

Alar Krautmani Terviseakadeemia

Kaitel Raik

KÕHUMASSAAŽ

Referaat

Tartu 2026

SISUKORD

Sissejuhatus	3
1. Kõhumassaaž	4
1.1 Ajalugu	4
1.2 Kõhumassaaž tänapäeval	5
1.3 Võimalikud näidustused ja kasutusvaldkonnad	6
1.4 Vastunäidustused ja ettevaatusabinõud	7
Kokkuvõte	9
Kasutatud kirjandus	10

Sissejuhatus

Kõht ehk abdoomen on rindkere ja vaagna vaheline kehapiirkond, mille õõnes paiknevad mitmed seedeelundid ning osa kuse- ja suguelundkonnast. Kõhupiirkonda saab jaotada kolmeks osaks. Kõhupiirkond ülalpool on ümbritsetud roietega ja seda nimetatakse näärmekõhuks. Kõhu keskmine piirkond, kus ei asetse luid, nimetatakse soolekõhuks. Kõhu piirkond allpool on ümbritsetud vaagnaga ja seda nimetatakse alakõhuks. Selline jaotus aitab kirjeldada elundite paiknemist, valu asukohta ja muid kliinilisi leide täpsemalt.

Kõhumassaaž on kõhuseina ja kõhupiirkonna pehmete kudede käsitsi töötlemine. Selle käigus kasutatakse enamasti aeglasi silitusi, ringjaid liigutusi, kerget survet ja sõtkumise võtteid. Kõhumassaaži kasutatakse nii heaaluteenustes kui ka mõnes tervishoiu- ja taastusravipraktikas täiendava meetodina, eelkõige kõhukinnisuse, puhituse ja kõhugaasidega seotud vaevuste leevendamiseks. Teadusuuringute tulemused on paljulubavad, kuid kõigi väidetavate toimete kinnitamiseks ei ole veel piisavalt kvaliteetseid uuringuid (Dehghan jt, 2020).

Kõhupiirkond on tundlik ning seal võivad avalduda mitmesuguste haiguste sümptomid. Seetõttu peab massaaž olema õrn ja kohandatud inimese tervises seisundile. Tugeva või ebaselge põhjusega kõhuvalu korral ei ole massaaž sobiv enne, kui tervishoiutöötaja on valu põhjuse välja selgitanud. Kõhumassaaž ei asenda meditsiinilist diagnostikat ega ravi.

Referaadi eesmärk on anda ülevaade kõhumassaaži ajaloolisest taustast, tänapäevasest kasutamisest, võimalikest näidustustest ning peamistest vastunäidustustest ja ettevaatusabinõudest.

1. Kõhumassaaž

Kõhumassaaži all mõistetakse erinevaid võtteid, mille ühine tunnus on kõhupiirkonna lõõgastamine ja heaolu toetamine. Meetodite eesmärgid ja põhjendused erinevad sõltuvalt traditsioonist. Mõnes praktikas keskendutakse eelkõige seedetrakti töö toetamisele ja lihaspingete vähendamisele, teistes seostatakse kõhupiirkonda ka energeetiliste või vaimsete tähendustega.

1.1 Ajalugu

Kõhupiirkonna masseerimist on kasutatud eri kultuurides pikka aega. Selle kohta leidub kirjeldusi India, Hiina ja Kesk-Ameerika traditsioonilistes ravipraktikas. Neid praktikaid ei saa siiski käsitleda ühe ühtse teraapia ega ühe kindla päritoluga meetodina, sest need on arenenud erinevates kultuurilistes ja usundilistes keskkondades.

India traditsioonilise meditsiini ehk Ayurveda kujunemine ulatub antiikaega. Ayurveda üks tähtsamaid tekste on „Charaka Samhita“, mille tänapäevase kuju tekkimine paigutatakse ligikaudu meie ajaarvamise esimesse sajandisse, kuigi selle aluseks olnud õpetused on vanemad. Tekst käsitleb tervist, haigusi, diagnoosimist, eluviisi ja mitmesuguseid ravivõtteid (Encyclopaedia Britannica, 2026). Ayurveda massaažis kasutatakse tavaliselt õlisid ning rahulikke ja rütmilisi võtteid. Kõhupiirkonnale omistatakse Ayurveda õpetuses oluline koht, nimelt on kõhupiirkond teatud kui energeetiline ja füüsiline keskus.

Chi Nei Tsang on tänapäeval tuntud taoistliku taustaga kõhumassaaži vorm. Meetodi õpetajad ja praktikud kirjeldavad selle juuri Hiina taoistlikes traditsioonides ning seostavad kõhupiirkonda qi ehk eluenergia liikumisega (Chi Nei Tsang Institute, s.a.). Massaažis kasutasid taoistlikud mungad Kung Fu ja Tai Chi põhimõtteid. See toimis väitel, et töötlemata stress, pinged ja negatiivsed emotsioonid kogunevad kõhu piirkonda, häirides eluenergia voolu, ehk meie Qi'd. Praktikas kasutatakse hingamist, tähelepanu suunamist ja kõhupiirkonna käsitsi masseerimist.

Chi Nei Tsangi tutvustavates allikates omistatakse meetodile väga ulatuslikke toimeid, sealhulgas mõju seedimisele, stressile, viljakusele, immuunsusele ja kroonilistele haigustele.

Kesk-Ameerika maiade ravi traditsioonides on samuti kasutatud kõhu- ja vaagnapiirkonna massaaži. Nendest praktikatest lähtudes töötas Rosita Arvigo välja kaasaegse meetodi, mida tuntakse Arvigo maiade kõhutraapiana. Meetodi kirjeldustes seostatakse seda menstruaalvaevuste, seedimise ja vaagnapiirkonna heaolu toetamisega (Larson, 2015; The Womb Wellness Center, s.a.). Väited emaka või teiste siseelundite „õigesse asendisse“ paigutamise kohta põhinevad peamiselt meetodi enda õpetusel. Nende väidete teaduslik tõendus on piiratud ning meetod ei asenda günekoloogilist või muud meditsiinilist ravi.

1.2 Kõhumassaaž tänapäeval

Tänapäeval pakutakse kõhumassaaži massaažisalongides, heaolukeskustes ning mõnes tervishoiu- ja taastusravikeskkonnas. Sageli moodustab see ühe osa klassikalisest massaažist või füsioteraapiast. Massaaži tehakse tavaliselt kätega. Kupud, kaabitsad ja erinevad aparaadid kuuluvad eraldi meetodite juurde ega ole kõhumassaaži vältimatu osa.

Traditsiooniline teraapia Chi Nei Tsang on kasutusel ka tänapäeval ja selle koolitust on võimalik läbida ka Eestis. Arvigo tehnika on populaarne oma päritoluriigis, Ameerikas.

Kõige paremini uuritud kasutusvaldkond on kõhukinnisus. Süstemaatilises ülevaates leiti, et kõhumassaaž parandas osas uuringutes sooletegevust, vähendas kõhupuhitust ja kõhuümbermõõtu ning leevendas kõhukinnisuse sümptomeid. Samas ei olnud tulemusel kõigis uuringutes ühesugused ning autorid rõhutasid vajadust täiendavate kvaliteetsete uuringute järele (Dehghan jt, 2020). Seega võib kõhumassaaž olla mõnele inimesele sobiv täiendav võte, kuid seda ei saa pidada kõikide seedeprobleemide tõenduspõhiseks raviks.

Kõhumassaaži kasutatakse ka lõõgastumise ja kehatunnetuse parandamise eesmärgil. Kasvav huvi holistika ja alternatiivravi vastu tõstab kõhumassaaži populaarsust. Üha enam tähelepanu pööratakse ka soolestiku tervise ja vaimse heaolu seostele, mistõttu nähakse kõhumassaaži võimaliku vahendina, mis aitab suurendada kehatunnetust ja lõõgastumist. Rahulik puudutus ja aeglane hingamine võivad aidata vähendada üldist pinget ning toetada lõõgastumist. Vaimse tervise häirete, näiteks depressiooni või ärevushäire ravina ei ole kõhu massaaži toime siiski piisavalt tõendatud. Selliste probleemide korral võib massaaž olla ainult toetav heaoluteenus, mitte ravi.

1.3 Võimalikud näidustused ja kasutusvaldkonnad

Kõhumassaaži sobivus sõltub inimese sümptomitest, tervises seisundist ja massaaži eesmärgist. Kõige tihedamalt on seda kasutatud kroonilise kõhukinnisuse korral. Leeds Community Healthcare NHS Trust patsiendi juhendi järgi võib sobiva väljaõppega tehtud kõhumassaaž aidata mõnel täiskasvanul leevendada kõhukinnisust, kõhugaase ja gaasidest tingitud krampe (Leeds Community Healthcare NHS Trust, s.a.).

Võimalikud kasutusvaldkonnad on järgmised:

- kroonilise kõhukinnisuse täiendav leevendamine;
- kõhugaaside ja puhituse vähendamine;
- kergete seedevaevuste korral enesetunde toetamine;
- kõhuseina lihaspinge vähendamine ja lõõgastumise soodustamine;
- kehatunnetuse ja rahuliku hingamise toetamine;
- menstruaal vaevuste korral õrn toetav massaaž, kui inimesel ei ole vastunäidustusi ja võtte ei suurenda valu;
- stressi, depressiooni ja unetuse leevendamine.

Enesemassaaži võib kasutada ainult siis, kui inimene on saanud sobiva juhendamise, tunneb oma tervises seisundit ning tal puuduvad vastunäidustused. Imikute kõhumassaaži peaks lapsevanem õppima usaldusväärsest tervishoiu allikast või vastava väljaõppega spetsialistilt. Imiku püsiva valu, oksendamise, palaviku, kõhu paisumise või loiduse korral tuleb massaaži asemel pöörduda arsti poole.

1.4 Vastunäidustused ja ettevaatusabinõud

Kõhumassaaži ei tohi teha olukorras, kus surve või liigutamine võib halvendada inimese seisundit või varjata kiiret meditsiinilist hindamist vajavat haigust. Vastunäidustused võivad

olla absoluutsed või suhtelised ning kahtluse korral tuleb enne massaaži küsida nõu arstilt või muult pädevalt tervishoiutöötajalt.

Olulisemad vastunäidustused ja ettevaatusabinõud on järgmised:

- tugev, äkiline või ebaselge põhjusega kõhuvalu;
- palavik, äge infektsioon või põletikuline seisund;
- kahtlustatav soolesulgus, sisemine verejooks või muu äge kõhuhaigus;
- aktiivne põletikuline soolehaigus või varasem pahaloomuline soolesulgus;
- hiljutine kõhuoperatsioon, paranemata haav, värske arm või nahakahjustus;
- teadaolev kõhupiirkonna kasvaja või muu ebaselge moodustis;
- rasedus, kui massaaži ei ole heaks kiitnud rasedusaegset tervist jälgiv spetsialist;
- kõhuseina song, mille korral võib massaaži teha ainult pärast professionaalset hindamist;
- ebastabiilne lülisamba vigastus või muu seisund, mille puhul asend ja surve võivad olla ohtlikud.

Menstruatsioon ei ole iseenesest üldine vastunäidustus. Massaaž tuleb katkestada, kui see suurendab valu, verejooksu, iiveldust või muud ebamugavust. Samuti ei ole kõhulahtisus igas olukorras absoluutne vastunäidustus, kuid ägeda nakkusliku kõhulahtisuse, palaviku, tugeva valu või vedelikupuuduse korral ei ole massaaž sobiv.

Kõhumassaaži ei ole soovitatav teha vahetult pärast suurt toidukorda. Tavaliselt on mõistlik oodata vähemalt üks kuni kaks tundi, et vältida ebamugavust, iiveldust või refluksi süvenemist. Kõhukinnisuse korral kasutatakse sageli päripäeva kulgevaid võtteid, sest need järgivad jämesoole üldist anatoomilist kulgu. Vastupäeva liikumine ei põhjusta automaatselt kahju, kuid võtte suund peab lähtuma meetodi eesmärgist ja inimese enesetundest.

Massaaži ajal peab inimene saama vabalt hingata ning surve ei tohi põhjustada teravat valu. Uue või süveneva valu, pearingluse, iivelduse, külma higi või muu ebatavalise reaktsiooni korral tuleb massaaž kohe lõpetada.

Kokkuvõte

Kõhumassaaž on õrn massaaž, mida kasutatakse nii traditsioonilistes ravipraktikates, heaoluteenustes kui ka mõnes tervishoiu- ja taastusravikontekstis. Selle ajaloolised vormid on seotud muu hulgas Ayurveda, taoistliku Chi Nei Tsangi ja Kesk-Ameerika maiade traditsioonidega.

Kõige rohkem teaduslikku tähelepanu on saanud kõhumassaaži võimalik mõju kõhukinnisusele ja teistele seedetrakti sümptomitele. Uuringud viitavad sellele, et massaaž võib mõnel inimesel parandada sooletegevust ning leevendada puhitust ja ebamugavust, kuid tulemused ei ole kõikides uuringutes ühesugused. Seetõttu tuleb kõhumassaaži käsitleda täiendava, mitte iseseisva ravimeetodina.

Kõhumassaaž ei ole sobiv kõigile. Tugeva või ebaselge kõhuvalu, ägeda haiguse, hiljutise operatsiooni, paranemata haava, raseduse või muu riskiseisundi korral tuleb enne massaaži konsulteerida tervishoiu töötajaga. Turvalise praktika aluseks on anatoomia tundmine, mõõdukas surve, kliendi tagasiside arvestamine ning valmisolek massaaž katkestada, kui tekib valu või halb enesetunne.

Kokkuvõttes võib õigesti valitud ja ettevaatlikult tehtud kõhumassaaž toetada lõõgastumist ning aidata leevendada mõningaid funktsionaalseid seedevaevusi. Samas ei tohi sellele omistada tõendamata ravitoimeid ega kasutada seda meditsiinilise diagnoosi ja ravi asemel.

Kasutatud kirjandus

- Chi Nei Tsang Institute. (s.a.). What is Chi Nei Tsang? Vaadatud 8. juunil 2026.
<https://www.chineitsang.com/what-is-chi-nei-tsang-cont>
- Dehghan, M., Malakoutikhah, A., Ghaedi Heidari, F. ja Zakeri, M. A. (2020). The effect of abdominal massage on gastrointestinal functions: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 54, 102553. Vaadatud 8. juunil 2026. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102553>
- Encyclopaedia Britannica. (2026, 29. mai). Charaka Samhita. Vaadatud 12. juunil 2026.
<https://www.britannica.com/topic/Charaka-Samhita>
- Larson, B. (2015, 15. oktoober). A balm for belly blues: Maya abdominal massage and gynecological health. Pelvic Health and Rehabilitation Center. Vaadatud 8. juunil 2026.
<https://pelvicpainrehab.com/blog/a-balm-for-belly-blues-maya-abdominal-massage-and-gynecological-health/>
- Leeds Community Healthcare NHS Trust. (s.a.). Abdominal massage. Vaadatud 12. juunil 2026.
<https://leedscommunityhealthcare.nhs.uk/our-services-a-z/continence-urology-and-colorectal-cucs/bowel-problems-cucs/abdominal-massage-cucs/>
- Rosita Arvigo. (s.a.). About Rosita Arvigo. Vaadatud 12. juunil 2026. <https://rositaarvigo.com/>
- The Womb Wellness Center. (s.a.). The Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy®. Vaadatud 8. juunil 2026.
<https://www.thewombwellnesscenter.com/the-arvigo-techniques-of-maya-abdominal-therapyreg.html>