

Kupu- ehk vaakummassaaž

Kupumassaaž on massaažiliik, kus kasutatakse erinevast materjalist (kumm, silikoon, klaas ja savi) valmistatud ja erineva suurusega kuppe. Kupumassaaži tehakse lihastele, liigestele ja punktmassaažina.

Toime

Selle massaažiliigi tulemusena saab kudesid intensiivsemalt töödelda, organismi lümfi- ja vereringet ning ainevahetusprotsesse parandada. Vaakum vähendab lihaspingeid, trimmib nahka ja puhastab poore.

Parandab naha funktsionaalset aktiivsust, siseorganite tööd ja verevarustust, tõstab naha kaitse- ja regeneratsioonivõimet ning akupunktide reaktsioone. Hea psühhoemotsionaalse efektiga.

Näidustused

- kroonilised lihas- ja liigesehaigused
- erinevad valusündroomid (kõhu-, hamba-, peavalu)
- õlavöötme- ja seljavalud
- astma, bronhiit
- kopsupõletik (kui palavik on alanenud)
- unetus
- soolestikuprobleemid
- depressiooni ravi
- paistetuse vähendamine
- meeste ja naiste üleminekuea vaevused
- tselluliit
- näonärvi halvatus järgselt

Vastunäidustused

Kõikide massaažiliikide puhul kehtivad üldised vastunäidustused, mis on

- äge südamepuudulikkus (südame rütmihäired, südamelihase põletik, infarkt)
- hüpertoonia ja hüpotoonia
- veenipõletikud, veenilaiendid, tromboosi oht
- ägedad põletikulised haigused (nt palavik, kopsupõletik)

- nahahaigused (mädased nahapõletikud, kontaktdermatiit), haavad
- nakkushaigused
- kasvaja või kasvajakahtlus
- äge neerupuudulikkus
- äge maksapuudulikkus
- värsked vigastused, traumad
- suured sünnimärgid, verevalumid
- tuberkuloos
- psühhoos
- riskirasedus
- rinnaga toitmine

Teostus

Massaaži eripäraks on kuppude abil tekitatav vaakum, mis saavutatakse kuppe kehapinnale asetades. Selleks kasutatakse erineva suurusega kummist kuppe. Masseuriv efekt saavutatakse kupa abil tekitatava vaakumiga. Kupp imeb endasse hulgaliselt pehmeid kudesid, lihaseid ja nahka nii vertikaal- kui ka horisontaalsuunas. Massaaži alustatakse ja lõpetatakse klassikalise massaaži võtetega. Protseduuri kestvus 25 minutit.

Palume kaasa võtta oma lina või saunarätik.