ფიზიოლოგიური შემოქმედება..... | 89 |
| შესრულების მეთოდთა და ტექნიკა.....                     | 89 |
| დარტყმითი ილუზიების შესრულების ტექნიკა.....            | 91 |
| მეთოდური მითითებანი.....                               | 92 |
| ვიზუალური მასაჟი, მისი ფიზიოლოგიური შემოქმედება.....   | 92 |
| შესრულების მეთოდთა და ტექნიკა.....                     | 93 |
| მეთოდური მითითებანი.....                               | 93 |
| შერბედილი ილუზიები, მათი ფიზიოლოგიური შემოქმედება..... | 93 |
| ჩატარების მეთოდთა და ტექნიკა.....                      | 96 |
| მეთოდური მითითებანი.....                               | 96 |

## მეხუთე თავი

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| მასაჟის ფორმები და მეთოდები.....                     | 96  |
| ზოგადი მასაჟი.....                                   | 97  |
| ზურგის მასაჟი.....                                   | 100 |
| კისრისა და ტრაპეციული კუნთის მასაჟი.....             | 101 |
| ზედა კიდურების მასაჟი.....                           | 102 |
| მეწმეის არის მასაჟი.....                             | 104 |
| ქვედა კიდურების მარცხენი უკანა ზედაპირის მასაჟი..... | 104 |
| გულმკერდის მასაჟი.....                               | 107 |
| ზედა კიდურების მასაჟი.....                           | 108 |
| ქვედა კიდურების მარცხენი წინა ზედაპირის მასაჟი.....  | 111 |
| მუცლის მასაჟი.....                                   | 114 |
| თავის მასაჟი.....                                    | 114 |
| ნაწილობრივი მასაჟი.....                              | 115 |
| მასაჟის მეთოდები.....                                | 116 |

## მეექვსე თავი

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| მასაჟის კლასიფიკაცია..... | 116 |
| სპორტული მასაჟი.....      | 116 |
| პედაგოგიური მასაჟი.....   | 117 |
| კოსმეტიკური მასაჟი.....   | 118 |
| სამკურნალო მასაჟი.....    | 119 |

## მეშვიდე თავი

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| სპორტული მასაჟის სახეობები.....                      | 120 |
| საწვრთნელი მასაჟი.....                               | 120 |
| წიბასწარი მასაჟი.....                                | 128 |
| აღდგენითი მასაჟი.....                                | 138 |
| მასაჟი აბაზოს პარობებში.....                         | 148 |
| შესაზღვრელი საშუალებებისა და მალაშოს გამოყენება..... | 157 |
| სპორტული მასაჟის დროს.....                           | 157 |
| მასაჟი სპორტული ტრავმისა და.....                     |     |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| ზოგიერთი დაავადების დროს.....        | 158 |
| მასაჟის მეთოდთა სახარტო იოგების..... |     |
| დაბრუნების დისტორიზაციის დროს.....   | 161 |

## მერვე თავი

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| მასაჟი აპარატის გამოყენებით.....                       | 171 |
| ვიზუალური მასაჟის ილუზიების შესრულების მეთოდთა და..... |     |
| ტექნიკა „ემა-23“ აპარატის ხმარების დროს.....           | 175 |
| სხეულის ცალკეულ ნაწილზე ვიზუალური მასაჟის.....         |     |
| ჩატარების მეთოდთა და ტექნიკა.....                      | 177 |
| აპარატით „ტონუსი“ ანდა „სპორტი“ ზოგადი მასაჟის.....    |     |
| ჩატარების მეთოდთა და ტექნიკა.....                      | 185 |
| მეცნიკური მასაჟორ-ბილიყით ზოგადი მასაჟის.....          |     |
| ჩატარების მეთოდთა და ტექნიკა.....                      | 187 |
| პირობამასაჟი.....                                      | 191 |
| წალკაში აპარატით ზოგადი მასაჟის.....                   |     |
| ჩატარების მეთოდთა და ტექნიკა.....                      | 192 |
| სმელეთზე წელის ნაკადით ზოგადი მასაჟის.....             |     |
| ჩატარების მეთოდთა და ტექნიკა.....                      | 196 |
| წალკაში ხელთ ზოგადი მასაჟის.....                       |     |
| ჩატარების მეთოდთა და ტექნიკა.....                      | 197 |

## მეცხრე თავი

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| თვითმასაჟი.....                                | 198 |
| ქვედა კიდურების თვითმასაჟი.....                | 199 |
| გულმკერდის თვითმასაჟი.....                     | 203 |
| ზედა კიდურების თვითმასაჟი.....                 | 205 |
| კისრისა და თავის თმანი ნაწილის თვითმასაჟი..... | 206 |
| ზურგის უგანდერესა კუნთების თვითმასაჟი.....     | 207 |
| მუცლის თვითმასაჟი.....                         | 207 |
| დუნდული კუნთების, გაგა-წელის არის.....         |     |
| და ზურგის თვითმასაჟი.....                      | 208 |

## მეათე თავი

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| მასაჟის თავისებურებანი სპორტის..... |     |
| ცალკეულ სახეობაში.....              | 209 |



რედაქციის გამგე: ე. კობიაშვილი  
რედაქტორები: ც. შინდგორიძე ც. ანდლუღაძე  
სამხატვრო რედაქტორი: გ. აბრამიშვილი  
ტექნიკური: ნ. ჯავახიშვილი  
კორექტორი: ნ. ბიბილური

№4510

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 22.11.96. ქაღალდის ზომა 60X90 1/16. საბეჭდო  
ქაღალდი №2. ბეჭდვა ოფსეტური. საბეჭდო თაბახი 15. საადრიცხვო  
საგამომცემლო თაბახი 14,75.

ტირაჟი 500 ცალი. შიგნითი № 201.

ფასი შეთანხმებით

გამომცემლობა „განათლება“, თბილისი, გ. ზეზინაშვილის ქ. №50.  
1996

სააქციო საზოგადოება №1 სტამბა, გ. ჩუბინაშვილის ქ. №50.