

# Механизм физиологического влияния массажа на организм



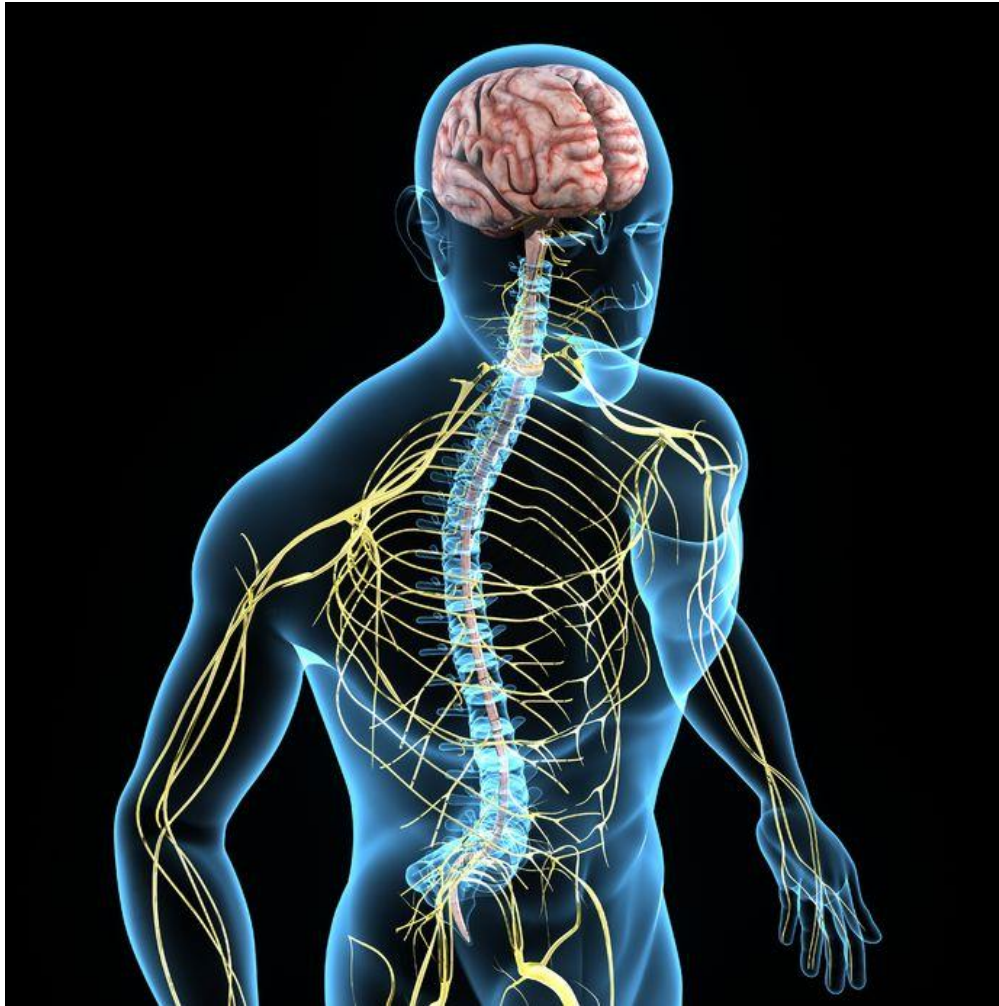
Выполнила:  
Шевченко Софья,  
Ла-16-01

Массаж оказывает благоприятное физиологическое воздействие на организм.

Под влиянием массажа в организме возникает ряд местных и общих реакций, в которых принимают участие все ткани, органы и системы.



При массаже воздействие оказывается и на состояние ЦНС. В связи с этим меняется общая нервная возбудимость, оживляются утраченные либо сниженные рефлексы, меняется в целом функциональное состояние ЦНС.



- ▶ Массаж улучшает секреторную функцию кожи, активизирует ее лимфатическую систему и кровообращение, а следовательно, улучшает ее питание, повышает обменные процессы.
- ▶ Массаж оказывает большое влияние на состояние капилляров кожи. Под влиянием массажа капилляры расширяются, увеличивается газообмен между кровью и тканями (кислородная терапия тканей).
- ▶ Массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая функцию лимфатических сосудов.

- ▶ Под влиянием массажа изменяется состояние мышечной системы. В первую очередь повышаются эластичность мышечных волокон, сила и объем их сократительной функции, работоспособность мышц, восстанавливается их активность после нагрузки.
- ▶ Под влиянием массажа увеличивается подвижность и эластичность связочного аппарата.



## Зависимость между силой воздействия при массаже и ответной реакцией организма:

- ▶ При легком, медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей. Это оказывает успокаивающее воздействие, возникает приятное чувство тепла, улучшается самочувствие.
- ▶ Энергичные и быстрые движения при массажном воздействии повышают раздражимость массируемых тканей.



Спасибо за внимание!