

УДК 796.9.0.3.7

Штепа А. С.¹, Путров О. Ю.²

¹студ.гр БТЕ-1814, НУ «Запорізька політехніка»

²наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

МІОФАСЦІАЛЬНИЙ РЕЛІЗ ЧИ САМОМАСАЖ: ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПОЗБУТИСЯ М'ЯЗОВОГО ДИСКОНФОРТУ

Міофасціальний реліз – з грецької «mio» - м'яз, «fascial» - сполучна тканина, «release» - вивільнення, роз'єднання. Міофасціальний реліз є сучасною методикою, яка націлена на зняття м'язової напруги та поліпшення рухливості через роботу з фасціями - тонкими шарами сполучної тканини, що покривають м'язи, органи, нерви та судини [1].

Варто зазначити, що існує різниця між міофасціальним релізом та самомасажем. Багато хто думає, що виконуючи просте розкатування на валику або «ролі», він займається міофасціальним релізом. Насправді, така людина виконує самомасаж [2].

Цікаво, що у Сполучених Штатах Америки після дебатів між лікарями та тренерами було вирішено, що те, що робить мануальний терапевт, має назву міофасціальний реліз, а те, що ми самі робимо на ролі – техніка самомасажу. Тому деякі лікарі недолюблюють МФР техніки і негативно висловлюються про них [1].

Отже, наша фасція умовно складається з трьох шарів: поверхнева фасція (перший шар, такий собі скафандр), глибока фасція (другий шар, що вкриває собою м'язи), та вільна фасція (третій шар, змазка, яка майже повністю складається з води). Так ось, виконуючи швидко та легко розкатування на ролі, ви не впливаєте на вільну фасцію, з якою і треба працювати, аби позбутися болю, скрутості чи інших неприємних відчуттів. Ви здебільшого працюєте з поверхневою фасцією, активна робота з якою не вирішить поставленої проблеми, хоча робота з нею також має певні плюси, але сьогодні не про це. Повертаючись до вільної фасції, треба сказати, що для того, аби до неї дістатися, потрібно виконувати повільне, глибоке перекачування на валику або м'ячику проблемною частиною тіла. Так ви сприятимете покращенню доступу рідини до тканин та їх зволоженню, покращенню кровообігу, зняттю надлишкової напруги. Важливо, аби під час роботи зі своїм тілом ви не відчували дуже сильного болю, бо існує ризик пошкодити фасцію і зробити ще гірше. Працюйте десь в діапазоні 0-6/10 за умовною шкалою болю, не більше. Якщо вам боляче, ваші м'язи, скорочуючись, будуть не пропускати м'ячик в глибину до фасціальних шарів і просто виштовхнуть його [1].

Мета МФР це не принести задоволення розкатуванням через біль. Тому на ролах не треба «розривати» своє тіло, спочатку треба дати тканинам прийняти сторонній предмет, а потім вже працювати. Все, що є жорстким та агресивним, наше тіло справедливо сприймає як небезпеку і «закривається», в той час як те, що відчувається ніжним та м'яким, ніби говорить тілу, що все добре, і тіло не чинить опору [1, 3, 4].

Також можна додати про важливість міофасціального релізу у процесі відновлення після травми. На етапі, коли вже можна давати навантаження на травмовану частину тіла, дуже важливо додавати техніки МФР, так як вони будуть перешкоджати накопиченню надлишкової колагенової тканини, яка вже, можливо, неефективна. Спочатку вона потрібна, як відповідна реакція на травму, а потім вже заважає. І якщо ви додали ці техніки, поєднавши їх з правильними рухами, то ви зможете уникнути негативних наслідків і пришвидшити своє відновлення [1].

Отже, міофасціальний реліз – це досить ефективна методика, яка дозволяє «вивільнити» фасціальні шари та позбутися відчуття дискомфорту у ваших м'язах, проте використовувати цей спосіб потрібно грамотно, контролюючи кожний свій рух, аби не нашкодити власному здоров'ю. Важливо зрозуміти, що МФР є лише інструментом, який буде працювати в комплексі з такими важливими складовими нашого здоров'я як: стабільний психологічний стан, якісний сон, здоровий шлунково-кишковий тракт, мінеральний і водний баланс, правильні харчові звички та повноцінні рухи. До того ж, важливо звернути увагу на регулярність виконання технік міофасціального релізу. Як будь-яка фізіотерапевтична методика, МФР вимагає планової і системної роботи. Грамотний підхід до цієї справи може значно покращити якість життя, допомогти уникнути травм та сприяти швидшому відновленню після фізичних навантажень [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Fascial Release Penkin Egor
2. Why Foam Rolling is not Myofascial Release
3. Fascia & the Mystery of Chronic Pain Dana Sterling
4. Fascial Release vs. Foam Rolling: Unlocking Deeper Healing