

Ravimassaaž

Massaažiks nimetatakse mehhaaniliste võtete kompleksi, mille eesmärk on tervise tugevdamine ning organismi funktsioonide võimalikult kiire taastamine. Ravimassaaž keskendub kliendi/patsiendi tugiliikumiselundite, aga ka teiste organsüsteemide (seedeelundid, hingamiseliidid, südame- veresoonekonna elundid jt) funktsionaalsuse tagamisele. Ravimassaaži tagajärjel toimuvad organismi füsioloogilised ja funktsionaalsed muutused.

Eesmärgid

- sobitada massaaž patsiendi probleemiga
- leevendada lihaspingeid
- stimuleerida lihastoonust
- leevendada valu
- parandada vere- ja lümfiringet ning ainevahetust
- taastada või säilitada patsiendi tegevusvõime
- pakkuda tõhusat ning meeldivat teenust

Näidustused

- lihaspinged, lihaste düsfunktsioon, armkude lihaskiudude vahel
- skeleti-lihassüsteemi häired (nt rühivead, ühe kehapoole lihaste liigne pinge)
- pingepeavalud
- aeglustunud soolte peristaltika
- immuunsüsteemi nõrkus
- vedelike ja jääkainete kogunemine organismi (lümfimassaaž)
- väsimus

Teostus

Massaaži tehakse nii õlidega kui ka kuival. Ravimassaaži käigus keskendutakse probleemsetele piirkondadele. Kasutatakse vastavalt probleemile erinevate massaažiliikide kombinatsioone.

Protseduuri kestvust saab valida, kas 25 minutit, 50 minutit või 90 minutit.

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 kasvajakahklus

- äge neerupuudulikkus
- äge maksapuudulikkus
- värsked vigastused, traumad
- suured sünnimärgid, verevalumid
- tuberkuloos
- psühhoos
- riskirasedus
- rinnaga toitmine

Palume kaasa võtta oma lina või saunarätik.