

In leziunile si accidentele articulare, masajul este unul din principalele mijloace pentru mentinerea unei mobilitati functionale si a unei stabilitati ferme a articulatiilor. Masajul este insotit si insoteste gimnastica articulara, ca mijloace de baza ale tratamentului functional. In perioada de imobilizare articulara se aplica masaj pe segmentele invecinate pentru pastrarea unei bune circulatii in articulatia bolnava. In cazul accidentelor articulare se produc rupturi si leziuni si ale elementelor articulare, determinand aparitia unor edeme, inflamatii, revarsari de sange si lichid sinovial, care sunt inlaturate prin reabsorbție si cu ajutorul masajului.

In caz de leziuni sportive, procedeele de baza ale masajului sunt netezirea, frictiunea, framantatul, miscarile pasive si activ-pasive.

In cazul netezirii se folosesc urmatoarele procedee:

- netezirea cu o mana
- netezirea alternativa cu ambele maini
- netezirea concentrica, cu ambele maini
- netezirea cu pulpele degetelor
- netezirea cu eminentele tenare, prin apasare puternica ce se transforma in frictiune circulara

Toate aceste procedee sunt folosite in diferite cazuri de boala si in acele locuri ale articulatiei accidentate, care nu sunt contraindicate pentru masaj.

Ca si frictiuni se folosesc:

- frictiunea circulara cu pulpele degetelor
- aceeasi frictiune, in sa pulpele degetelor stau plat fata de locul masat
- frictiunea rectilinie cu pulpele degetelor
- frictiunea rectilinie cu eminentele tenare
- frictiunea rectilinie cu radacina mainii

Pe locurile situate mai sus de locul accidentat se folosesc diferite framantari, in functie de locul si configuratia muschiului; pe locul accidentat se face framantatul cu varfurile degetelor.

O leziune articulara des intalnita la nivelul membrului inferior este entorsa. Prin entorse se intelege totalitatea leziunilor articulare, provocate de depasiri fortate ale limitelor normale de miscare ale articulatiei. In caz de entorse, aceste miscari nu duc la deplasarea completa a suprafetelor articulare, ca la luxatii. Totusi, aceste intinderi sunt considerate ca un inceput de luxatie. In caz de entorse ale gleznei se observa leziuni complicate care nu se limiteaza doar la articulatia respectiva, ci cuprind o parte mai mare a aparatului ligamentar alabei piciorului. La sportivi, entorsele provin din cauza slabirii aparatului ligamentar din

articulatii si din cauza pierderii tonusului muscular, care constituie un aparat viu-act, care mentine articulatiile intr-o pozitie corecta. Entorsele usoare si mijlocii trec fara sa lase urmasi. In entorsele grave insa, durerile, mobilitatea redusa in articulatie si atrofia muschilor membrului accidentat, persista timp indelungat.

Tehnica masajului in caz de entorsa

Piciorul accidentat este ridicat ceva mai sus de linia orizontala si dupa aceea se incepe masajul prealabil, de la glezna pana la genunchi. Se face netezirea si framantatul grupei muschilor extensori anteriori, grupei muschilor peronieri si muschilor posteriori ai gambei, incepand de jos de la articulatie. Netezirea concentrica se face deosebit de energic inspre ganglionii limfatici din spatiul popliteu.

Dupa masajul prealabil, maseurul aplica amandoua mainile pe partea anterioara a labei piciorului; apoi mainile executa manevre de netezire sau aluneca, cu multa precautie, de la baza degetelor spre toata articulatia pana la mijlocul gambei; dupa aceea, mainile revin in pozitia initiala. Dupa cateva manevre de netezire, se fac miscari de frictiune pe diferitele portiuni ale articulatiei.

Exudatele din articulatia gleznei fac sa bombeze partea anterioara a capsulei, langa tendonul muschilor extensori; daca exudatul este in cantitate mare in articulatie, atunci tumeficatia apare sub maleole si, in primul rand, pe ambele parti ale tendonului lui Ahile.

Avand in vedere acest fapt, dupa netezire se trece la frictiunea tendonului lui Ahile, iar mana se deplaseaza pe sub maleole, pe partea dorsala a labei piciorului. Dupa aceea mana se intoarce iarasi la tendonul lui Ahile, masandu-l pe ambele parti, apoi se maseaza partile tendonului muschiului extensor al degetelor. Acolo unde tendonul trece peste articulatie, se patrunde adanc in articulatie printr-o presiune mai energica a degetelor mari. Maseurii cu experienta dau de o parte aceste tendoane si patrund cu degetele mai adanc in tesuturi. Dupa netezire si frictiune se fac cateva flexiuni si extensii pasive cu laba piciorului. Sedinta de masaj dureaza 25-30 minute si se repeta de doua ori pe zi. In a 3-a si a 4-a zi, intensitatea procedeelelor se mareste. Miscarile pasive devin mai energice. Se fac cateva flexiuni si extensii activ-pasive. In a 5-a si a 6-a zi se efectueaza toate procedeele de frictiune, flexiuni si extensii energice ale labei piciorului precum si circumductii pasive. Dupa alte 3-4 zile, functia articulatiei se restabileste.

In masajul oricarei articulatii trebuie sa concentram atentia asupra masarii tecilor tendoanelor si a cutelor capsulei articulare, pentru a strivi partile compacte ale extravazatelor si exudatelor si, elimandu-le sa le indreptam pe traiectul cailor limfatice.

Adeseori, spre a obtine efectul dorit, nu e nevoie sa masam chiar regiunea infiltrata sau tumefiata, ci este suficient sa masam portiunile situate dincolo de limitele acestei regiuni.