

## Dziļo audu masāža un miofasciālā atbrīvošana

**Dziļo audu masāža** ir manuālas miofasciālās tehnikas koncepts. Tā ietver gan precīzu funkcionālu un analītisku diagnostiku, gan terapeitiskus pasākumus veselības uzlabošanai, funkciju atjaunošanai un sāpju mazināšanai. Tā ir metode, kas palīdz izprast audu slāņveida, trīsdimensiju izkārtojumu ķermenī.

Anatomijas zināšanas un spēja izmantot visus DTM (dziļo audu masāžas) koncepcijas komponentus padara šo terapiju ārkārtīgi efektīvu miofasciālās izcelsmes saslimšanu ārstēšanā. Šāda veida darbs ir tipiska terapeitiska pieeja, kuras mērķis ir sāpju mazināšana. Tas ietver arī īpašas stājas pozīcijas, kas, kombinācijā ar audu apstrādi, ievērojami palielina locītavu un audu kustību amplitūdu.

Tas viss padara dziļo audu masāžu par vienu no efektīvākajām terapijas formām hronisku saslimšanu un statisku pārslodžu gadījumos. Tā ir ideāla terapijas forma cilvēkiem, kuri cieš no sāpēm, kas radušās darba vai nepareizu kustību paradumu dēļ. Tāpat tā ir ļoti piemērota sportistiem, kuriem nepieciešama ārkārtīga audu elastība, lai izvairītos no pārslodzes traumām.

**Dziļo audu masāža** ir terapeitiska tehnika, kas koncentrējas uz dziļāko muskuļu un saistaudu slāņu manipulācijām ķermenī. Šāda veida masāža bieži tiek izmantota, lai ārstētu balsta un kustību aparāta problēmas, piemēram, sastiepumus, traumas un hronisku muskuļu spriedzi.

**Miofasciālā atbrīvošana** (angļu val.: myofascial release) ir manuāla terapijas tehnika, ko izmanto, lai atbrīvotu sasprindzinājumu un sāpes muskuļos un saistaudos, kas pazīstami kā fascija. Fascija ir plāns saistaudu slānis, kas aptver un atbalsta muskuļus, kaulus, nervus un citus ķermeņa orgānus. Kad fascija ir saspringta vai ievainota, tā var radīt sāpes un ierobežot kustības.

### Dziļo audu masāžas galvenās iezīmes:

**1. Spiediens un tehnika:** Tā ietver ilgstoša spiediena pielietošanu, izmantojot lēnas, dziļas kustības, lai mērķētu uz muskuļu un fascijas (saistaudu, kas apņem muskuļus) iekšējiem slāņiem. Mērķis ir mīkstināt rētaudus, uzlabot asinsriti un mazināt muskuļu sasprindzinājumu.

**2. Mērķa zonas:** Dziļo audu masāža parasti koncentrējas uz konkrētām sāpju vai spriedzes zonām, piemēram, kaklu, muguru, pleciem vai kājām. Tā ir īpaši efektīva cilvēkiem ar hroniskām sāpēm, atkārtotām slodzes traumām vai stājas problēmām.

### 3. Pozitīvie ieguvumi:

◦ **Mazina hroniskas sāpes:** Tā var palīdzēt mazināt hroniskas muskuļu sāpes un spriedzi, samazinot iekaisumu un veicinot relaksāciju.

- **Uzlabo kustību amplitūdu:** Palīdz uzlabot elastību un kustību amplitūdu muskuļos un locītavās.
- **Samazina rētaudus:** Palīdz mīkstināt rētaudus, kas var traucēt normālu muskuļu darbību un kustības.
- **Samazina stresu un trauksmi:** Tāpat kā citi masāžas veidi, dziļo audu masāža var palīdzēt samazināt stresu un veicināt relaksāciju.

#### **4. Negatīvie apsvērumi:**

- **Diskomforts:** Dziļo audu masāža var izraisīt diskomfortu vai sāpes sesijas laikā un pēc tās, jo tiek pielietots intensīvs spiediens. Tas parasti ir īslaicīgs un daļa no dziedināšanas procesa.
- **Kontrindikācijas:** Nav piemērota cilvēkiem ar osteoporozi, asins recēšanas traucējumiem vai ādas infekcijām.

#### **5. Izmantošana:**

- **Sports un pēc traumu rehabilitācija:** To bieži izmanto sportisti un cilvēki, kas atgūstas no traumām, lai mazinātu muskuļu sāpes un uzlabotu atveseļošanos.
- **Stājas uzlabošana:** Palīdz ar stājas problēmām, atslābinot muskuļus, kas rada muskuļu disbalansu.
- **Hroniskas sāpes:** Muguras sāpes, plecu sāpes, galvassāpes un citas muskuļu-skeleta problēmas.

Kopumā dziļo audu masāža ir ļoti efektīva tehnika tiem, kuriem ir hroniskas muskuļu sāpes, spriedze vai atveseļošanās pēc traumām.