

CIAŁO

UMYSŁ

DUCH

Masaż w życiu kobiety

Piotr SZCZOTKA, Ewa MIKUŁA

Masaż jest jednym z naturalnych elementów naszego życia. Mniej lub bardziej świadomie stykamy się z nim na co dzień. Są takie okresy w życiu, kiedy masaż nabiera szczególnej formy, ale w tym przypadku bardziej adekwatnym terminem byłby **dotyk**. W podręcznikach termin „masaż” tłumaczony jest jako jeden z fizykalnych zabiegów wykonywanych nieuzbrojoną dłonią na obnażonym ciele pacjenta. Ale tak przyziemne definicje pozostawmy fizjologom i spójrzmy na masaż z innej perspektywy.

Fenomen dotyku - o którym będzie mowa także w kolejnych odcinkach „Po godzinach” - jest jednym z najciekawszych zjawisk w życiu człowieka. Dotyk pojawia się z chwilą narodzin i towarzyszy do końca naszych dni (pożegnalne gesty świadczące o bliskości odchodzącej osoby). Fenomen ten możemy wykorzystać zarówno w celach czysto leczniczych, jak i kosmetycznych, estetycznych, relaksacyjnych czy sportowych.

Kiedy po raz pierwszy stykamy się z fenomenem dotyku?

Pierwszy nieświadomy dotyk następuje już prawdopodobnie w życiu płodowym, kiedy matka podąża instynktownie dłońią w kierunku odczuwalnych ruchów dziecka. Dotyk bardziej świadomy i bezpośredni następuje jednak po urodzeniu, kiedy po raz pierwszy matka dostaje dziecko na ręce. Wtedy właśnie wytwarza się niewidzialna, niezrywalna nić łącząca matkę z dzieckiem na całe życie. Oczywiście więź ta dotyczy także ojca, jednak jest ona odczuwalna w inny sposób.

Dlaczego wykonuje się masaże w okresie macierzyństwa?

Masaż w okresie macierzyństwa możemy podzielić na trzy etapy:

- a) okres przygotowania do ciąży,
- b) właściwy masaż ciążowy,
- c) okres rewitalizacji po porodzie.

Tak rozumiany masaż w różnym stopniu wpływa na bezpośrednie relacje matki i dziecka. Masaż w całym okresie macierzyństwa odgrywa wielką rolę, w wielu sytuacjach nie tylko zmniejsza dolegliwości fizyczne, ale także przyspiesza powrót do dobrej formy psychofizycznej.

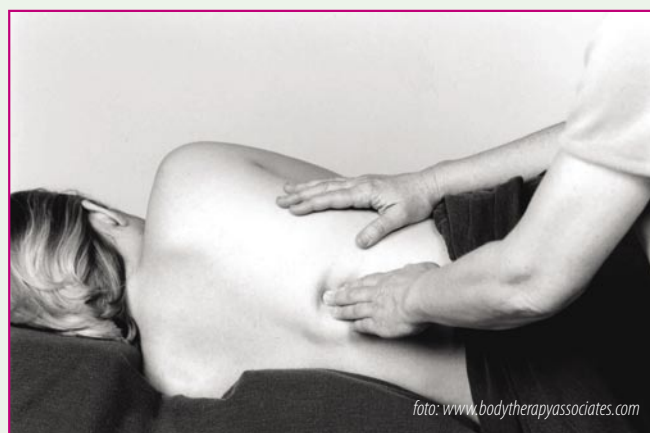
W wielu kulturach masaże w okresie macierzyństwa jest systematycznie praktykowany, natomiast w krajach zachodnich dopiero teraz, w czasach ciągłego zabiegania, przeżywa swój prawdziwy renesans.

Walory płynące z masażu w okresie macierzyństwa:

A Przygotowanie - dzisiaj wiele kobiet zupełnie świadomie decyduje się na planowany termin ciąży. Podejmując tę decyzję na kilka miesięcy przed ciążą, można zadbać o te partie ciała, które będą szczególnie przeciążone, np.: wzmacniając mięśnie brzucha i kręgosłupa, uelastyczniając skórę, która w okresie ciąży będzie znacznie rozciągnięta. Takie przygotowanie ma pełnić rolę profilaktyki bólów kręgosłupa oraz zapobiec lub zmniejszyć pojawiające się rozstępy. Masaż może także przygo-

tować do fizjologicznych zmian pojawiających się w obrębie piersi w trakcie karmienia.

Ponadto za pomocą zabiegów leczniczych można zadbać o uelastycznienie całej klatki piersiowej, a także odcinka szyjnego kręgosłupa, który bardzo często bywa przeciążony i bolesny w późniejszym okresie karmienia - mimo zmian pozycji w trakcie karmienia, zawsze jedna strona będzie przeciążona podczas trzymania dziecka.



B Masaż podczas ciąży. Praktykowanie masażu kobiet w okresie ciąży w naszym społeczeństwie wywołuje duże kontrowersje, zwłaszcza że w klasycznej literaturze fachowej masaż w ciąży jest bezwzględnie przeciwwskazany. Dlaczego? Otóż w naszym kraju przez wiele dekad w praktyce leczniczej dominował masaż klasyczny wykonywany siłowo i często także boleśnie. Taki masaż z oczywistych względów jest niepożądany. Jednak metody masażu diametralnie się zmieniają na rzecz łagodniejszych, bezbolesnych i dłużej wykonywanych, a przeciwwskazania dotyczą tylko nielicznych technik niż masażu w ogóle. Dotyczy to m.in. technik wibracji, roztrząsów i ucisków oraz wspomnianego masażu klasycznego.

Główne cele masażu ciążowego to:

- zmniejszenie napięć w odcinku lędźwiowo-krzyżowym, wynikających z przeciążeń na skutek zmieniającej się sylwetki i nawyków w poruszaniu się,
- zmniejszenie dolegliwości bólowych, z powodu zwiększającego się ciężaru ciała, w okolicy stawów biodrowych, kolanowych, skokowych,
- zmniejszenie występującej sztywności oraz niewielkich obrzęków w okolicach łydek i stawów skokowych,
- zmniejszenie napięcia w okolicy szyi, karku oraz barków,
- odpowiednio wykonany masaż powoduje uelastycznienie rozciągającej się skóry i zapobiega powstawaniu rozstępów ciążowych i poporodowych.

Masaż może być wykonywany w różnych okresach przez masażystę terapeutę, ale także przez partnera oraz w niewielkim stopniu przez samą kobietę.

Przeciwwskazania do masażu w okresie ciąży:

- ciąża, którą poprzedzały poronienia, ciąża mnogie,
- stany zapalne, możliwość wystąpienia krwawień lub krwotoków,
- choroby zakaźne, podwyższona temperatura,
- ciąża z powikłaniami,
- przeciwwskazania dodatkowe takie jak do masażu klasycznego.

W przypadku jakichkolwiek niepewności należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

C Rewitalizacja po porodzie. Masaż wykonujemy w dwóch fazach:

1. Jako masaż rewitalizujący, wspomagający powrót do pełni sił witalnych, oczyszczający organizm oraz zmniejszający defekty estetyczne wynikające z przebiegu ciąży i samego porodu.
2. Okres po zakończeniu karmienia – masaż może przywrócić jędrność zarówno skóry powłok brzusznych, jak i okolic biustu. Dodatkowo możemy przywrócić stabilność mięśniom nadmiernie obciążonym podczas ciąży. Jeśli kobieta z powodu komplikacji ciążowych przez dłuższy czas leżała, masaż i ćwiczenia zaaplikowane już po porodzie pozwolą jej na szybsze odzyskanie sił i uelastycznienie mięśni. Masaż ma bardzo duże znaczenie zwłaszcza w okresie karmienia, gdy zabiegi medyczne związane z estetyką ciała są wykluczone.

To zaledwie kilka przypadków, kiedy możemy ocenić skuteczność masażu, a zwłaszcza dotyku. Jednak należy pamiętać, iż masaż może być w takich sytuacjach wykonany jedynie przez osoby z odpowiednimi kwalifikacjami, które praktykują także masaż w okresie macierzyństwa.

Jeśli nie jesteś pewna co do masażu w samym okresie ciąży, to nie przegap okazji do szybszej i pełniejszej rewitalizacji po porodzie.

Owszem, najważniejsze jest dziecko, ale wiemy także, że przeoczenie najważniejszych w okresie rewitalizacji pierwszych miesięcy po porodzie w wielu przypadkach może doprowadzić do tego, że ogólna kondycja kobiety, waga, a zwłaszcza stan skóry nie wrócą już do normy.