Universitatea din Craiova

Master, Anul I, Kinetoterapia în reeducarea neuromotorie

Kinetoprofilaxia în patologia sportivă

Prof. univ. dr. Avramescu Taina Elena

Lect. univ. dr. Kese Ana Maria

Student: Panait Mihai Adrian

2015

Craiova

Masajul și automasajul în practica sportivă

Masajul si automasajul sunt organic si functional legate de activitatea sportiva, ceea ce presupune ca se poate aplica în scop stimulator (înainte de antrenamente, dar mai ales de competitii - sa nu se creada cumva ca masajul stimulator, de angrenare, de încalzire poate înlocui încalzirea propriu-zisa, care este un proces mai complex) sau trofic, linistitor, de dezobosire (dupa concursuri sau intercompetitional, în pauze), în scop de refacere (neuropsihica, în special pe cale reflexa si neuromusculara, predominant pe cale directa, mecanica).

Pentru marii perfomeri este greu de acceptat ideea automasajului în competitii, datorita si "starii de start", cu atât mai putin dupa competitie/concurs (de r 141r175b efacere), dat fiind starea marcata de oboseala fizica si psihica.

Aceasta constituie un nou argument în favoarea prezentei masorului (indiferent cine practica masajul - antrenor, medic, asistentul medical la competitii).

Fiziologia sportivului precizeaza ca înaintea unor antrenamente, dar mai ales înaintea competitiei, la sportivi se manifesta asa-zisa "stare de start", un complex de manifestari comportamentale neuropsihice si vegetative (cele endocrine, metabolice, prezente si ele, sunt mai putin vizibile), cu caracter strict individual si dependent de factori multipli (reactivitatile neuropsihice si neurovegetative, care tin în mare masura si de tipul de sistem nervos, dar care pot fi ameliorate, stabilizate prin antrenamente psihofizice; stare de sanatate si capacitatea de efort; factorii climatici si de mediu; public, adversar, arbitru, conditiile terenului sau ale salii, anumite trairi placute sau neplacute, etc.).

Masajul de încalzire, prin proceduri diferentiale, urmareste tocmai atenuarea unor asemenea manifestari negative, printr-un efleuraj (netezire) blând, mai prelugit, vibratii, masaj reflex care diminueaza febra de start, calmându-l pe sportivul aflat în starea de hiperexcitabilitate.

La polul opus, efleurajul mai viu, scurt, vibratiile mai scurte si mai intense, ca si frictiunile, tapotamentul, înainte de concurs îl stimuleaza pe sportiv, combatând "apatia de start", iar încalzirea propriu-zisa, ce urmeaza masajului, va sterge pâna la disparitie aceste manifestari negative ale apatiei de start, fenomen negativ de regula prezent la cei cu temperament flegmatic, care trebuie sa beneficieze de psihoterapie.

De aici si concluzia ca masajul de încalzire se constituie ca o componenta organica, fundamentala a încalzirii la sportivi, pregatind organismul pentru excitantul fizic propriu-zis, al încalzirii, proces ce nu poate disocia fizicul de psihic.

În situatiile în care adeseori unii perfomeri se gasesc singuri la competitii mari, ceea ce nu este de dorit, ei vor trebui sa cunoasca automasajul si sa profite de el atât precompetitional, la încalzire, cât si intracompetitional, în pauzele dintre reprize sau curse, când este singur pe teren, fara nici un ajutor.

La polul opus se situeaza masajul de refacere, care are loc de regula dupa efort, dar care în anumite circumstante poate avea loc si intraefort (ne referim la pauzele dintre reprize, la jocurile sportive, la intervalul de timp dintre încercari - la aruncari, sarituri, haltere, la intervalul dintre meciuri, de ex. la box, lupte, judo, sarituri sau scrima, care poate dura de la câteva minute pâna la ore, chiar si 1-3 zile).

Trebuie mentionat faptul ca masajul de refacere se poate efectua ca un simplu mijloc de refacere, chiar singular, cum este cazul în special dupa un antrenament, în cursul unei zile în care sunt prevazute 2 si chiar 3 antrenamente în total (folosind masajul ca mijloc de refacere în cadrul antrenamentelor de refacere, care au loc de 1-2 ori în ciclul saptamânal si urmeaza o anumita ordine:

- refacerea psihofizica;

- hidroterapia calda (la cel putin 20-30 minute dupa terminarea antrenamentului);

- sauna la nevoie si la recomandarea medicului;

-masajul manual sau instrumental de refacere (de mentionat de asemenea, ca nici masajul nu trebuie efectuat mai devreme de 30 minute de la încheierea efortului);

-apoi reechilibrarea hidroelectrolitica, eventual aeroionizare negativa si oxigenare;

-încheind cu tehnici de relaxare neuropsihica si alte activitati relaxante, în spatii special amenajate.

Ca proceduri folosite mentionam: efleurajul prelungit, blând, cu care de altfel începe si se încheie orice sedinta de masaj manual, vibratiile, presopunctura (masajul unor zone reflexogene), rulat-cernut pentru membre (în special coapse, gambe, brate), încheind tot cu manevre de efleuraj, cu o durata totala în jur de 20 minute (de la minimum 15 minute la maximum 30 minute), bineînteles si în functie de zona principala asupra careia dorim sa actionam.

Cum un masor, chiar si doi, nu reusesc sa maseze o echipa întreaga (ex. În cazul jocurilor sportive), apare evidenta nevoia folosirii masajului instrumental care poate fi efectuat si de catre sportiv în refacere (nu ne referim la automasaj), dintre proceduri enuntând pentru eficienta hidromasajul (daca exista instalatii adecvate), dusul-masaj sub apa, vibratiile actionate mecanic sau electric si chiar presopunctura, daca a fost însusita de la un specialist competent (masor, fizioterapeut, psiholog, etc.).

Din cele prezentate pâna acum se desprinde clar diferenta dintre masajul ca mijloc de refacere, izolat, si masajul ca mijloc într-un antrenament de refacere în care exista influente de tip pozitiv sau negativ între diferitele mijloace care concura la reusita antrenamentului de refacere.

Pe de alta parte, am vazut ca masajul dinaintea efortului, de încalzire este de regula un masaj stimulator, ergotrop pe plan biologic, în timp ce masajul de refacere, ca si celelalte mijloace de refacere, ataca faza trofotropa, regenerativa pe plan biologic (dominata în prima etapa pe plan metabolic de catabolism, iar pe plan neurovegetativ de dominatia vagala).

Între aceste doua forme majore de masaj sportiv se intercaleaza masajul intraefort (antrenamente sau competitii) si masajul igienic, de întretinere, din perioadele de antrenamente, acesta din urma, acesta din urma fiind dominat, pe plan calitativ de refacerea postefort si deci pastrând caracteristicile respective.

Situatia este ceva mai complicata în cazul unor pauze mici, de câteva minute (de la 1 minut la box, pâna la 10-15 minute la jocurile sportive), când masajul trebuie orientat catre refacere (cazul minutului de pauza la boxeri, când o persoana din anturajul boxerului face manevre de masaj, efleuraj, vibratii pe gambe, coapse, brate, umeri, deci zonele anatomice în care boxerul acuza obosela locala, lucru valabil si la lupte, judo, s.a.).

În cazul competitiilor cu mai multe încercari cum sunt sarituri si aruncari la atletism, sariturile în apa, deci când pauza dintre acestea este de câteva minute (în jur de 15-20 minute) în prima faza masajul trebuie sa aiba caracter linistitor, relaxant, la nevoie decontracturant daca este cazul, iar în minutele ce preced efortul, masajul sa devina usor stimulator (vibratii vii, mai intense, frictiuni, tapotamente, etc.).

În situatia în care pauza dintre eforturi, în competitie, variaza de la ore la zile (serii, semifinale, finale, la atletism, serii, finale, la înot, între jocuri în caz de turneu, la box, între meciuri, etc.), consideram ca trebuie intrat în ritmul fiziologic prin masaj de refacere dupa concurs si masaj stimulator, de încalzire, înaintea concursului urmator.

O mare responsabilitate revine sportivilor din unele discipline (ex. din atletism la unele probe), când sportivul, fiind singur pe stadion (regulamentele nu permit nici un fel de asistenta tehnica) poate simti unele senzatii neplacute, incomode sau chiar dureroase (o jena la nivelul membrelor inferioare, o contractura musculara, etc.) carora trebuie sa le faca fata singur pâna la "încercarea urmatoare" si numai stapânirea corecta a automasajului poate fi salutara, salvând astfel performanta.

Acestea sunt câteva din situatiile în care sportivul este confruntat cu masajul sportiv, din care trebuie sa-si faca un aliat atât pentru performanta, cât si pentru sanatate.

Deci toate formele de masaj descrise anterior, se încadreaza cu prioritate în masajul profilactic (prevenirea oboselii si a traumatismelor):

Masajul igienic, nespecific, nediferentiat poate intra (în discutie) în regimul de viata sportiva, zilnic sau de 2-3 ori pe saptamâna, dimineata, înainte de micul dejun.

Masajul terapeutic, un act medical, se recomanda sportivilor bolnavi sau accidentati, la indicatia medicului de specialitate, în caz de îmbolnaviri sau traumatisme (indicatiile tehnice privind durata, procedurile, felul masajului trebuie sa apartina medicului si nu masorului, antrenorului sau sportivului) sau în perioada de recuperare a unor asemenea stari patologice ori a sechelelor acestora (indicatiile tehnice apartin tot medicului de specialitate), masorul îndeplinind rolul de prim terapeut. În cazul masajului terapeutic la sportivi se folosesc de regula, anumite creme, pomezi, geluri, care prin ingredientele pe care le contin pot induce efecte analgezice (anestezina, fenilbutazona), antiinflamatorii (salicilati, Diclofenac, Piroxicam, etc.), rezorbtive (alfakimotripsina, extractul de castane - Reparil, etc.), hemostatice (Hirudoid, Venaruton), decontracturante, vasodilatatoare (cele bazate pe nicotinati - Finalgon, Bayoline, Revulsin, etc.).

Din primele categorii mentionam: Algesal, Algosprai, Feldin, Voltaren, Mobilat, Sportupac, Trombocid, Decontractyl, etc. Un colectiv de specialisti de la Institutul de Medicina Sportiva (prof. Dr. Doc. V. Stroesc, prof. Dr. C. Baloescu, prof. Dr. I. Dragan, s.a.) a brevetat o serie de creme de masaj dupa cum urmeaza:

- crema stimulenta I - vit. B6, pantotenat calciu;

- crema stimulenta II - vit. E, oleum Jecoris, camfor;

- crema relaxanta - propionat de testosteron, estradiol.

Mentionam de asemenea bunele efecte în masaj ale produselor SPORTUPAC - crema solutie.

În orice caz, masajul terapeutic trebuie circumscris în totalitate în sfera actelor medicale, deci cu responsabilitate medico-legala si dominat de vechiul principiu: primum non nocere (mai întâi sa nu faci rau).

În încheierea acestui capitol revenim cu câteva detalii de mare valoare practica: masajul sportiv poate fi "umed" (practicat în zona corespunzatoare a complexului de refacere - hidroterapie calda, cada, bazin si sauna) în care masorul foloseste de regula un sapun alcalin (cum este cazul adesea la lupte, box, judo, haltere, deci un masaj de refacere) sau "uscat" (practicat în încaperi special amenajate sau chiar în aer liber ori în camera sportivului, când masorul foloseste talcul - silicat de magneziu hidratat, însa cu antentie deoarece este iritant pentru caile respiratorii),

Apoi ca loc de practicare, daca ne referim la masajul de încalzire, acesta se face de regula la stadion, în sala, într-o încapere adecvata, alteori chiar în vestiarul în care se echipeaza sportivii sau chiar pe stadionul de încalzire, într-un spatiu amenajat - sub un cort - adapostit de razele soarelui, de vânt, de ploaie, etc. De retinut ca în astfel de împrejurari trebuie sa avem grija de muschii sportivului, acoperindu-i cu un pled de lâna sau bumbac pentru a mentine temperatura convenabila, în acelasi timp sa nu uitam ca nu numai masorul trebuie hidratat datorita pierderilor de lichide prin transpiratie, dar si sportivul caruia i se face masajul.

În ceea ce priveste masajul de refacere dupa efort, acesta trebuie efectuat într-o camera bine aerisita, în conditii de confort fiziologic si dupa ce s-a trecut prin psihoterapie, hidroterapie calda, eventual sauna, daca a fost cazul. Efectele relaxatoare, dezobositoare ale masajului sunt amplificate daca dupa sedinta de masaj i se da sportivului o bautura alcalina, bine îndulcita, bogata în vitamine si minerale, placuta la gust (cca. 250-300 ml), iar în continuare sportivul ramâne în repaus la pat, acoperit cu un pled calduros, cu ferestrele larg deschise, pentru a asigura o buna oxigenare a încaperii. Durata eficace a acestui repaus relaxator care continua efectele masajului si le amplifica, este de 15-20 minute.

Masa care urmeaza dupa acest masaj si repaus, care de asemenea trebuie sa fie dominata de cerintele refacerii (normocalorica, hipolipidica, normo sau usor hipoproteica, hiperglucidica, bogata în minerale, vitamine, radicali alcalini - cruditati, vegetale, lactate, sucuri de fructe si fructe) va avea loc la cel putin 30 minute dupa încheierea masajului.

Pe timpul masajului de refacere post-efort, competitional mai ales, este bine ca sportivul sa încerce sa fie relaxat, sa evite retrairile negative, nefavorabile din cursul efortului, un mare rol revenind în aceasta directie masorului, care poate crea ambianta necesara pentru a contribui la diminuarea excitatiei si nu la amplificare acesteia, situatie în care masajul efectuat chiar prin proceduri relaxatoare poate induce efecte paradoxale, stimulatorii, excitatorii, întârziind refacerea.

O ultima remarca cu care dorim sa încheiem, se refera la masajul terapeutic la sportivi: sa nu uitam ca performerul are o lume aparte, un orizont aparte, este o vedeta, care la un moment dat (boala, accident, imobilizare în aparat gipsat) se vede îndepartat din centrul atentiei publicului, cel care îl rasfata când obtine succese, traind o "adevarata drama". În acest caz, masajul terapeutic, indiscutabil având rolul sau recuperator, devine împreuna cu masorul cel mai eficace si pozitiv mijloc psihoterapeutic, eficienta acestor 2 directii terapeutice crescând imens, mobilizându-l pe sportiv si contribuind cu siguranta la grabirea vindecarii si readucerii performerului pe terenul de sport, în centrul vietii sportive, a publicului, unde s-a consacrat si care-l asteapta cu nerabdare.