



Atmintinė. Masažas



1. Esmė, pobūdis, tikslai:



- **Higieninis masažas** – profilaktinis, skirtas normaliai organizmo veiklai palaikyti, sveikatai stiprinti, stabdyti senėjimo procesus. Gali būti taikomas atskiroms kūno dalims arba bendrai visam kūnui.



- **Kosmetinis masažas** – pagerinti tam tikrų kūno dalių (kaklo, rankų, krūčių ir kt.) išvaizdą, pašalinti kai kuriuos kosmetinius defektus.



- **Klasikinis gydomas masažas** – speciali, dozuota mechaninių ir refleksinių poveikių kūno paviršiui visuma bei funkcinė gydymo priemonė, atliekama glostymo, trynimo, maigymo, vibracijos būdais. Gali būti skirta gydytojo, rekomenduojamas po fizinio, protinio pervargimo įvairioms ligoms ir traumoms gydyti arba pasirenkamas paties paciento.

Masažas gerina visas odos funkcijas, nuo kūno paviršiaus greičiau pašalinamos suragėjusios epidermio ląstelės, pagerėja odos kvėpavimas, prakaito ir riebalinių liaukų veikla, išsiplečia kraujotaka ir limfos kapiliarai, pakyla odos ir giliau esančių audinių temperatūra, padidėja odos atsparumas įvairiems neigiamiems išoriniams poveikiams, pagerėja odos elastingumas. Taip pat sustiprėja kolageninės skaidulos, kurios suteikia odai elastingumo, tvirtumo ir saugo nuo raukšlių. Klasikinis gydomas masažas gali būti skirstomas į:



• **Gydomas nugaros masažas** – masažuojama nugaros sritis nuo kaklo iki sėdmens, siekiant atpalaiduoti įsitempusius arba tonizuoti nusilpusius raumenis.



• **Gydomasis galvos, veido masažas** – masažuojama veidas ir / ar plaukuotoji galvos dalis, siekiant pagerinti kraujotaką, mažinti įtampą.



• **Gydomasis pečių juostos masažas** – masažuojama kaklas, sprandas, pečiai, siekiant atpalaiduoti įsitempusius arba tonizuoti nusilpusius raumenis.



• **Gydomasis viršutinės / apatinės galūnės masažas** – masažuojama rankos arba kojos, siekiant atpalaiduoti įsitempusius arba tonizuoti nusilpusius raumenis, mažinti skausmus.



• **Vibracinis krūtinės masažas** sergant kvėpavimo takų ligomis. Šis masažas atpalaiduoja, palengvina būklę sergant kvėpavimo takų ligomis.



• **Limfodrenažinis masažas** skirtas kūno limfos ir veninės kraujotakos sistemoms gerinti. Limfodrenažinio masažo metu mechaniškai greitinama limfos tėkmė ir refleksiškai veikiama visa limfos sistema, gerėja jos tonusas, todėl mažėja jos sąstovis audiniuose. Gali būti atliekamas viso kūno arba atskiros dalies masažas.



• **Kūdikių ir vaikų masažas** stimuliuoja fizinį augimą, protinę brandą, grūdina, teigiamai veikia visą organizmą. Kūdikių ir vaikų masažas yra kompleksinė gydymo priemonė esant įvairioms ligoms.



Masažo apimtis ir trukmė nustatoma kiekvienu konkrečiu atveju, kurį sąlygoja paciento medicininės indikacijos. Pirmieji masažai yra trumpesni ir mažiau intensyvūs. Svarbu atsižvelgti į tai, kad rezultatas priklauso nuo įvairių veiksnių, kiekvieno žmogaus individualių savybių, todėl negali būti vienodas ir garantuojamas visiems.

1. Atliekant užsiėmimą (-us) ir po jo gali išsivystyti tokie šalutiniai reiškiniai ir komplikacijos:

1.1. Šalutiniai reiškiniai ir (ar) komplikacijos:



- nežymus arterinio kraujo spaudimo padidėjimas;



- lengvas galvos svaigimas;



- lokalus raumenų skausmas, kai masažuojami spazmuoti raumenys.

1.2. Reti šalutiniai reiškiniai ir (ar) komplikacijos:



- stiprus arterinio kraujo spaudimo padidėjimas arba sumažėjimas;



- stiprus galvos spaudimas;



- pykinimas;



- alerginės reakcijos masažo priemonėms.



Masažas kontraindikuotinas esant pakilusiai kūno temperatūrai, ūmiems uždegimams, kraujavimui, pūlingiems procesams bet kurioje kūno vietoje, odos bėrimams, daugybinėms karpoms, odos grybeliui, ūmiam venų uždegimui, arterijų ar limfagyslių uždegimui, osteomielitui, įvairiems gerybiniais ir piktybiniais navikams. Sergant venų uždegimu, masažas netaikomas, o esant stipriai išsiplėtusioms kojų venoms, negalima masažuoti kojų. Esant tulžies ir inkstų akmenims, nemasažuojamas pilvas, o darant nugaros masažą tokiems pacientams netaikomas maigymas ir vibracija. Pilvas taip pat nemasažuojamas esant kirkšnies išvaržai, moterims menstruacijų, nėštumo metu. Taip pat nerekomenduojamas masažas stiprių skausmų, sunkios liginio būklės atveju.

Įvykus bet kuriai komplikacijai, Medicinos diagnostikos ir gydymo centre yra visos būtinos priemonės ir galimybės joms diagnozuoti ir gydyti.

Medicinos diagnostikos ir gydymo centras



V. Grybo g. 32, Vilnius



Registracija tel. +370 698 0000



www.medcentras.lt

I-V 7.00-20.00 val. MRT tyrimai atliekami iki 21.00 val.

VI 8.00-15.00 val. MRT tyrimai atliekami iki 21.00 val.

VII 9.00-15.00 val. Atliekami tik MRT tyrimai!



Paskutinis tyrimas atliekamas likus 30 min. iki darbo pabaigos.