

Veealune duššmassaaž

Olemus

Veealune duššmassaaž on sooja veega täidetud vannis tugeva veejoo abil teostatav üldmassaaž. Protseduur kestab 20 minutit, selle jooksul masseeritakse läbi kõik lihasgrupid, mille tulemusel paraneb verevarustus, kiireneb ainevahetus, väheneb valu ja toimub üldine lihaste lõõgastumine. Ravikuuriks soovitatakse 10-12 protseduuri. Hiljem 3-4 korda kuus hea enesetunde hoidmiseks.

Näidustused

Vesiravi kehaline toime

- lõdvestab keha
- rahustab närvisüsteemi
- alandab vererõhku
- stabiliseerib südamelööke
- aeglustab hingamist
- lõdvestab õigeid lihaseid
- venitab sidekude
- vähendab kroonilist valu
- parandab nahajumet
- suurendab vere- ja lümfiringet
- kiirendab ainevahetuse jääkproduktide eemaldamist
- suurendab punaste vereliblede hulka
- lõdvestab väsinud ja valusaid lihaseid
- stimuleerib endorfiinide vabastamist
- vabastab lihaskrambid ja –spasmid
- suurendab paindlikkust ja liigutuste ulatust
- aitab hingata sügavamalt ja efektiivsemalt
- kiirendab vigastuste ja haiguste paranemist
- tugevdab immuunsüsteemi
- vähendab paistetust
- parandab rühti
- leevendab pingest tulenevaid peavalusid
- vähendab lihaste mandumist

Vesiravi psüühiline ja emotsionaalne toime

- vähendab stressi
- annab parema une
- kutsub esile vaimse lõdvestumise
- parandab keskendumisvõimet

Vesimassaaž vähendab stressi mõjusid

Vesimassaaž aitab inimesel leevendada alateadlikke pingeid. Ligi 90% visiitidest perearsti juurde on seotud stressist tulenevate vaevustega, nagu näiteks peavalu, seljavalu, kaelavalu, silmade väsimus, keskendumisvõime halvenemine, närvilisus, depressioon, kergesti ärritumine, kõrge vererõhk, südamehäired ning füüsiline ja emotsionaalne üleväsimus.

Hüdromassaaži protseduuril on hämmastav mõju inimkeha parasümpaatilisele närvisüsteemile, leevendades keha negatiivset reaktsiooni stressile, vähendades lihaspingeid ja südamekloppimist ning tuues vererõhu ja vereringe tagasi normaalsele tasemele.

Vesimassaaž lõdvestab lihaspingeid

Lihaspinge ja sellest tulenev valu võib tekkida mitmel põhjusel. Stress, vigastus, halb vereringe, lihaste ülekoormus või vale koormus võib põhjustada valu ja ebamugavustunnet ning piirata normaalset liikumisulatust. Pinge eiramisel võib selline seisund sagedana ja halvendada igapäevaelu kvaliteeti. Hüdromassaaž venitab ja lõdvestab pinges lihaseid ja sidekude, vähendades hõõrdumist ja taastades liikumisulatuse.

Vesimassaaž parandab vereringet

Sarnaselt kokkupigistatud käsnaga ei suuda pinges lihas hoida endas palju vedelikku ega lase eriti palju vedelikku endast läbi. Tagajärjena vereringe halveneb ja südame koormus suureneb. Lisaks sellest tulenevatele probleemidele võib see tekitada ka väsimustunde ja valu, vähendades väärtuslikke energiavarusid.

Hüdromassaaž vabastab krampis lihased ja lükkab venoosset verd südame poole, millega vähendab selle elutähtsa organi koormust. Paranenud vereringe omakorda toob rakkudesse energiat tootvaid toitaineid ja hapnikku ning väljutab ainevahetusest tekkinud jääkprodukte, mis võivad muuta inimese loiuks ja jõuetuks.

Lisaks suurendab massaažiprotseduur kehas hapnikku kandvate punaste vereliblede arvu, aidates toimetada veelgi enam hapnikku keharakkudesse.

Vesimassaaž vähendab kroonilist valu

Liiga paljud meist kannatavad iga päev kroonilise valu all, mis on tekkinud vigastuse või haiguse tagajärjel. Hüdromassaaž üksnes ei paranda kroonilist valu põhjustavat seisundit, vaid aitab vähendada ka valu ennast. Hüdromassaaži toimel ajus ja närvisüsteemis vabanevad endorfiinid (keha loomulik valuvaigistav hormoon) vähendavad valu- ja ebamugavustunnet ilma valuvaigisteid kasutamata.

Vesimassaaž tugevdab immuunsüsteemi

Lümfisüsteemil on põhiroll põletike vältimisel ja vigastuste ravimisel. Enamusel inimestest, eriti aga neil, kelle elu on vähem aktiivne, on lümfivool tavaliselt väga loid. Hüdromassaaž mitte üksnes ei paranda vere ja selle oluliste komponentide ringlust, vaid ka suurendab lümfivoolu meie lümfisüsteemis, aidates sellega kehal põletikega võidelda ning paraneda vigastustest ja haigustest.

Vesimassaaž parandab nahajumet

Päike, udu, kehv toiduvalik ja loomulik vananemisprotsess põhjustavad naha kuivamist, kortsude teket ja nooruslike omaduste üldist vähenemist. Hüdromassaažiprotseduur laiendab nahakapillaare, suurendades nahale tähtsate toitainete varustust ja kiirendades kahjulike toksiinide eemaldamist. Paranenud verevarustus aitab nahka niisutada, parandades nahatekstuuri ning samas vähendades naha kuivust ja pakitsust.

Vesimassaaž annab parema une

Igapäevasest stressist tulenev pingeline võib takistada magamajäämist, mille tagajärjel on inimene väsinud, kergesti ärrituv ja emotsionaalselt ebastabiilne. Magamatus võib röövida igapäevaseks eluks vajaliku kannatlikkuse ja vastupidavuse. Hüdromassaaž lõdvestab pinges lihaseid ja rahustab närvisüsteemi, mille tulemusel keharütm aeglustub. Selle tagajärjel vererõhk langeb, südamerütm stabiliseerub ja hingamine muutub sügavamaks ja rütmilisemaks, valmistades inimest ette täiuslikuks ööuneks.

Vesimassaaž võib parandada närvide talitlust

Krampis lihased võivad suruda närvidele, põhjustades pakitsus-, kangus- või valutunde.

Massaažiprotseduur lõdvestab krampis lihaseid, vabastades närvid surve alt. Nahas ja lihastes asuvad tunderetseptorid "ärkavad üles", muutes kroonilise pingepoolt läbilõigatud piirkonnad uuesti tundlikuks.