

Школа Мастеров Массажа

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

НА ТЕМУ:

«Офисный массаж»

Выпускник: Еруновская Алина Николаевна

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург,

11.12.2020 г.

О г л а в л е н и е

Введение	3
1. Понятие офисного массажа.	3
2. История возникновения офисного массажа.	4
3. Показания и противопоказания к офисному массажу	6
4. Какие риски здоровью несет сидячий образ жизни.	8
5. Методика работы на массажном стуле.	9
Заключение.	10
Источники:	10

Введение

Массаж (от франц. *massage*, *masser* – растирать, от араб. *mass* – касаться, щупать) – лечебный метод, заключающийся в дозированном механическом и рефлекторном воздействии на органы и ткани организма, осуществляемом рукой массажиста или специальным аппаратом.

С середины века массаж получает научное обоснование. На основании работ С. П. Боткина, В. М. Бехтерева, И. М. Сеченова было показано, что в основе лечебного действия массажа лежат анатомо-функциональные связи кожи и подкожных тканей с различными органами организма. Этим путем механическое раздражения поверхности тела человека вызывают рефлекторные изменения в состоянии внутреннего органа, приводящие в итоге к его излечению.

В настоящее время нет медицинского учреждения (больницы, клиники, поликлиники), а также учреждения санаторно-курортного комплекса, где бы не применялся массаж как эффективный лечебный метод. Преподавание массажа введено во всех институтах и техникумах физической культуры наряду с медицинскими техникумами.

Знание массажа является элементом общей культуры общества, поскольку этот широко доступный каждому и простой в применении лечебный метод – это одно из важнейших условий профилактики заболеваний и поддержания высокого уровня здоровья человека.

В мире есть большое количество видов массажа. Их классифицируют в зависимости от того, где проводят и непосредственно от техники выполнения. Офисный массаж на сегодняшний день – набирающий популярность вид массажа в крупных компаниях.

Такие компании как Google или Facebook уже давно подсчитали выгоды от инвестиций в *mind & body* своих сотрудников: в их офисах работают массажисты, полноценный кейтеринг, есть зоны для прогулок и инфраструктура для велосипедов.

1. Понятие офисного массажа.

Офисный массаж – это тот же оздоровительный массаж, который делается в условиях офиса прямо на рабочем месте. . Офисный массаж был специально разработан для людей, которые постоянно находятся во временном цейтноте, и у кого не хватает времени на посещение фитнес-зала и массажного кабинета. Данная процедура занимает всего 20-30 минут, проводится в удобное для вас время, непосредственно в офисе или на предприятии, и позволяет прекрасно себя чувствовать на протяжении всего дня и при этом везде успевать.

Офисный массаж решает самую главную проблему офисного работника – это застойные процессы в различных отделах спины и улучшение трофики.

Офисный массаж помогает снизить уровень рабочего стресса и нагрузки, улучшает деятельность головного мозга и быстроту принятия решений, увеличивает продуктивность и скорость работы, предупреждает развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, улучшает иммунитет.



2. История возникновения офисного массажа.

В современной массажной индустрии, в особенности в последние годы, технология «массаж на стуле» стала весьма популярна. В аэропортах, торговых центрах, офисах корпоративных компаний, на выставках и в медицинских центрах часто можно увидеть специалистов, работающих на специальном стуле. Даже на саммите в Финляндии, который проходил в 2006 году, проводились сеансы «массажа на стуле» главам 25 стран Евросоюза.

Считается, что такой массаж — древняя, но забытая традиция. На оттисках с японских гравюр 300-летней давности изображены люди, получающие массаж, сидя на низких табуретах. Это говорит о том, что данный метод активно применяли наряду с различными по высоте столами или подстилками, матами и татами.

...

В конце 70-х — начале 80-х годов XX века некоторые американские массажисты первыми почувствовали необходимость массировать своих клиентов в такой позиции. Одной из них была Джинджер Робинсон из Форт Ворс (Техас, США). Будучи профессиональной массажисткой, она демонстрировала технику «сидячего массажа» для участников техасской конференции американской ассоциации массажистов (АМТА) в 1978 году и позже — на национальной конференции АМТА.

Катрин Хансон-Спайс вначале как массажист, а позже, став директором Potomac Massage Training Institute (PMTI) в Вашингтоне, в 1981 году разработала обучающую программу для массажистов, которые включали «сидячий массаж» в свою практику. Ее программа стала интегральной частью учебного плана PMTI для профессиональных массажистов и была опробована во многих массажных школах США.

Следует вспомнить Михаила Нила, который начал практиковать «сидячий массаж» в начале 1982 года. Каждую неделю он брал свой стул для массажа и работал в корпорации Диснейленд в Южной Калифорнии.

В области непрофессионального «массажа на стуле» Жанна Ст. Джон, учитель из Санта-Круз (Калифорния, США), ввела в 1980 году программу акупрессура на стуле для детей-инвалидов. За последующие 13 лет ее организация обучила более 50 тысяч учителей, детей и их родителей основам терапевтической акупрессуры, выполняемой в основном сидя. Все эти профессионалы заложили основы «массажа на стуле».

Но действительно популярным массаж на специально разработанном стуле сделал американский массажист Дэвид Палмер, когда в 1984 году он заключил контракт с компьютерной компанией Apple на проведение массажа для ее сотрудников. В 1986 году видение системы развития «массажа на стуле» у него переместилось от того, чтобы образовывать общественность, в сторону образования самих массажистов. Тогда же на конференции АМТА он познакомил с концепцией «массажа на стуле» 34 директоров массажных школ и в течение 12 месяцев провел 24 семинара по «массажу на стуле» в 24 разных школах, включая семинары в США, а также в Швеции и Норвегии. Начиная с 1990 года и по сегодняшний день практически каждая массажная школа США обучает технике «массажа на стуле». С 1986 года собственная организация Дэвида Палмера, Touch Pro Institute, обучила более 8600 массажистов «массажу на стуле» в 10 странах.

С 1986 года Дэвид Палмер совместно с французским краснодеревщиком Серджем Боуссоу начал работать над созданием первого специального складного стула, предназначенного для удобства и комфорта и клиента, и массажиста, — Living Earth Crafts. А сегодня чуть более 20 компаний во всем мире производят более 100 тысяч массажных стульев на основе первоначального дизайна, разработанного Палмером и Боуссоу.

Если изначально свой бренд Дэвид Палмер назвал On Site Massage (так как большинство сеансов массажа буквально делалось у клиента, в большинстве случаев на рабочем месте), то впоследствии он отказался от оригинального названия и стал использовать понятие «массаж на стуле», или «сидячий массаж».

Впоследствии продолжатели дела Палмера этот вид массажа начали называть «американский экспресс-массаж», «офисный экспресс-массаж» или просто «экспресс-массаж на стуле».

В 1968 год Дэвид Палмер, массажист из Калифорнии, создал первый дизайн портативного массажного стула под названием «chair-in-box.» Он весил 13 кг и был разработан специально для проведения безопасного и эффективного сидячего массажа с выездом к клиенту.

Палмер популяризировал концепцию массажного стула в своей статье «Краткая история кафедры массажа» в журнале «Положительный опыт здравоохранения» в 1998 году в качестве массажиста. Он начал использовать массажный стул, чтобы информировать общественность о пользе массажа.

В наше время появились весьма совершенные портативные массажные стулья. Например, массажный стул US Medica Boston благодаря продуманной конструкции позволяет выполнять массаж пациентам весом до 160 кг. Экспресс-массаж возможен прямо на рабочем месте без отрыва от производства. При этом сеанс массажной



терапии способ снять головные боли, напряжение в позвоночнике, восстановить силы и вкус к жизни.

Используя массажный стул, любой терапевт, каким бы видом массажа он не занимался, будь то структурный, спортивный, шиацу, тайский, рефлексология, шведский, или многие другие типы массажа, в состоянии построить клиентскую базу для успешной практики, несущей миру релаксацию и гомеостаз. И если это не заслуживает Нобелевской премии мира, мы тогда не знаем, за что её вообще можно давать!

3. Показания и противопоказания к офисному массажу



Офисный массаж показан офисным работникам и рассчитан на профилактику их профессиональных заболеваний.

Офисный массаж не является лечебной услугой и не носит медицинский характер.

Массажные программы направлены на релаксацию, снятие стресса, улучшение внешнего вида.

Массажист во время сеанса решает следующие задачи:

- расслабление мышц указанных областей;
- предотвращение/уменьшение болей в голове, шее, плечевом поясе, спине;
- снятие нервного напряжения;
- повышение работоспособности за счет усиления кровоснабжения головного мозга;
- снижение утомляемости сотрудников;
- повышение лояльности работников к руководству (массаж обычно оплачивает предприятие).

Имеются противопоказания, перед заказом услуги необходимо проконсультироваться с врачом.

Массаж в офисе накладывает множество ограничений. Массажисту не всегда предоставляют отдельный кабинет.

В целом противопоказания к массажу в привычных условиях отдельного кабинета справедливы для офисной процедуры, но последняя имеет свои нюансы.

Офисный массаж – легкая, поверхностная процедура, которая не вызывает обильного прилива крови к тканям, не затрагивает паравертебральную зону и суставы, но может включать акупунктуру и приемы энергетического массажа.

Массажисту, работающему в офисе, часто приходится определять наличие/отсутствие противопоказаний «на глаз». К ним относятся:

- болезненный вид (покрасневшие или желтушные склеры, покрасневшее, «горящее» лицо, обильное потоотделение при нормальной температуре воздуха);
- кашель, насморк, повышенная температура тела, мелкая дрожь по телу;
- обилие родинок, бородавок в зоне, где проводится массаж (необходимо узнать о наличии образований и предупредить клиента о том, что их массирование может привести к раку);
- наличие образований, напоминающих меланому, базальноклеточный и плоскоклеточный рак кожи;
- наличие сыпи, шанкров, угрей (могут быть прикрыты одеждой, но видны под воротником);
- увеличенные лимфатические узлы;
- припухлость в области передней поверхности шеи (указывает на зоб или узлы щитовидной железы, при которых массаж прилежащих участков приводит к резкому увеличению образований с вероятностью перерождения в злокачественные);
- гипертонические и гипотонические кризы (измеряйте давление перед массажем);
- беременность;
- наличие кожных болезней (экзема, псориаз, крапивница и пр.).

Противопоказан массаж, если у человека выявлены раковые опухоли в любом месте на любой стадии, ВИЧ, сифилиса, патологии сосудов, тяжелых болезней сердца. Об этом массажист обязан предупредить клиента.

Запрещено массажировать родинки, бородавки, щитовидную железу, лимфатические сосуды.

4. Какие риски здоровью несет сидячий образ жизни.

Врага нужно знать в лицо: вред здоровью от скрюченного сидения за компьютером по восемь часов и более без перерывов доказан многими исследованиями. ВОЗ советует больше двигаться и меньше сидеть.



Первым под удар от сидячего образа жизни попадает позвоночник: остеохондроз, остеопороз, межпозвоночные грыжи и защемления возникают в течение года после офисной работы. Когда мы сидим, наибольшая нагрузка ложится на поясничный отдел позвоночника. Также страдает шейный и грудной отдел: сутулость, манера говорить по телефону, зажав трубку между плечом и ухом, неправильное положение кистей при наборе на компьютере — все это разрушает позвоночник. Мышечные спазмы, ослабевание мышечного каркаса не дает поддержки позвоночнику.

Также страдает зрение и питание мозга кислородом: спазм в области шеи и воротниковой зоны, появление так называемой «холки» — холмика под шеей, спазм глазных мышц (которые управляют ФОКУСом зрения), сужение сосудов головы — это все дает ухудшение зрения, головные боли.



Ухудшается работа конечностей и суставов: слово, которое мы узнали благодаря программистам, — «туннельный синдром запястья». Причина — микротравмы сосудисто-нервного пучка и окружающих тканей, что вызывает сдавливание нерва. А происходит это из-за однообразных движений руками при пользовании мышкой и наборе на клавиатуре. Результаты печальные — больно шевелить руками. Более известная у нас болезнь — варикоз. При сидячей работе вены страдают не от перегрузок, как при ношении тяжестей, а от зажима.

Застойные процессы в органах малого таза и ЖКТ. Тут можно собрать целый букет: геморрой, болезни половых органов и сосудов.

5. Методика работы на массажном стуле.



Компактный раскладной стул эргономичной формы позволяет клиенту глубоко расслабиться и даёт массажисту доступ к позвоночнику, шее, плечами и голове. Массаж выполняется в одежде, без употребления масла, и занимает 15-30 минут. Приемы массажа на стуле базируются на техниках европейского массажа, японского точечного массажа шиацу, тайского массажа и других видах телесных практик. За время массажист успевает глубоко проработать выбранные зоны, снять основное напряжение и значительно улучшить самочувствие клиента.

Во время сеанса прорабатываются:

- Поясничный и грудной отделы;
- Руки;
- Голова;
- Шейно-воротниковая зона.

Заключение.

Современный образ жизни, при котором человек не имеет интенсивных физических нагрузок, чаще всего на работе и дома находится в положении сидя, мало двигается, нередко приводит к проблемам с позвоночником.

Офисный массаж — это оптимальное решение для тех, кто действительно заботится о своем здоровье и здоровье сотрудников своей компании или организации, а также хочет улучшить производительность труда и эмоциональную обстановку внутри коллектива. Офисный массаж имеет массу преимуществ, как для руководства любой компании, так и для всех их сотрудников. Вот основные из них:

Плюсы для руководства:

- Мотивация сотрудников;
- Повышение производительности;
- Снижение стресса;
- Профилактика заболеваний;
- Улучшение микроклимата;
- Благодарность всех членов коллектива.

Плюсы для сотрудников:

- Экономия времени и финансов;
- Укрепление иммунитета;
- Улучшение здоровья;
- Снятие напряженности;
- Создание в коллективе дружественной и доверительной атмосферы.

Источники:

1. <https://works.doklad.ru/view/xY8A5U-NVzM/all.html>
2. <https://www.messageclub-edu.com.ua/ofisniy-massazh/>
3. <https://info.wikireading.ru/102758>
4. <https://xn----7sbaue6abllyafn6jg.xn--p1ai/articles/izobretenie-massazhnogo-stula/>
5. <https://ain.ua/2019/05/21/kak-uluchshit-zhizn-v-ofise-na-urovne-korporativnoj-kultury-nachnem-s-massazha-i-zaryadki/>
6. http://officemassage163.ru/bitrix/templates/spa_main/ajax/news/detail.php?iblock_id=2&id=2&comments_iblock_type=magwai_spa&comments_iblock_id=3&tp=L2JpdHJpeC90ZW1wbGF0ZXMvc3BhX21haW4=
7. <https://shkolamm.ru/protivopokazaniya-k-ofisnomu-massazhu/>
8. <https://shkolamm.ru/ofisnyj-massazh-na-stule/>) (<https://www.evaveda.com/ofisnyj-massazh/>
9. <https://spb.work5.ru/gotovye-raboty/143666>
10. <https://ain.ua/2019/05/21/kak-uluchshit-zhizn-v-ofise-na-urovne-korporativnoj-kultury-nachnem-s-massazha-i-zaryadki/>