

A woman with blonde hair, wearing a black tank top and black leggings, is sitting on a wooden floor. She is leaning forward, with her right leg extended and her left leg bent. She is using a blue massage ball on her right leg. The background is a plain white wall.

Projekt:

ZMASIRAJ SE

SAMOMASAŽA GLOBOKIH TKIV
S POMOČJO MASAŽNIH ŽOGIC

 FIZIOTERAPIJA
SAŠA PANIČ 

KAJ JE SAMOMASAŽA GLOBOKIH TKIV IN ZA KAJ JE KORISTNA?

Masaža globokih tkiv je vsekakor koristna. Ne glede na to ali ste športnik/ca, rekreativec/ka, ste morda na delovnem mestu večinoma v prisilnih držah, ali pa okrevate po poškodbi/bolezni,... masaža globokih tkiv vam bo marsikaj olajšala.

Masaža je v svetu poznana že tisočletja. Pozitivne učinke ima predvsem na **zmanjševanje fizičnega in psihičnega stresa**. Raziskave še dandanes kažejo, da je v povezavi z drugimi zdravljenji učinkovita pomoč pri pogostih težavah, kot so zakrčenost mišic, kronične bolečine v hrbtu, anksioznost in podobno.

Osnovni cilj masaže globokih tkiv je **zmanjšanje bolečin in nelagodja**, s tem, da daje možnost telesu za **samozdravljenje**. Masaža globokih tkiv ne pomeni le sprostitve, ampak pomaga **“podaljšati in sprostiti”** mišice, ki so pogosto napete in v prisilnih držah.



Masaža globokih tkiv vključuje manipulacijo globokih plasti tkiv v telesu, vključno s fascijami in drugimi podpornimi tkivi, ki sestavljajo mišice in sklepe. V primerjavi z drugimi masažnimi tehnikami je masaža globokih tkiv običajno počasnejša in močnejša. Globok pritisk je usmerjen na točno določena področja telesa.

Masaža je koristna predvsem zato, ker **pomaga spodbuditi pretok krvi, zmanjša mišično napetost**, hkrati pa **zmanjšuje psihološki stres** in **spodbudi sproščanje hormonov sreče**, kot sta serotonin in oksitocin. Masaža globokih tkiv je izredno učinkovita na določenih področjih telesa, ki so nagnjeni k temu, da se zakrčijo ob povečanem stresu, kot so rame, vrat in mišice medenice. Prav tako je učinkovita na glavnih mišičnih skupinah okoli celotne hrbtenice, skupaj z mišicami rok in nog oziroma s sklepi in tetivami, ki so dovzetni za obremenitve in poškodbe.

KAJ SO MASAŽNE ŽOGICE IN KAKO DELUJEJO?

Masažnih žogic je na trgu zelo veliko. Od trdih, plastičnih ali gumijastih, pa vse do mehkejših. Obstajajo prazne žogice ali polne, ježkaste ali z ravno površino, enojne, dvojne, majhne, velike in še bi lahko naštevali.

Naše žogice so narejene iz **kavčuka** in so ravno prave velikosti. Ob masaži se prijetno ogrejejo in zmehčajo na primerno trdoto. So prilagodljive, a vseeno dovolj čvrste, da dosežemo učinek globoke masaže. Ker so narejene iz kavčuka, se prijetno oprimejo kože in ne drsijo. Gre za dve žogici v mrežici in s tem dobimo komplet 3v1, ki je dalj časa vzdržljiv: dve posamezni žogici, ena žogica in pa dve, skupaj v mrežici.

Masažne žogice so učinkovito orodje, ki pomaga izboljšati delovanje (prekrvavitev) mišic ter zmanjša mišično napetost in bolečine. Masažne žogice so najbolj učinkovite pri izpostavitvi problematičnih področjih - s koncentracijo na določeno področje so omogočene trajne spremembe, ki izboljšajo fleksibilnost in izničijo mišično bolečino. Masažne žogice nam dovolijo, da sami kontroliramo pritisk na določeno področje.

Vsi vrhunski fizioterapevti, maserji in športniki se pri "self-care managementu" poslužujejo uporabe masažnih žogic. Le-te lahko ponujajo ogromno prednosti.



PREDNOSTI UPORABE SAMOMASAŽE Z MASAŽNIMI ŽOGICAMI

- IZBOLJŠA FLEKSIBILNOST IN GIBLJIVOST SKLEPOV

Dolgo časa je veljalo, da je raztezanje najboljši način za povečanje fleksibilnosti in zmanjševanje mišične napetosti pred in med vadbo. Novejše raziskave so pokazale, da kombinacija uporabe masažnih žogic z rednim raztezanjem vpliva na povečanje fleksibilnosti in izboljšanje mišične učinkovitosti.

- IZBOLJŠA PREKRVAVITEV S KRVJO BOGATO S KISIKOM

Telo potrebuje zadosti kisika v krvi, da lahko opravlja svoje funkcije. Torej je dobra cirkulacija ključna za vsesplošno funkcijo celic živega bitja. Nepravilna cirkulacija lahko vodi do številnih težav, kot so slabšanje imunskega sistema, slabšanje kognitivne sposobnosti (sposobnost jasnega razmišljanja) in otrplost okončin. Miofascialna terapija z masažnimi žogicami lahko izboljša cirkulacijo na področjih kjer je omejen krvni obtok.

- ZMANJŠA STRES

Samomasaža z masažno žogico pomaga zmanjšati post-vadbene stres. Po dolgotrajni in naporni vadbi lahko zaznamo močan porast stresnega hormona - kortizola. Glede na raziskave lahko miofascialna terapija zniža raven stresnega hormona.

- ZMANJŠA ZAPOZNELO MIŠIČNO BOLEČINO (DOMS - delayed onset muscle soreness)

Zapoznena mišična bolečina, ki jo zaznamo kot zakrčenost ali bolečino okoli mišice, se lahko pojavi v 48-urah po vadbi. Kakorkoli, raziskave kažejo, da lahko masaža z masažnimi žogicami znatno zmanjša možnost za mišično bolečino, kar pomeni, da lahko izvajamo dnevne treninge brez mišične bolečine ali zakrčenosti. Za zmanjšanje zapoznele mišične bolečine se priporoča samomasaža takoj po izvedeni aktivnosti za vsaj 30 minut.

- PREPREČUJE POŠKODBE

Uporaba masažnih žogic v kombinaciji z ustreznim raztezanjem in ogrevanjem lahko prepreči poškodbe, ki nastanejo zaradi preobremenitev in zakrčenosti mišic.





- ZMANJŠUJE ISHIADIČNE BOLEČINE

Z masažno žogico lahko osvobodimo pritisk na ishiadični živec. Ne glede na to, ali je pritisk ustvarjen s strani mišice ali s strani lumbalne hrbtenice, lahko masaža z masažno žogico ustvari potreben prostor za mišice in sklepe v področju ledvenega dela za normalno funkcijo brez povzročanja bolečine in vpliva na ishiadični živec.

- LAJŠA KRONIČNI GLAVOBOL/MIGRENE

Včasih napetost na občutljivih točkah vratne hrbtenice tik pod lobanjo povzroča kronične glavobole ali migrene. Z uporabo masažnih žogic lahko pomagamo pri sproščanju omenjenega področja s tem, da osvobodimo napete fascialne strukture, ki povzročajo bolečine.

- DOPOLNJUJE OSTALE TERAPIJE

Masaža z masažnimi žogicami je lahko odlična dopolnilna tehnika ostalim terapijam - fizioterapiji, masaži, psihoterapiji...

RES LAHKO SPROSTIMO MIOFASCIJO?

Da bi lahko razumeli miofascialno sprostitvev, moramo prvo razumeti kaj je fascija. Predstavljajmo si zelo močno in gosto pajkovo mrežo, ki obkroža grm. In med vrzelmi v nitih je namesto zraka prozoren gel. Ta tri-dimenzionalna kompleksna matrica se pretaka skozi naše telo, obdaja naše mišice, organe, živce, kosti, ožilje in celo naše celice. Vse se drži skupaj in je na svojem mestu zaradi fascije. Je izjemno fleksibilna in neskončno prilagodljiva.

Fascija je izjemno močna, imamo jo po celem telesu in je povezana v celoto. Ko pride na enem mestu fascije do povečane sile, do povečanega potega ali poškodbe, se to odraža na celem telesu.

Zato imamo na primer lahko bolečine v kolenu, vendar je koleno nepoškodovano. Vzrok je lahko v ledveni hrbtenici. Naravno, tekoče stanje fascije se je poškodovalo, zaradi česar je dehidrirala - se je zakrčila in ni več tako fleksibilna in raztegljiva. Kar pa nato vpliva na druge dele telesa in s tem sporoča bolečino.

formaX

SP FIZIOTERAPIJA
SAŠA PANIČ





formaX

Miofascialne sprostitvene tehnike so zasnovane tako, da gredo globoko v mišične vozle in gladko skozi njih, saj s tem vračajo fascijo v njeno normalno fleksibilno stanje z zadostno količino tekočine.

Študija je pokazala, da miofascialno sproščanje mišic podplata z masažno žogico takoj poveča fleksibilnost zadnjih stegenskih mišic in ledvene hrbtenice. To nakazuje, kako je vse povezano.

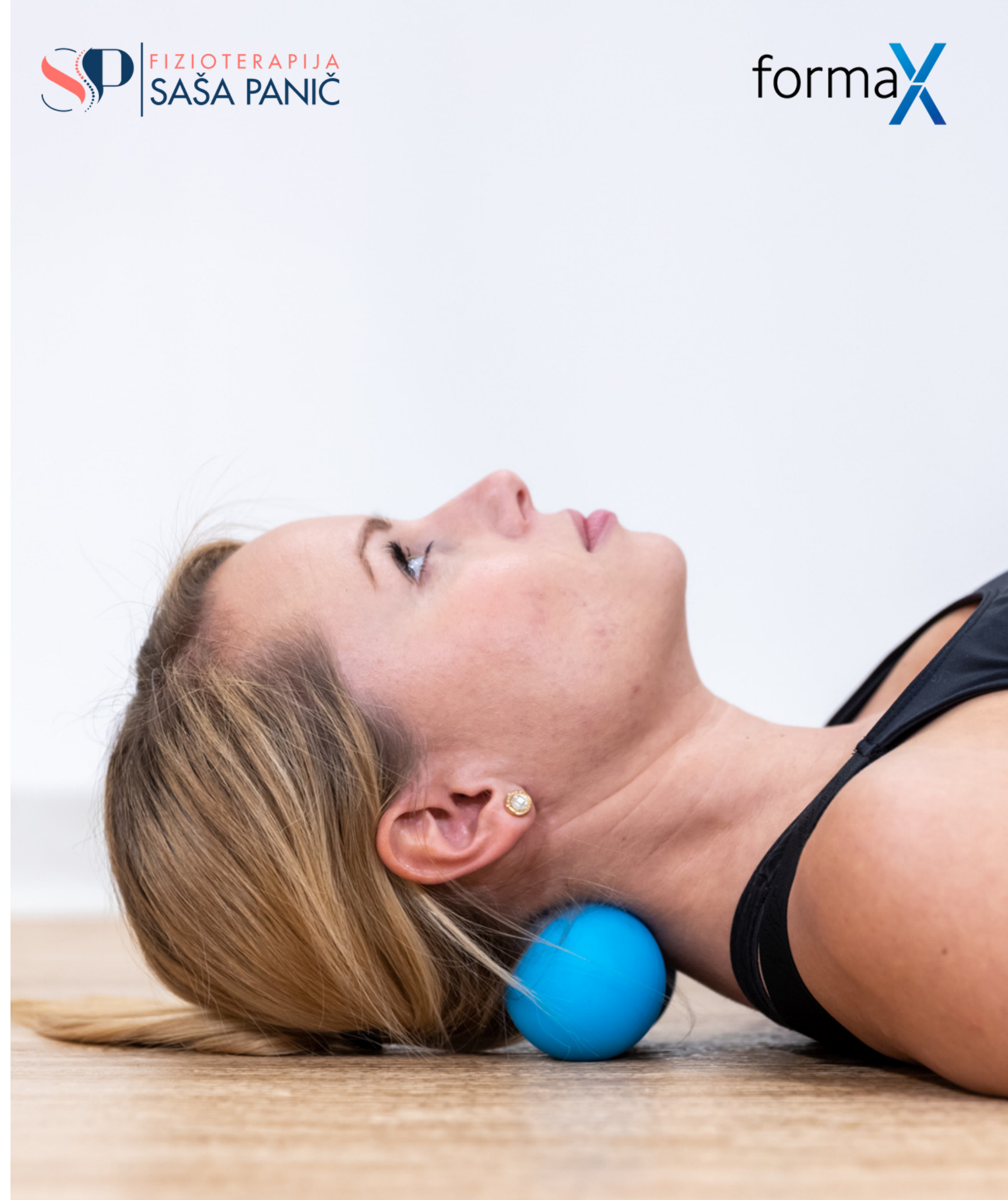
Testirajte sami: naredite predklon in izmerite, do kam gredo prsti na rokah. Nato 30 sekund sproščajte mišice enega in nato še drugega podplata in zopet naredite predklon. Ste šli po samomasaži podplatnih mišic dlje?

KAKO IZVAJAMO SAMOMASAŽO Z MASAŽNIMI ŽOGICAMI?

formaX

SP FIZIOTERAPIJA
SAŠA PANIČ

- Samomasažo lahko izvajamo v različnih položajih - sede na stolu, sede na tleh / blazini, stoje, stoje ob steni, leže na tleh.
- Med samomasažo poskusimo sprostiti obravavane mišice.
- Gibe izvajamo počasi in nadzorovano.
- Med izvajanjem ne smemo občutiti bolečine v sklepih (npr. bolečina v križu, kolenu,..).
- Nikoli ne izvajamo samomasaže čez sklepne strukture - vedno masiramo le mehka tkiva.
- Med samomasažo naj bo subjektivni občutek bolečine na lestvici od 1-10 maksimalno 7.
- Samomasažo izvajamo toliko časa, da začne bolečina popuščati (vsaj 30-60 sekund) oziroma naredimo vsaj 10 ponovitev giba.
- Pri samomasaži hrbtenice se je potrebno izogniti kontakta z vretenci - masiramo le mehka tkiva okoli.
- Pri samomasaži gre za počasi napredujoč metodični proces in ne za hitro rešitev, zato spremljajte svoje telo.
- V primeru nejasnosti pri izvajanju se posvetujte s fizioterapevtom.
- V primeru poškodb se pred izvajanjem samomasaže posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom.



PRIPOROČLJIVA
POGOSTOST

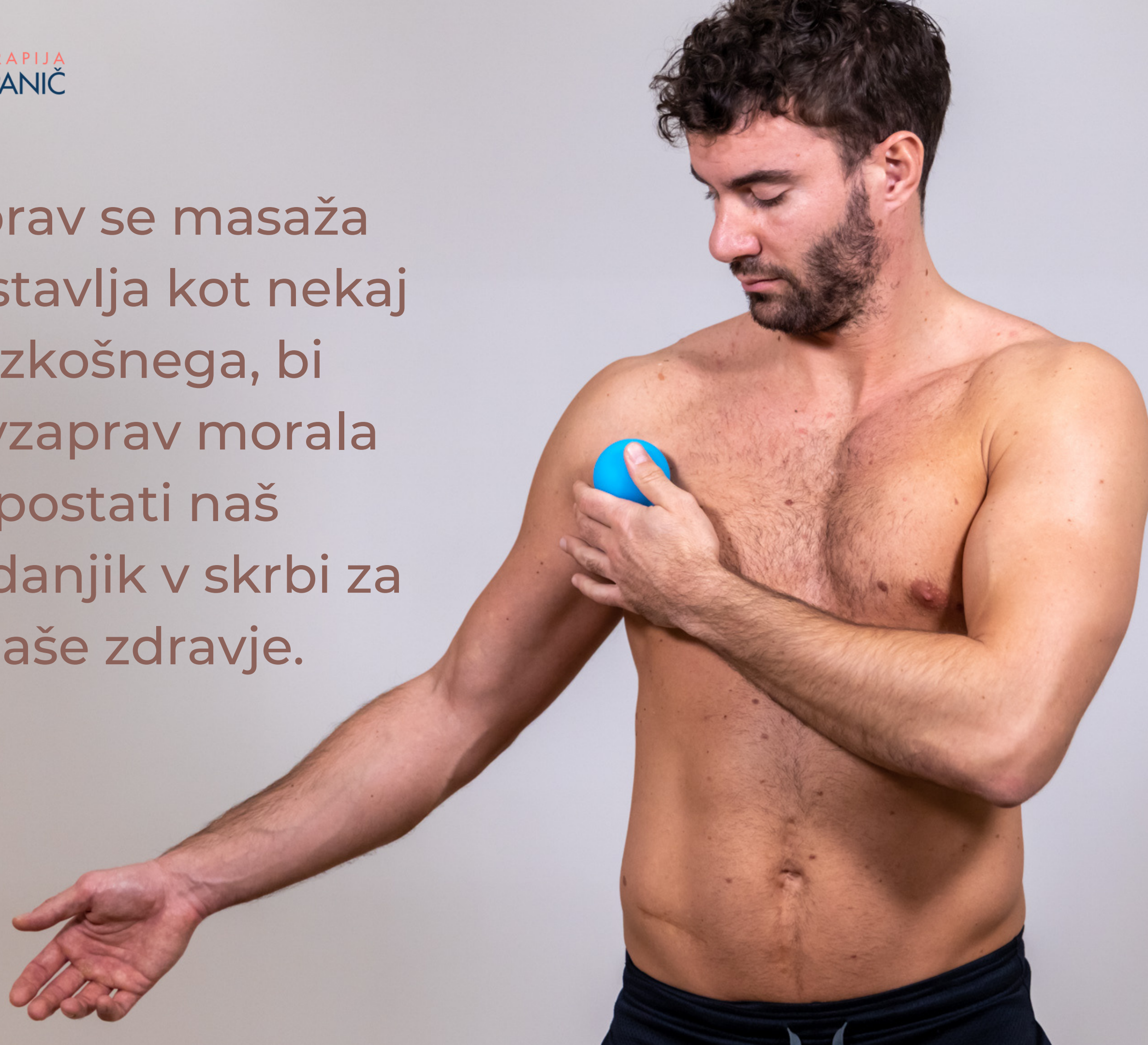
IZVAJANJA
SAMOMASAŽE



formaX

- Za namen ohranjanja trenutnega stanja - torej za ljudi brez težav, z namenom ohranjanja prožnosti mišičnih vlaken in preprečevanja nastajanja zabrazgotinjenega tkiva - 1-3x/tedensko
- Za namen izboljšanja stanja (zmanjšanje bolečin, povečanje gibljivosti,..) samomasažo izvajamo vsak drugi dan, oz. lahko tudi vsak dan, če le ne občutimo reakcije v obliki bolečine od prejšnjega izvajanja samomasaže. V primeru, da občutimo bolečino pri samomasaži, apliciramo pritisk na masirano področje tako, da še lahko prenesemo bolečino in s tem kontroliramo pritisk
- Izvajanje samomasaže se najbolj priporoča po intenzivnem treningu ali v fazi okrevanja. Pred vadbo se priporoča le kratko, lahkotno, 15-minutno izvajanje samomasaže, za boljše počutje

Čeprav se masaža predstavlja kot nekaj razkošnega, bi pravzaprav morala postati naš vsakdanjik v skrbi za naše zdravje.



Naše telo vsak dan izpostavljamu stresu in preobremenjenosti, zato bi morala biti masaža orodje s katerim lajšamo vsakodnevne preobremenitve.

KAZALO VIDEO VSEBIN

Video vsebuje samomasažo z masažnimi žogicami v treh sklopih:

1. Sklop:
SPODNJI DEL TELESA

2. Sklop:
HRBTENICA

3. Sklop:
ZGORNJI DEL TELESA

SPODNJI DEL TELESA

- utrujena in napeta stopala
- bolečine ali krči v mečih
- občutek utrujenih nog
- zastajanje vode
- bolečine v kolenskem ali kolčnem sklepu
- zmanjšani obsegi gibljivosti v sklepih nog
- bolečine v zadnjici (ki se lahko širijo v spodnje okončine)

HRBTENICA

- bolečine v vratni ali prsni hrbtenici in med lopaticama
- bolečine v ledvenem predelu ali v križu
- išias
- pekoča bolečina
- utrujene hrbtne mišice
- glavoboli





ZGORNJI DEL TELESA

- bolečine v ramenskem sklepu
- napetost v vratnih mišicah
- glavoboli
- stresne tenzije v zgornjem delu telesa
- bolečine v zapestnem ali komolčnem sklepu
- teniški komolec
- karpalni kanal

PRIPRAVILI:



Saša Panič, dipl. fiziot.,
ustanoviteljica
Fizioterapije Saša Panič



Gea Klopčar, dipl. fiziot.,
ustanoviteljica
Forme X

Modela: Urša Štucin in Uroš Čebokli
Fotograf & snemalec: David Šavli
Video montaža: Anže Mrak