

Krautmani Massaazi- ja Terviseakadeemia

Referaat

Massaaz rasedatele

I õp. klassikaline massaaz

Kristina Soosaar

Tartu 2013

Sisukord

Sissejuhatus.....	2
Rasedate massaažiliigid ja mõju.....	4
Massaazi näidustused rasedatele.....	9
Vastunäidustused.....	10
Kasutatud kirjandus.....	11
Lisad.....	12

1. Sissejuhatus

Rasedus on suur muutuste aeg iga naise organismile, millega tal tuleb kohaneda kogu raseduse vältel. Mõjutatud on naise füsioloogiline kui ka psühholoogiline pool. Füsioloogiliselt muutuvad organite suurus, mõnevõrra talitus, mis on seotud hormonaalsete muutustega. Endokriinsed näärmed, vegetatiivne närvisüsteem ja ainevahetus kohanduvad rasedusele.

Emaka organismi kohanemisel raseduse suurenevale koormusele eristatakse 3 staadiumi:

1. Kohanemisstaadium (1.-4. raseduskuu)

Naise psüühika ja organid püüavad kohaneda nende funktsioonidele esitatud kõrgendatud nõudmistele. Võivad tekkida ajutised funktsioonihäired: esineb iiveldus, oksendamine, tekivad veidrased maitsemuutused, muutused lõhnatajus. Muutused toimuvad ka naise psüühikas: sõltuvalt lähtesituatsioonist võib hoiak rasedusse olla nii positiivne kui negatiivne.

2. Heaolustaadium (5.-7. raseduskuu)

Kohanemine kõrge koormusele on lõppenud. Raseda enesetunne on reeglina hea ning ta tunneb rasedusest rõõmu.

3. Koormuse staadium (8. kuust kuni sünnituseni)

Häiritud on aktiivne liikumine, tasakaal, töövõime väheneb, väsimus tekib kergemini. Võivad esineda hingamisraskused, õhupuudus, kõhukinnisus. Emaka surve naaberorganitele võib põhjustada nende talitlushäireid. Võib tekkida hirm lapsevanema rolli ja eesseisvate elumuutuste ees, hirm sünnituse ees. (<http://www.kliinikum.ee/naistekliinik/naistenouandla/rasedusaegsedvaevused/14-rasedusaegsed-muutused-naise-organismis>)

Kõik muutused sõltuvad naise anatoomisest ja füsioloogilisest eripärasest. Raseduse ajal võivad teatud haigused esile tulla (peiteperioodist) või siis hoopis kaduda.

Mõned geneetilised ja omandatud füsioloogilised kõrvalkalded võivad lootele halvasti mõjuda. Negatiivseteks teguriteks lapseoote ajal on kehahoiaku muutus, mis on tingitud loote suurenemisest, emaka kasvust. Teiseks võiks märkida somaatiliste lihaste nõrkus, vereringe

häired, kroonilised haigused jne. Välisteks negatiivseteks teguriteks on halvad olmetingimused, raske füüsiline töö, saastatud keskkond, müra, stressi tekitav töö/keskkond jne.

Üheks heaks ennetamiseks ja raviks on rasedate massaaž, mis positiivselt mõjub lihastele, loote ja ema vereringele, närvisüsteemile (ennetab depressiooni) jpt. (<http://zvyaginec.ru/massazh-dlya-beremennich-manualnaya-terapiya-v-massazhe-dlya-beremennich.html>). Väidetavalt mängib massaaž olulist rolli ka loote närvi- ja immuunsüsteemi tugevdamisel, mis kajastub tulevikus lapse tervises. (http://massaaziteraapia.eu/et/articles/klassicheskiy_massazh/massazh_dlja_beremennyx/)

2. Rasedate massaažiliigid ja mõju

Massaaz rasedatele teostatakse pehmete võtetega, rütmiliselt, rahulikult, ei kasutata tugevat survet/ kompressiooni ning järske liigutusi! Tehakse On-Site toolil, matil või massaažilaual külili, matil padjahunnikule toetudes, või spetsiaalsel massaažilaual. Võib teha vastavalt kliendi soovile nii paljale nahale kui läbi riiete. Eeterlikke õlisid ei ole soovituslik kasutada, kui ei tea täpselt nende toimet! Näiteks võivad aborti esile kutsuda järgmised õlid: aniisiõli, ristikköömneõli, basiilikumiõli, muskaatpähkliõli, peterselliõli, rosmariiniõli, salveiõli, riitsinuseõli, safloorõli, kadakaõli (<http://looduspere.ee/kasulik%20teada/rasedus.htm>).

Rasedate massaažil tuleb kindlasti arvestada naise tervislikku seisundit, eelnevaid raseduskulgusid, võimalike raseduskatkemisi, samuti patsiendi vanust, sõltuvusi (suitsetamine, alkohol, narkootikumid, ravimid!).

Massaazi tehakse pea kogu kehale, kuid vaid kergelt (silitused) puudutatakse ristluud, õndraluud, kändu ning käelaba suurt sõrme, kus asuvad erinevad refleksoloogilised punktid, mille mõjutamine võib halvasti kajastuda lapsearengus (<http://helpforwoman.ru/krasota-i-zdorove/mozhno-li-delat-massazh-beremennym>). Kahtluste korral on parem need alad massaažist väljajätta või pöörduda tunnustatud refleksoloogi poole.

Rasedatele tehakse:

- **klassikaline massaaž**

Võtted on kohandatud, täiendatud lapseootel naistele (pehmed, rahulikud) (lisa 1.).
Rasedate massaaž ja mõju erinevatele kehaosadele:

1. Massaaž näole

Aitab leevendada väsimust ja peavalu. Peopesad asetatakse naise põskedele ja hoitakse mõni minut, et valmistada piirkond ette massaažiks. Seejärel tuuakse peopesad kõrvade suunas. Liigutused peavad olema õrnad ja silitavad, aitavad kaasa verevarustusele. Silitused peavad toimuma lauba keskosast oimukohtade poole ning kulmudelt juuste suunas. Pärast seda silitada oimukohtadest kõrvade suunas ning kõrvade tagant. Käed peaks liikuma paralleelselt.

Näppude otstega teostatakse ringjad liigutused peas.

2. Selg

Raseduse ajal saab kõige suurema koormuse selgroog. 85% lapse ootel naistest on kannatanud seljavalude käes. Mida suurem on rasedus seda enam muutub naise kehahoiak. Selgroog muutub kumeramaks, õlad langevad, kõht tungib ette, mille tagajärjel hakkab valutama alaselg.

Rinnalülide kumeruse suurenedes moodustub nõ küür, pea ja lõug tulevad ettepoole, õlad langevad, kõik see avaldab mõju kaelale ja õlgadele.

Seljavalusid põhjustab ka kaalutõus, samuti suureneb koormus lihastele ja kõõlustele.

Koormus selgroole ning selgroolülide vaheliste kõhretele kasvab. Tihtipeale selline seisund kulgeb osteokondroosi näol (<http://zvyaginec.ru>). Osteokondroos on selgroolülide vaheliste diskide düstroofiline protsess. Diskid kaotavad järk-järgult oma elastsust ja lamenevad. Selle tulemusena ruum selgroolülide vahel väheneb ning seljaajust lähtuvad närvilõpmed pitsuvad, mis põhjustab valu ja turset neurovaskulaarses piirkonnas, mis omakorda viib tugevama pitsituse ja valuni ning lihaste spasmideni (www.iseterevks.ee) Osteokondroos võib tekkida igas selgroo piirkonnas. Kaelapiirkonna kahjustumisel võib häiruda aju vereringe. Selle tulemus on peavalud ja peapööritus, millele võib järgneda valu õlaliigestes (humeroskapulaarne sündroom) ja käte vereringe häired. Rindkerepiirkonnas avaldub haigus enamasti valudena südame piirkonnas, mida võib ekslikult pidada stenokardiaks. Alaseljapiirkonnas iseloomustab haigust erineva intensiivsusega valu niuetes ja jalgades: kroonilisest katkematust valust kuni ägedate valuatakkideni (www.iseterevks.ee).

Teiseks võib rasedatel välja areneda lülisamba artroos ehk spondüliit. Spondüliit on põletikuline noorte inimeste lülisamba liigesehaigus. Spondüloos on vanemas eas väljenduv lülisamba diskide pikaajalisest kurnamisest tingitud kahjustus e. kulumishaigus seljas. Röntgenpildidel on spondüloosi korral lülivahemikud kitsenenud, e diskide kõrgus on vähenenud ja lülide servadel on iseloomulikud teravatipulised luukasvised (osteofüüdid). Spondüliidi e. põletikulise liigesehaiguse korral diskid taandarenenud ei ole - lülivahed on laiad ja lülisid ühendavad luusillad (sündesmofüüdid) (<http://www.reumaliit.ee/sites/default/files/sponduliit.pdf>).

Selgroog jäigastub.

Rasedatel võib ilmned ka ortostaatiline kollaps e. sünkoop. Põhineb parasümpaatilise närvisüsteemi tugevnenud erutusel , tekib bradükardia, mis on südame rütmihäired, mis on iseloomulik väga aeglane pulss, üldiselt alla 60 löögi minutis (<http://tervishoidkeskus.blogspot.com/2013/01/bradukardia-sumptomite.html>).

Skeletilihaste vasodilatatsioon e. teisiti veresoonte laienemine silelihasrakkude lõtvumise tulemusena veresoonte seinas, eriti suurtes arterites, väiksemates arterioolides ja suurtes veenides (wikipedia), mille tulemusena langeb arteriaalne vererõhk, väheneb tserebraalne verevool, tekib teadvuse kadu. Tekib järsul üleminekul horisontaalsest olekust vertikaalsesse (lamavast asendist püsti).

Selle põhjuseks võib olla ostohondroos ja teise kaelalüli nihestatus, kus toimub selgroomarterite survestamine.

Kohandatud rasedatele klassikaline massaaž aitab ennetada ja leevendada antud tervisehäireid. Lisas 1. on toodud välja põhilised rasedate klassikalise massaaži võtted.

3. Rind

Rasedusperioodil omandab erilise tähtsuse rinnapiirkonna professionaalne massaaž, eesmärgiga hoida ära piimanäärmete turset. See toimib edasiselt hea laktostaasi ja laktatsioonmastiidi profülaktikana ning kahandab oluliselt tulevaste võimalike degeneratiivsete protsesside tõenäosust piimanäärmete kudedes. (http://massaaziteraapia.eu/et/articles/klassicheskiy_massazh/massazh_dlja_beremennyx).

4. Kõht

Raseduse ajal on kõhumassaaž lubatud ja isegi väga soovitatud protseduur, kuid sellega tuleks alustada pärast esimest nelja raseduskuud. Samuti ei ole massaaž soovitatav neile, kel on olnud raseduse katkemine või selle oht. Massaaži liigutused peavad olema pehmed, ei tohi survestada, teha tugevaid võtteid. Kõik peab olema rahulik, rütmiline, silitused päripäeva.

Kõhumassaaž aitab:

- a) kõhukinnisus, -lahtisus ja hommikune nõrkus;

- b) vähendab maohappesust ja aktiveerib seedeorganite talitust;
- c) aitab ennetada venitusarme;
- d) annab toonust kõhulihastele;
- e) aitab luua tiheda sideme ema ja lapse vahel.

5. Jalad ja kannad

Jalgade masseerimine aitab ennetada turseid, parandab vereringet, veenilaiendeid, krampe ja valusid.

Lapseootel naiste kaalutõus suurendab koormust Achilleiuse kannale ja sääremarjalihastele. Eriti suureneb koormus neil, kes kannavad pikki kontsakingi, mis mõjuvad sääremarjalihastele väsitavalt, koguneb piimhape. Kõik see mõjutab ka loode seisundit, kuna see võimendab hüpoksiat e. hapniku puudust organismis ((<http://zvyaginec.ru>).

Massaaz peab toimuma rahulikus tempos, ei tohi kasutada löökvõtteid ja kompressiooni võtteid. Veenilaiendite puhul ei masseerita antud piirkonda. Jalgade massaazi alustatakse alt ülesse silitustega ja libistades reite külgedelt tagasi alla. Kandadega tehakse liigutusi päri- ja siis vastupäeva ning seejärel õrnalt hõõrutakse kanda esimeste sõrmede faalanksitega (<http://handmassage.ru/lesson/vypolnenie-massazha-beremennym>).

- **Tai massaazi** (kolmandast rasedus kuust).

Tai on stiili rahulik hingamist järgiv rütm rahustab ja viib mõtted positiivsele lainele. Massaaz soodustab kehavedelike ringlust, lõõgastab pinges lihased ning annab samas vajaliku koormuse lihastoonuse püsimiseks vajalikes piirkondades. Läbi riiete matil teostatav vajutuste ja venituste tehnika loob kerguse ja heaolutunde nii kehas kui hinges. Massaaz toimub selili-, külili- ja istuvas asendis ning mugavuse tagamiseks kasutatakse abivahenditena patju, rätikuid ja tekki (<http://www.teraapia.com/?topic=147&info=1>);

- **Lümfimassaaz**

Leevendab raskustunnet- ja turseid jalgades. Massaazi tehakse laual või matil, selili- ja külili asendis (<http://www.teraapia.com/?topic=147&info=1>). Lümfiteraapia on õrn

massaaž, liigutusi sooritatakse aeglaselt ja põhjalikult, matkides sünkroonis lümfisoonte liikumist. Lümfisoonte ülesandeks on eraldada organismist saastaineid ja massaaži abil kiirendatakse seda puhastustööd, stimuleerides lümfivedeliku liikumist. Last ootavad emad peaksid teadma, et massaaži tegemise ajal ei tõuse jääkainete kontsentratsioon kunagi nii kõrgele, et see oleks ohtlik rasedale või lootele. Teraapiat tuleks alustada neljandast raseduskuust ja lõpetada mõni nädal enne sünnitust.

Kui lapseootel emal läheb hästi, on hea ka tema lootel. Emaduslümfiteraapias käinud naised räägivad, et nende lapsed on palju rahulikumad ja magavad hästi, ei nuta ega vaevle koolikute käes.

Inimesel on umbes kakssada tuhat kilomeetrit juursoont, mille seintes voolab umbes seitsekümmend liitrit vett päevas. Kui lümfiringlus on häiritud või lümfisoonestik ei toimi nii nagu peab, tekib kergesti turse: vedelik naaseb koesse ja võib tekkida valu. Just tursed piinavad sageli lapseootel ema. Raseduse ajal võivad paistetust tekitada organismi hormonaalsed muutused. Veel sagedamini tuleb ette alajäsemete turse sellest, et loode rõhub vaagna soonestikule, mille tõttu võivad hiljem tekkida veresoontelaiendid. Turset võib esineda ka kätes või näopiirkonnas.

Lümfiteraapia aitab tugeva turse puhul ka siis kui lapseootel ema kannatab diabeedi või neeruhaigete all. Kui nädala jooksul teha neli-viis massaažiseanssi, hoitakse turset tagasi ka sellisel puhul. Sellega suudetakse takistada ka rasedustoksikoosi ohtu, algavate veenilaiendite puhkemist ning vähendada vajadust ravimite tarvitamiseks (<http://web.zone.ee/galinaader/rasedatemassaaž.html>).

/

3. Massaaži näidustused

- organismi ettevalmistamine ja kohandamine füsioloogilisteks muutusteks;
- lümfiringluse ja vereloome parandamine;
- organismi immuunsüsteemi ja närvisüsteemi tugevdamine;
- selja piirkonnas närvi-lihaspinge lõdvendamine ja valude leevendamine;
- piimanäärmete turse profülaktika;
- alajäsemete turse profülaktika;
- naha venituste profülaktika;

Massaaži saab edukalt kasutada erinevate hädade leevendamiseks ja raviks: kerged seljavalud, raskustunne alaseljas, puusades, selja väsimine, raskustunne jalgades jalgade krampid, õlavöötme ja kaela pinged, käte „suremine“, psüühiline pingeline, depressioon, unehäired, jalgade tursete puhul saab abi lümfimassaažist.

4. Massaaži vastunäidustused

Lapseootel naine peaks loobuma massaažist, kui tal esineb:

- a) äge rasedustoksikoos;
- b) neerude ja südame-veresoonkonna haigestumine;
- c) infektsioonhaigused;
- d) naha põletikulised haigused;
- e) varikoossed veenilaiendid (eelsoodumusega tromboosile);
- f) ägedad hingamisteede haigused;
- g) kõrge arteriaalne vererõhk.

Massaažist hoidutakse ka:

- a) mitmikrasedus;
- b) varasemad probleemid rasedusega, eelmise raseduse katkemine, emakakaela probleemid;
- c) loote ebanormaalne südamelöögisagedus
- d) loote liigutuste vähenemine või puudumine;
- e) emakasisene arengupeetus;
- f) oletatav Rh-konflikt või muu geneetiline probleem;
- g) madal kaaluiive;
- h) ema kroonilised haigused (astma, diabeet, südamehaigus, kõrge vererõhk, aneemia, epilepsia, krampidkopsu- või maksahaigus);
- i) uimastite, alkoholi tarbimine;

j) puudulik toitumine (<http://www.teraapia.com/?topic=147&info=1>).

5. Kokkuvõte

Rasedusperiood on naise organismile suur ja pidev muutuste aeg. Muutused toimuvad nii füsioloogilisel kui psühholoogilisel tasemel. Et keha tuleks kergemini toime kõikide rasedusaegsete nõudega läbi elamistega võiks käia rasedatele mõeldud massaažis. Erinevad massaažiliigid nagu klassikaline (rahulik ja pehme), tai või lümfimassaaž aitab ennetada ja leevendada erinevaid keha terviseprobleeme kuid aitab depressiooni vastu. Läbi oskusliku massaaži mõjutatakse positiivselt lisaks ema organismile ka loodet (nt. parem vereringe, toitainete liikuvus, laps tunnetab ema hea meeleolu). Massaažiks on palju näidustusi ja vastunäidustusi, seega iga kliendi puhul peab arvestama eelkõige tema tervislikku seisundit ning alles siis otsustama, mis massaaži liik sobiks ja kas üldse.

Kuid kindlasti on kogunud massööri massaaž üheks vähe heaks ennetus, leevendus ja raviteraapiaks igale lapseootel naisele (vastunäidustuste puudumisel).

Kasutatud kirjandus

<http://baby-zone.ru/other/1567-polza-massazha-dlja-beremennykh-zhenshhin.html> (vaadatud: 07.06.2013)

<http://static.inimene.ee/index.php?disease=r&sisu=disease&did=155> (vaadatud : 07.06.2013)

<http://www.kliinikum.ee/naistekliinik/naistenouandla/rasedusaegsedvaevused/14-rasedusaegsed-muutused-naise-organismis> (vaadatud 09.06.2013)

<http://zvyaginec.ru/massazh-dlya-beremennich-manualnaya-terapiya-v-massazhe-dlya-beremennich.html> (vaadatud 09.06.2013)

http://massaaziteraapia.eu/et/articles/klassicheskiy_massazh/massazh_dlja_beremennyx/ (vaadatud 08.06.2013)

<http://zvyaginec.ru> (vaadatud 09.06.2013)

<http://www.iseterveks.ee> (vaadatud 09.06.2013)

<http://handmassage.ru/lesson/vypolnenie-massazha-beremennym> (vaadatud 09.06.2013)

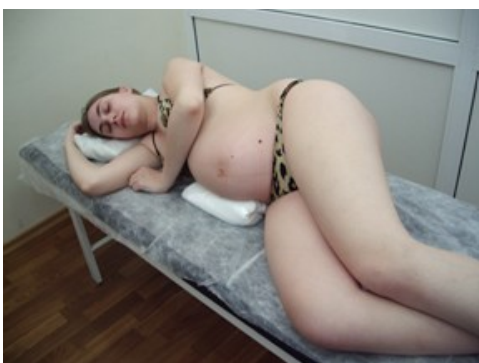
<http://www.teraapia.com/?topic=147&info=1> (vaadatud 08.06.2013)

<http://web.zone.ee/galinaader/rasedatemassaaz.html> (vaadatud 09.06.2013)

Lisa 1. Massaažimetoodika rasedatele (klassikaline)

Lapseootel naine palutakse küliliasendisse, pea ja kõhu alla asetatakse kokkuvolditud rätik, et toetada. Võib kasutada rahustavaid, stressimaandavaid, värskendavaid ja verevarustust parandavaid õlisid nagu nt. kamper, teepuuõli ja mentool (joonis1);

Joonis 1.



Joonis 2. Vaagna soojendamine



Joonis 3. Kompressioon vibratsiooniga Joonis 4. Pigistamine



Joonis 5 Rullimine (7. kaelalülini)



Joonis 6 Rullimine abaluudel



Joonis 7 Rullimine



Joonis 8 Pigistamine



Joonis 9 Trapetslihase pigistamine



Joonis10 Trapetslihase hõõrumine



Joonis 11 Trapetslihaste hõõrumine

(hõõrumine,



Joonis 12 Kaelalihaste töötlemine

pigistamine

