

# Massöör ulatab sportijale abikäed

RAIVO TASSO

**Nii agaralt harjutaval kui ka harva sportival, kuid siis oma võimeid üle hinnanud inimesel tasub massööri juurest läbi põigata.**

Massaaž vähendab treeningujärgset lihasvalu, kiirendab kahjustatud kudede paranemist ja soodustab seega treeningust taastumist ning aitab kaasa sooritusvõime paranemisele, loetleb sportija jaoks massaaži häid omadusi Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud Kirkke Reisberg.

Lisaks on kinnitust leidnud ka massaaži ärevust ja stressi vähendav mõju, mis võib samuti aidata kaasa sooritusvõime parandamisele.

See, kui tihti võiks aktiivne sportija massaažis käia ja missugust liiki eelistada, sõltub muu hulgas sellest, kui tihti ja kui intensiivselt trenni tehakse. Arvestada tuleks ka terviseprobleeme ja nende raskusastet.

## Spordimassaaž sportijale

Kõige parem on see, kui inimese vajadustele annab hinnangu kogenud füsioterapeut või massöör.

Uuringud näitavad, et massaaži tulemuslikkus sõltus ka sellest, kui koolitatud oli massöör. "Mida pikema väljaõppe oli ta saanud, seda paremad tulemused saavutati sportlastel lihasvalu vähenemise osas," selgitab Reisberg.

Alati on võimalus, et oskamatu tegevusega kas ei saada oodatud tulemust või on oht, et probleem (lihasvalu, -pinge jne), mida soovatakse leevendada, hoopis süveneb, lisab massaažiõpetaja. "See tõttu soovitaksin võimaluse korral käia massaaži saamas asjatundja juures."

Salongides pakutakse mitmesuguseid teenuseid, sealhulgas spordimassaaži. Mille poolest erineb see klassikalisest?



**Pigistamisvõte trapetslihasel.**

Reisberg selgitab, et enamasti rajaneb spordimassaaž klassikalisel, ent sageli kombineeritakse klassikalise võtteid teiste pehmekoe teraapiatega. Keskendutakse konkreetsete murede lahendamisele, lähtudes spordiala ja sportlase iseärasustest. Otsitakse üles pingekolded ja võimalikud probleem-

sed kohad, millega tegeldakse süvitsi.

Kui inimene pingutab treeningu üle nii, et järgmisel päeval lööb lihastest tuld, kas siis on massaažist abi?

Reisberg ütleb, et tavaliselt ei jää lihased valusaks kohe pärast treeningut, vaid valu annab endast