

Ihloaplikačná masáž — Nový prostriedok v príprave športovcov

Ihloaplikátor alebo skrátene iplikátor, vypracoval kolektív autorov ešte v roku 1980 na základe Vedecko - výskumného ústavu fyzickej kultúry v Moskve (VVUFK), zo záveru ktorého vyplýva, že "v dôsledku pôsobenia iplikátora sa prejavuje stabilná pracovná spôsobilosť organizmu človeka, ktorá sa dosahuje intenzívnou mobilizáciou zvýšených funkčných možností. Uvedený spôsob a systém je vhodné používať spolu s inými existujúcimi metódami, v praxi prípravy družstiev vo všetkých druhov športu".

Avšak daný záver VVUFKa bol nedostatočný pre zahájenie sériovej výroby nového masážneho zariadenia. Len v roku 1987 po dlhotrvajúcej lekárskej aprobácii si našlo cestu na pulty obchodov.

Čo vlastne predstavuje ihloaplikátor?

Je to súprava plastických modulov s ostrými pichliacmi, upevnenými na polyetylénovom alebo látkovom základe. Ihloaplikačná masáž je nový druh liečebno-profylaktickej reprodukčnej masáže, ktorá sa môže používať pri odstraňovaní ostrých bolestí a pre zvýšenie stáleho liečebného efektu pri dlhšom používaní.

V športovej praxi sa ihloaplikačná masáž môže používať za účelom zvýšenia práceschopnosti, reprodukcie organizmu športovca po väčšej fyzickej a psychickej námahe, pre profylaxiu a liečenie športových úrazov. Tieto metodiky boli vypracované na katedre Lahkej atletiky Ústredného ústavu telesnej výchovy a schválili v Škole vyššieho športového majstrovstva. Úspešne ho používajú mnohí známi športovci. Rozumné používanie ihloaplikátora v učebno-tréningovom procese, ako aj počas prípravy a účasti v súťažiach, môže podstatne ovplyvniť športový výsledok.

Pri pohľade na návod iplikátora je možné prečítať, že popri využívaní iplikátorov pri vážnych ochoreniach je možné ich používať pre reprodukciu a zvýšenú pracovnú spôsobilosť. Toto bezpochyby zaujalo aj skúsených, aj začínajúcich športovcov. Veď nie je tajomstvom, že v súčasnosti sú problémy zrýchlenej reprodukcie organizmu po väčšej fyzickej námahe, zvýšenie jeho pracovnej spôsobilosti prvoradá spolu s technikou a metodikou športového tréningu.

Predstavte si takýto obraz. Športovec počas behu alebo skoku dostal kŕč do svalu holene alebo bedra. Tréner alebo masér hneď, na bežeckej dráhe alebo mimo nej, prikladá na kŕčovitý sval malý plastický iplikátor, robí masážne pohyby v priebehu 30-40 s a kŕč mizne.

Ešte jeden príklad. Prebiehajú súťaže v skoku o žrdi. Prešli už 4 hodiny. Jeden zo športovcov odkladá odev, kladie naň iplikátor s rozmerom približne pol metra štvorcového, ľahne si naň na chrbát a po 5 minútach zaspáva. Po 20 — 25 minútach vstáva s pocitom sviežosti a čulosti v svaloch, bez pocitu únavy.

Všetci vieme, ako je ťažko zaspáť pred štartom. Stáva sa, že sa ti celú noc sníva, že bežíš, skáčeš, prehadzuješ sa. No ak si ľahnete na "pichľavý" koberček na chrbát a na druhé "pichliačiky" položíte ruky a nohy, po 10 minútach upadnete do "teplého" hlbokého spánku, na 40 — 60 minút, po ktorom, keď vyberiete spod chrbta, rúk a nôh "pichliačiky", spokojne spíte do rána. Subjektívny stav bude vynikajúci.

Predovšetkým je však potrebné správne zvoliť a pripraviť ihloaplikátor pre seba.

V závislosti od typu nervovej sústavy a znášanlivosti bolesti sa volí krok (vzdialenosť) medzi ostrím pichliačov, rovnajúci sa 8, 6, 4 alebo 2 mm. Napríklad športovci s vyrovnaným nervovým systémom, dobre znášajúci bolesť, majú používať ihloaplikátor s krokom 8 a 6 mm. Môžu to byť vrhači, vytrvalci. Labilnejší športovci — skokári, šprintéri, futbalisti, hokejisti majú používať ihloaplikátory s krokom 6, 4 a 2 mm. Pre deti je najvhodnejší ihloaplikátor s krokom 6, 4 a 2 mm.

Procedúry ihloaplikácie možno rozdeliť na obširne, keď pôsobenie ihloaplikátorov sa prevádza na väčší povrch kože (chrbát, hrud', končatiny) a lokálne (zóny hlavy, chrbtice, kĺby, jednotlivé svaly),

Obširne pôsobenie na celý povrch chrbta a hrude sa prevádza pre normalizáciu činnosti srdcovo-cievneho systému a dýchacieho systému, pre zrýchlenie reprodukcie. Túto procedúru možno vykonávať v čase oddychu medzi tréningami a pred spaním takto.

Na polomäkkú posteľ, od jej stredu k hlave, sa uloží hlavný ihloaplikátor, ktorého rozmer sa rovná ploche chrbta. Treba si na posteľ sadnúť a potom si plynule ľahnúť chrbtom na "pichľavý" koberček. Na hrud' je potrebné položiť druhý ihloaplikátor s menším rozmerom, pričom treba zabezpečiť pevné pritlačenie pichliačov zaťažením a to uterákom alebo inými pomocnými prostriedkami. Pod golierovú časť a krk sa uloží ihloaplikátor s rozmerom 35x19 cm, zabezpečí sa pritom pritlačenie pichliačov pomocou valčeka. Ihloaplikačná masáž má trvať od 40 do 60 min. i viac. Ak ste počas procedúry zaspali, čas sa predlžuje po prebudení.

Pre odstránenie únavy, neuróz pred štartom a nespavosti, vypätia chrbtových svalov sa odporúča ľahnúť si na "pichliačky" na chrbát na 40 – 60 min. pred spánkom. Veľmi účinné je pôsobiť ihloaplikátorom na celý povrch chodidiel a po tréningu a po ňom pre stimulovanie biologicky aktívnych oblastí, podošvových svalov a väzov. Na to sa na dlážku rozloží ihloaplikátor a krokom 6, 4 mm, pod neho sa kladie valček a zhora sa položia nohy (v sede). Doba pôsobenia je 5 — 20 minút. Každý 1,5 — 3 min. je potrebné meniť body pôsobenia, nadvihujú a spúšťajú nohy.

Pre rýchle uvedenie organizmu športovca do stavu zvýšenej práce schopnosti, napríklad tesne pred štartom, možno používať ihloaplikátory, pôsobiace na dôležité skupiny svalov, zúčastňujúcich sa pri plnení cvičenia (počas 15 - 25 s.).

Rozmer ihloaplikátora musí zodpovedať rozmeru masírovaného svalu. Treba ho pritláčať silou, v medziach znášania bolesti športovca. Treba pri tom robiť kruhové masírujúce pohyby. Obzvlášť starostlivo treba spracovať svaly, najviac podliehajúce úrazom.

Prejav intenzívnej hyperémie v oblasti priloženia ihloaplikátora bude svedčiť o dosiahnutí daného cieľa.

Športovci, ako aj iní, môžu predísť bolestiam hlavy, vznikajúcim v dôsledku prechladnutia, únavy, vypätia. Aby sa ich zbavili, treba vziať ihloaplikátor s rozmerom asi 35x19 cm, s modulmi kruhovitého tvaru (krok 6 mm).

Ihloaplikátor sa položí najprv na zadnú časť krku, potom postupne na golierovú tylovú a temennú časť hlavy a začína sa tlačiť v medziach znášania bolesti v priebehu 4 – 5 min. na každú oblasť. Pritom sa vykonávajú kruhové masážne pohyby ihloaplikátora s výmenou

bodov dotyku s kožou každých 40 – 60 s. Procedúra sa vykonáva po úplné alebo maximálne odstránenie bolesti.

Ak bolesť vznikla zrazu, prudko, možno pôsobiť na miesto lokalizácie bolesti rovnakými modulmi, pritláčajúc ich prstami.

Úrazom a bolestiam najčastejšie podlieha chrbtica. Pri vzniknutí bolesti, napríklad v oblasti krížov v dôsledku osteochondrózy chrbtice, ju možno zmenšiť alebo úplne odstrániť, ak priložíme ihloaplikátor na miesto bolesti a silne (v medziach znášania bolesti) ho pritlačíme 40 – 60s. Počas pritlačenia treba vykonávať mierne úklony dopredu a dozadu, zo strany na stranu, uvoľniť svaly v oblasti priloženia ihloaplikátora. Potom treba zmeniť body dotyku a zopakovať procedúru, kým sa bolesti maximálne neodstránia.

Podľa želania je možné upevniť ihloaplikátor na krížoch elastickým obvazom alebo pásom na 30 – 60 minút. Počas pripevnenia možno vykonávať rôzne pohyby – behať, chodiť, otáčať sa, robiť úklony, aby sa zvýšil efekt pôsobenia.

Ihloaplikátor možno používať aj na liečebné účely, pre skrátenie obdobia reprodukcie po operácii a úrazoch oporno-pohybovej sústavy, ale odporúčania v tejto oblasti majú veľmi individuálny charakter.

V súvislosti s multifunkčným použitím iplikátora a za účelom ich zdokonaľovania v roku 1992 v Československu boli rozpracované nové druhy iplikátorov, ktoré značne uľahčili ich aplikáciu. Objavili sa iplikátory s elektrickým ohrievaním, kolenné iplikátory, lakt'ové, nafukovacie, pneumoiplikátory a ostatné druhy. Všetky tieto druhy boli patentované ako úžitkové a priemyselné vzory. Autor patentov – **Prom.Phil. Valentin Dikarev**. (www.iplikator.sk)

Na záver treba povedať, že ihloaplikátor je masér individuálneho používania a treba ho používať po konzultácii s lekárom a trénerom. Režimy pôsobenia na organizmus sa volia prísne individuálne, pozornosť treba venovať stavu.

Kontraindikácie k použitiu ihloaplikátora sú také isté, ako pri liečebnej masáži: tromboflebit, opuchliny, kožné ochorenia.

Ihloaplikátory sa uskladňujú v teplote 10 – 35° C. Dezinfikujú sa v roztokoch čistiacich prostriedkov pomocou kefky a teplej vody.