
2

Masaż

W SPA spotkać można wszystkie rodzaje masaży manualnych stosowanych w uzdrowiskach oraz w ośrodkach fizjoterapii, takich jak: masaż klasyczny, segmentarny, łącznotkankowy, okostnowy, izometryczny oraz drenaż limfatyczny (patrz część II, rozdział *Masaż*). Potrzeby medycyny estetycznej powodują, że szczególnie często wykonuje się w SPA masaże klasyczne głowy i karku, a także masaż (drenaż) limfatyczny twarzy i całego ciała.

2.1. Metody masażu z użyciem przyrządów w terapii cellulitu i innych defektów tkanek miękkich

Cellulit to skrót od łacińskiego określenia *cellulitis*, chociaż de facto nazwa ta jest nieuprawniona. W rzeczywistości *cellulitis* to silny proces zapalny tkanki podskórnej przebiegający z gorączką. To niewłaściwe określenie, wobec tak wielkiej popularności i powszechności określenia „cellulit”, stało się powszechne. Cellulit, potocznie określane także jako „skórka pomarańczowa”, jest defektem estetycznym dotyczącym tkanki tłuszczowej, polegającym na nieprawidłowym jej ukształtowaniu. Istotą niezapalnych zmian w tkance podskórnej jest wzmożony podział komórek tłuszczowych, zwiększenie ich objętości oraz nieuporządkowany rozrost tkanki łącznej, w wyniku czego dochodzi do ucisku drobnych naczyń krwionośnych i chłonnych. Zmiany te powodują zaburzenia w ukrwieniu i przebiegu procesów metabolicznych skóry oraz tkanki podskórnej, a w konsekwencji prowadzą do jej uszkodzenia, widocznego jako chropowata i nierówna powierzchnia.

Cellulit dotyczy 80–90% kobiet, także młodych i szczupłych. Ucisk namnożonych komórek tłuszczowych o zwiększonej objętości na naczynia

krwionośne i chłonne powoduje zwężenie ich światła, a w konsekwencji zastój chłonki i krwi prowadzący do obrzęków. Utrudnia to odżywianie tkanek i eliminację produktów przemiany materii. Szansę na zmniejszenie destrukcji skóry i tkanki podskórnej właściwej daje głównie pobudzenie procesów metabolicznych w tkance oraz usprawnienie przepływu krwi i chłonki.

Masaż podciśnieniowy. W masażu tym wykorzystuje się głównie głowice o różnych rozmiarach, wytwarzających na powierzchni skóry podciśnienie. Głównym zadaniem tego zabiegu jest pobudzenie lokalnego mikrokrążenia. Lepsze ukrwienie sprzyja resorpcji obrzęków, pobudzeniu procesu lipolizy tkanki tłuszczowej i zwiększeniu elastyczności skóry w wyniku stymulacji syntezy kolagenu.

Endemologia to metoda masażu podciśnieniowego z użyciem aparatury, stosowana głównie do zapobiegania cellulitowi i zwalczania cellulitu, a także wykorzystywana w przypadku innych defektów skóry i tkanki podskórnej, takich jak blizny, obrzęki zastoinowe i utrata jędrności. Metoda jest opatentowana. Fałd skórny tworzący się w wyniku podciśnienia masowany jest przez dwie elektronicznie sterowane rolki. Mobilizację tkanki podskórnej uzyskuje się poprzez różne kierunki prowadzenia głowicy oraz odpowiednio dobieraną szybkość obrotu rolek. Zabieg wykonuje się w specjalnym elastycznym kombinezonie, przylegającym ściśle do ciała, który ułatwia płynne przesuwanie głowicy i zapobiega ewentualnym uszkodzeniom naskórka.

Masaż sekwencyjny (uciskowy). Masaż ten wykonywany jest za pomocą mankietów uciskowych, przeważnie podzielonych na kilka komór, w których za pomocą kompresora wytwarzane jest ciśnienie. Zmiana ciśnienia w poszczególnych komorach wywołuje uciski na tkankę zgodnie z prawidłowym kierunkiem przepływu chłonki. Zabieg stosowany jest w terapii cellulitu oraz w terapii obrzęków spowodowanych zastojem żylnym.

Rollmasaż. Jest to urządzenie zbudowane z drewnianych rolek umieszczonych na obrotowym bębnie. Regulacja obrotów bębna pozwala na zmianę intensywności masażu. Poprzez kontakt określonej części ciała z wirującymi drewnianymi rolkami wywołuje się efekt mechanicznego masowania.

Masaż wibracyjny. Masaż wykonywany jest za pomocą przyrządów wytwarzających drgania mechaniczne, które są przenoszone na masowaną tkankę. W efekcie dochodzi do zmniejszenia napięcia mięśni oraz poprawy ukrwienia tkanki.

Gabinety kosmetyczne i odnowy biologicznej oraz ośrodki SPA oferują także szeroką gamę zabiegów z użyciem preparatów wyszczuplających, sprzyjających lipolizie, a także poprawiających mikrokrążenie. Należą do nich m.in. preparaty zawierające kofeinę i teofilinę. Głębokość wnikania substancji czynnych tych środków jest ograniczona. Stopień penetracji

można zwiększyć poprzez różne formy masażu połączone z aplikacją kosmetyku. Składniki aktywne wprowadza się również metodą jonoforezy, sonoforezy lub mezoterapii bezigłowej.

2.2. Masaże orientalne i inne

Masaże orientalne lub egzotyczne stanowią w wielu ośrodkach SPA jedną z głównych form zabiegów. Oferta w tym zakresie jest dość duża, bywa jednak bardzo specyficzna. Niektórzy masażyści kultywują tylko jedną formę masażu, szczególnie wówczas, jeśli jest to związane z określoną filozofią, religią i obyczajem. Dzięki odpowiedniemu szkoleniu i wieloletniemu doświadczeniu odnoszą oni spektakularne sukcesy. Masaże orientalne wykonywane są często w specyficznej oprawie działającej na wiele zmysłów, szczególnie wzrok, słuch oraz węch.

Masaż przy użyciu gorących i zimnych kamieni. W masażu tym wykorzystuje się różnej wielkości i o różnych kształtach gorące kamienie bazaltowe (z zastygłej lawy wulkanicznej). Szczególnie cenione są bardzo czyste ekologicznie kamienie z zastygłej lawy na Hawajach lub wyspach Indonezji. Kamienie wulkaniczne charakteryzują się bardzo dużą pojemnością ciepłą i wolnym oddawaniem ciepła. Odpowiednio przyłożone do powierzchni ciała wywołują reakcję naczyniową typową dla miejscowej termoterapii. Różnorodność kształtów i wielkości kamieni pozwala na przykładanie ich w wybranych miejscach, zarówno wzdłuż kręgosłupa, jak i między palcami. Zimne kamienie, głównie marmurowe, wywołują natomiast reakcję typową dla lokalnej terapii zimnem. Powyższe tłumaczenie oddziaływania gorących i zimnych kamieni jest bliskie współczesnej naukowej fizjoterapii. Tradycja stosowania gorących kamieni do masażu sięga jednak tysiący lat, a obserwowane reakcje tłumaczone są przez zwolenników tej formy masażu wpływem danych bodźców na czakry. Czakra to według sanskrytu koło. Zgodnie z przekonaniem staroindyjskiej nauki czakry, których każdy z nas ma kilka tysięcy, stanowią centra – kręgi energetyczne. Odpowiednio ułożone gorące i zimne kamienie miałyby oddziaływać na stosowne czakry i przez to przywracać równowagę energetyczną i sprzyjać ogólnej harmonii między ciałem a duchem. Przez powiązanie czakr z odpowiednimi narządami przywracać im zdrowie. Kamieniami, w ramach akupresury, można też stymulować dane punkty reflektoryczne. Niezależnie od cech fizykochemicznych powstałych przed tysiącami lat bazaltowych i marmurowych kamieni, istnieje też przekonanie o ich dodatkowych, nie w pełni naukowo wyjaśnionych, właściwościach leczniczych.

Masaż chiński. Zasady masażu chińskiego wynikają z wielowiekowych doświadczeń medycyny Dalekiego Wschodu, szczególnie Chin. Są ściśle powiązane z odruchami skórno-narządowymi, podobnie jak akupunktura

i akupresura. Masaż chiński wywołuje pożądane odruchy segmentarne w odpowiednich dermatomach i miotomach. Poprzez ośrodkowy i autonomiczny układ nerwowy wpływa też na czynność narządów wewnętrznych. Zabieg wykonuje się za pomocą 11 chwytów, różniących się w większości od tych stosowanych w masażu klasycznym, chociaż niektóre z nich są podobne, np. rozcieranie czy oklepywanie. Chwyty mają określone tradycyjne nazwy chińskie. Specyficzną cechą masażu chińskiego jest zasada progresji siły bodźca, powtarzanego z coraz większą aktywnością. Istotna jest też kolejność masażu poszczególnych części ciała, od głowy do tułowia i od tułowia do kończyn. Aby zabieg był skuteczny, powinien być wykonywany przez doświadczonego terapeutę. Dobra znajomość charakteru odruchów narządowo-skrónych oraz stref Heada, sygnalizujących stan chorobowy określonego narządu lub układu, pozwala masażystie na ustalenie lub weryfikację diagnozy. Dzięki połączeniu tego masażu z zasadami refleksoterapii można go wykorzystać nie tylko w leczeniu chorób narządu ruchu, układu naczyniowego czy też układu nerwowego, ale także innych specyficznych schorzeń, takich jak astma oskrzelowa, migrenowe bóle głowy czy zaparcia nawykowe. Siła oddziaływania masażu chińskiego jest potencjalnie bardzo duża, co pozwala uzyskać spektakularne efekty lecznicze. Zabieg ten wykonywany w sposób zrutyinizowany, przez niewystarczająco wyszkolonego i doświadczonego terapeutę niesie natomiast ze sobą możliwość powikłań.

Masaż shiatsu. Masaż ten wywodzi się z liczącej kilka tysięcy lat medycyny Dalekiego Wschodu, a szczególnie z doświadczeń akupunktury. Wykonywany jest od ponad 100 lat w Japonii, ale także w Chinach. Jego nazwa „shiatsu” oznacza „uciskający palec”, chociaż masażysta w trakcie zabiegu korzysta też z innych części rąk, a nawet kolan. Podstawą masażu jest teoria o krążącej odpowiednimi kanałami (meridianami) energii. Według tej teorii kanały te mają kontakt z układem nerwowym oraz określonymi narządami wewnętrznymi. Poczucie zdrowia wiąże się z harmonijnym, niezakłóconym przepływem energii. Choroba to zakłócenie przepływu energii, objawiające się poczuciem dyskomfortu i dolegliwościami, niekoniecznie bezpośrednio ze strony chorego narządu, ale również okolicy na powierzchni ciała, gdzie istnieją miejsca szczególnego zakłócenia przepływu energii. Masażysta shiatsu powinien zidentyfikować te punkty i poprzez masaż odpowiednich okolic przywrócić równowagę energetyczną. Ma to wpływać pozytywnie nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne. Istota masażu shiatsu, według której poprawa stanu zdrowia to odzyskanie harmonii fizycznej i psychicznej człowieka, jest zgodna ze współczesnym holistycznym podejściem do zadań medycyny. Pacjent w czasie zabiegu jest ubrany i leży na kocu, najczęściej na podłodze. Terapeuta wykonuje masaż w pozycji kłęczącej, pochylony nad pacjentem, co pozwala zwiększyć siłę ucisku ciężarem własnego ciała. Podobnie jak w masażu chińskim zabieg często przebiega rutynowo, zgodnie z przebiegiem meridian, według

powtarzalnego scenariusza. Masażysta może modyfikować zabieg na podstawie uzyskanych od pacjenta informacji diagnostycznych. W ośrodkach SPA shiatsu jest zwykle reklamowany nie jako zabieg leczniczy, ale raczej sprzyjający rozluźnieniu napiętych mięśni i relaksowi psychicznemu.

Masaż watsu. Masaż ten przeprowadza się zwykle w płytkiej wodzie, w której jest częściowo zanurzony zarówno pacjent, jak i masażysta. Masażowi towarzyszy zwykle muzyka, łączy się go też często z elementami medytacji właściwej dla filozofii jogi. Jego forma jest najbardziej zbliżona do masażu shiatsu.

Masaż thai (tajski). Ten rodzaj masażu ma kilkusetletnią tradycję. Stosuje się go powszechnie na terenie obecnej Tajlandii i krajów sąsiednich. Jego charakterystyczną cechą jest to, że w trakcie zabiegu terapeuta (najczęściej masażystka) używa nie tylko dłoni, ale także innych części rąk, a często również stóp. Spotyka się dużą różnorodność tej formy masażu, co wynika z zadań, jakie ma spełniać, oraz z indywidualnych umiejętności i doświadczeń terapeutów. W czasie zabiegu pacjent leży rozebrany na kocu, na podłodze. Masaż tajski jest pomocny w wielu schorzeniach narządu ruchu, szczególnie kręgosłupa oraz stawów i mięśni kończyn. Można dzięki niemu uzyskać znaczną poprawę efektywności krążenia obwodowego, zarówno tętniczego, jak i żylnego. W łagodniejszych wersjach sprzyja on relaksowi, uspokojeniu, rozluźnieniu oraz stabilizacji autonomicznego układu nerwowego.

Masaż polinezyjski ma-uri i lomi lomi nui. Masaż ma-uri ma wieloletnią tradycję. Stanowi część ponadgodzinnego leczniczego rytuału kapłanów polinezyjskich na Nowej Zelandii, w skład którego wchodzi również specyficzna muzyka oraz taniec masażyisty – mistrza ceremonii. Ciało pacjenta natłuszcza się oliwką, a dotyk masażyisty jest bardzo delikatny, głaszczący. Rytuał sprzyja przyspieszeniu regeneracji po fizycznym i psychicznym wysiłku, relaksowi oraz stabilizacji układu nerwowego. Szczególną korzyść odnoszą z niego pacjenci wrażliwi na muzykę oraz doznania estetyczne. Istotną jego cechą jest też ich poczucie, że stanowią oni absolutne centrum i cel rytuału. Odmiana hawajska, masaż lomi lomi nui, charakteryzuje się większą dynamiką muzyki i tańca.

Masaż ajurwedyjski. Masaż ten wywodzi się z Indii, gdzie jest wykonywany przez kobiety od kilku tysięcy lat. Stanowi część systemu leczniczego Ajurweda („wiedza o zdrowym życiu”), którego celem jest uzyskanie równowagi umysłu, ciała i ducha. Według filozofii masaż ajurwedyjski ma odtruwać ciało i przywracać jasność umysłu. Masaż może dotyczyć całego ciała, lub poszczególnych jego części:

- głowy i karku (shiroabhyanga),
- czoła – masaż strumieniami ciepłego oleju (shirodhara),
- stóp (padabhyanga).

Tradycyjnie wykonuje go kilka kobiet w strojach indyjskich (jednocześnie cztery dłonie lub więcej), przy dźwiękach hinduskiej muzyki. Pacjent namaszczany jest wonnymi olejkami, a w powietrzu unosi się woń kadzideł. Masaż pleców wykonywany jest za pomocą stóp. Masaż całego ciała może być też wykonywany bez uprzedniego polewania olejkami, za pomocą jedwabnych rękawic. Zadaniem masażu ajurwedyjskiego jest uzyskanie poprawy ukrwienia i odżywienia tkanek, funkcji mięśni masowanych narządów oraz pożądaných reakcji autonomicznego układu nerwowego, a także ujędrnienie skóry i tkanki podskórnej. Masaż sprzyja też głębokiemu relaksowi i odprężeniu.

Masaż głowy ma zapobiegać migrenowym bólom głowy i je leczyć.

Masaż tybetański. Masaż ten stosowany jest od kilku tysięcy lat w świątyniach buddyjskich przez mnichów tybetańskich. W oryginalnej jego wersji głównym bodźcem wpływającym na ciało człowieka były dźwięki i wibracje emitowane przez cynowe misy i gongi. Masaż ten, chociaż odbywał się praktycznie bezdotykowo, miał być zabiegiem bodźcowym, sprzyjającym oczyszczeniu organizmu. Stosowany przez mnichów w wielu chorobach o charakterze organicznym (ból kręgosłupa, dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego itp.), miał przywracać wewnętrzną harmonię. Obecnie spotyka się wiele wersji masażu określanego jako tybetański. Wiąże się to z przenikaniem, także na Dalekim Wschodzie, różnych kultur i metod leczenia. We współczesnej wersji masaż poprzedzony jest zwykle powtarzaniem mantry oraz medytacją. Towarzyszy mu – co jest obecnie najbardziej charakterystyczne dla tego masażu – specyficzna muzyka tybetańska, w postaci rytmicznych dźwięków mis i bębnów. Skóra pacjenta pokrywana jest olejkami aromatycznymi. Chwyty we współczesnym masażu tybetańskim są bardzo delikatne. Obecnie często można w nim spotkać elementy akupresury, a także działania mające według starej filozofii wpływać na prawidłowy przepływ energii poprzez oddziaływanie na czakry. Scenariusz masażu jest często indywidualny, dostosowany do ewentualnych problemów zdrowotnych pacjenta. Masaż może łagodzić dolegliwości ze strony narządu ruchu oraz krążenia, a także wpływać na eliminację zmęczenia, relaks oraz przywrócenie równowagi autonomicznego układu nerwowego.

Masaż pantai laur (shan shui). Masaż ten pochodzi z Indonezji. Wykonuje się go za pomocą stempli organicznych. Stempel to bawełniany woreczek zawierający odpowiednio dobrane zioła, przyprawy i owoce, zmieszane z oliwą oraz olejkami aromatycznymi. Podgrzane do temperatury odczuwanej przez pacjenta jako pogranicze gorąca, wydzielają one intensywny zapach. Substancje zawarte w woreczkach działają na skórę, natomiast bodziec termiczny wywołuje typową dla lokalnej termoterapii reakcję naczyniową. Zabieg może mieć charakter wyłącznie relaksujący, można jednak tą drogą uzyskać również pożądanę reakcję ze strony narządu ruchu, układu naczyniowego oraz poszczególnych narządów wewnętrznych.

Masaż turecki hammam. Masaż ten stanowi integralną część kompleksu fizjoterapeutycznego łaźni tureckiej hammam. Podgrzewany, marmurowy stół, służący za podest do masażu, znajduje się w centrum pomieszczenia łaźni hammam. Współcześnie w masażu tym terapeuta stosuje głównie elementy masażu klasycznego, dostosowane do ewentualnych problemów zdrowotnych pacjenta, często jednak w wersji sprzyjającej jedynie relaksowi i odprężeniu, co znacznie zmniejsza potencjalne korzyści. Masaż w łaźni tureckiej może też być przygotowaniem do zabiegów kosmetycznych, np. peelingu.

Masaż kalifornijski. Jest to forma masażu bardzo delikatnego, o charakterze głównie relaksującym. Z zakresu chwytów masażu klasycznego wykorzystuje się w nim głównie głaskanie i rozcieranie. Skórę pacjenta pokrywa się często oliwą oraz olejkami wonnymi, a zabiegowi towarzyszy specyficzna woń kadzideł i relaksująca muzyka. Masaż kalifornijski jest zazwyczaj łączony z nakładaniem na ciało różnych substancji o potencjalnie korzystnym działaniu na skórę oraz z aromaterapią.

2.3. Masaż z użyciem preparatów kosmetycznych

Najbardziej rozpowszechnionym środkiem nakładanym na ciało masowanego pacjenta jest oliwa z oliwek (ewentualne inne oleje roślinne). Coraz częściej jednak łączy się masaż z nakładaniem na ciało innych substancji, organicznych i nieorganicznych, takich jak: czekolada, miód, wyciąg z kawioru lub winogrona. Nierzadko stosuje się też gotowe preparaty różnych firm farmaceutycznych i kosmetycznych. Niektóre z nich wyspecjalizowały się w produkcji preparatów wykorzystywanych w SPA, a inne tworzą własne SPA promujące wyroby firmy. Opis mechanizmu działania oraz ocena kosmetyków stosowanych w SPA nie jest przedmiotem niniejszej książki.

Cel różnych form masażu wykonywanych w SPA jest szerszy niż w przypadku fizjoterapii. Masaż ma zwiększyć, zgodnie z potrzebami kosmetyki i medycyny estetycznej, penetrację i przyswajanie środków aktywnych przez powłoki skórne. Ma także poprawić jej jędrność, elastyczność i gładkość, wpływać na ukrwienie, drenaż w układzie żylnym i chłonnym, a także zahamować proces starzenia. Działanie niektórych składników tych substancji jest przez medycynę dokładnie zbadane, np. metyloksantyny (m.in. teofilina) lub kofeiny, wpływających korzystnie na mikrokążenie skóry. Inne, np. flawonoidy, są jeszcze w trakcie badań, niektóre zaś stanowią tajemnicę firm farmaceutycznych. W przypadku wielu środków nieorganicznych i organicznych, którymi pokrywa się masowane powłoki skórne, o ich działaniu wnioskuje się jedynie na podstawie empirii oraz subiektywnych odczuć pacjentów. Niekiedy też w celach reklamowych kojarzy się poszczególne składniki substancji nakładanej na masowane ciało

z ich rolą w fizjologii człowieka, zakładając, że zostaną one wchłonięte przez skórę i zaabsorbowane do krążenia. Tymczasem liczne badania absorpcji do krążenia składników mineralnych wód zdrojowych w czasie kąpieli, a także badania absorpcji składników olejków stosowanych do masażu wykazały, że zachodzi ona w stopniu minimalnym, nieistotnym klinicznie. Czasami ważną rolę odgrywają subiektywne i pozytywne skojarzenia osoby masowanej, dotyczące substancji, jak to ma miejsce np. w przypadku czekolady, winogron czy kawioru.

Inne zadanie mają olejki nakładane na masowane ciało. Poprawiają one kontakt dłoni masażysty z ciałem pacjenta. Wielu masażystów zamiast oleju stosuje talk. Olejki wywołują też pozytywne lub negatywne odczucia u masażysty i masowanego, zarówno dotykowe, jak i odbierane węchem. W różnych formach masażu stosuje się najczęściej oliwę z oliwek oraz oleje: arachidowy, z pestek winogron oraz migdałowy. Te i kilka innych olejów uznaje się za bazę, do której można dodawać olejki – esencje zapachowe. Spełniają one wówczas rolę mediatorów aromaterapii.