Masszázs kisokos

Írta és szerkesztette: Varga Péter

Rektorálta: Urbán Tamás (Gyógytornász)

Megjelenés, tördelés: Makszimovics-Polyák Julianna

Budapest, 2019.

Tartalom

[I. Előszó 2](#__RefHeading___Toc1335_2775274131)

[II. Masszázs általános ismertetése 3](#__RefHeading___Toc1337_2775274131)

[1. Röviden a masszázs menetéről 3](#__RefHeading___Toc1339_2775274131)

[2. Masszázs időpont igénylése 3](#__RefHeading___Toc1341_2775274131)

[3. Masszázs időpont lemondása 4](#__RefHeading___Toc1343_2775274131)

[4. Masszázs hatásai — indikációk (javallatok) 5](#__RefHeading___Toc1345_2775274131)

[5. Kontraindikációk (Ellenjavallatok) 6](#__RefHeading___Toc1347_2775274131)

[III. Választható masszázsok 10](#__RefHeading___Toc1349_2775274131)

[1.1. Svéd masszázs (Gyógy masszázs) 10](#__RefHeading___Toc1351_2775274131)

[1.2. Lábmasszázs 10](#__RefHeading___Toc1353_2775274131)

[1.3. Lumbogluteális masszázs (derék masszázs) 11](#__RefHeading___Toc1355_2775274131)

[1.4. Hátmasszázs 11](#__RefHeading___Toc1357_2775274131)

[1.5. Nyak – vállövi masszázs 12](#__RefHeading___Toc1359_2775274131)

[1.6. Felsővégtag masszázs 12](#__RefHeading___Toc1361_2775274131)

[1.7. Hasmasszázs (Csak orvosi utasítás alapján végzem!!!) 13](#__RefHeading___Toc1363_2775274131)

[1.8. Mellkas masszázs 13](#__RefHeading___Toc1365_2775274131)

[1.9. Arc masszázs 13](#__RefHeading___Toc1367_2775274131)

[2. Szegmentmasszázs 14](#__RefHeading___Toc1369_2775274131)

[2.1. A szegment masszázs irányelvei 14](#__RefHeading___Toc1371_2775274131)

[2.2. Szegment masszázs indikációi: 15](#__RefHeading___Toc1373_2775274131)

[2.3. A kezelés menete: 15](#__RefHeading___Toc1375_2775274131)

[3. Kiegészítő terápiák 16](#__RefHeading___Toc1377_2775274131)

[a.) Köpöly 16](#__RefHeading___Toc1379_2775274131)

[b.) Vibrációs tréner 17](#__RefHeading___Toc1381_2775274131)

[c.) Passzív kimozgatás 17](#__RefHeading___Toc1383_2775274131)

[IV. Zárszó 18](#__RefHeading___Toc1385_2775274131)

[V. Felhasznált irodalom 18](#__RefHeading___Toc1387_2775274131)

I. Előszó

Varga Péter vagyok.

1986 őszén homályosan láttam meg a napvilágot. Szembetegségemet a szüleim vették észre, ezután sok messzi város szemészeti klinikáját keresték fel velem, de hiába. Sokáig a szemészeti leleteimben a "ismeretlen diagnózis" szerepelt.

Tanulmányaimat integráltan a Munkácsi II. Rákóczi Ferenc Középiskolában kezdtem el. Látásom rohamos romlása miatt kénytelen voltam iskolát és országot váltani.

Alig 12 éves koromban a budapesti Gyengénlátók Általános Iskolájába és Diákotthonába kerültem. 8 osztály elvégzése után Nyíregyházán folytattam tanulmányaimat. Előbb egy szakközép iskolában, majd 2008-ban a Nyíregyházi Főiskola Kommunikáció -és Médiatudomány szakán szereztem alapszakos diplomát. Egyre jobban vonzott a nyüzsgő, zajos, lehetőségekben bővelkedő főváros. 2013 ősze óta az ELTÉn tanulok. (forrás: saját honlap - vpeti.hu)

Fiatal koromban sokszor megkértek a szüleim, hogy masszírozzam meg a vállukat, hátukat, stb. Ekkor még csak hobby szinten foglalkoztam vele. 2017-ben azonban sok év után ismét indítottak egy gyógymasszőr tanfolyamot látássérültek számára, melyre habozás nélkül jelentkeztem. A masszőrképzés 8 hónapig tartott, nagyon színvonalas volt.(Forrás: vpeti.hu/masszazs.html)

2019. július eleje óta heti 40 órában masszőrködök egy belvárosi kórházban, munkaköröm alapján a beutalt gyerekeket és dolgozókat masszírozom. E kiadvány megírásakor a tevékenységemet szeretném bemutatni, valamint ismertetni a masszázs élettani hatásait.

Munkám során arra törekszem, hogy az írásom mind az egészségügyi dolgozók, mind a laikus személyek számára is érthető / emészthető legyen,. Kérés / kérdés esetén a masszázsra jelentkezés fejezet alatt megtalálható elérhetőségeken vehetik fel a kapcsolatot velem.

Mottó: „Néha mindenki elkövet néhány hibát,

De ha magadba nézel, és azt látod, hogy

A szíved tiszta, akkor

Jó az út, amin jársz, és többé

Ne is fordulj vissza.” (Tankcsapda - Örökké tart)

II. Masszázs általános ismertetése

**1. Röviden a masszázs menetéről**

A masszázs olyan ágyon történik, amely a masszírozott személy számára a kényelmes, ellazult helyzetet, a masszőr számára pedig az egészséges testtartást biztosítja. Bármilyen izomfeszülés a masszázs hatékonyságát rontja. Hosszútávú cél egy kezelőszék beszerzése, hogy azok is hatékony kezelésben részesülhessenek, akiknek körülményes az ágyra felhelyezkedniük. Az ágy alatt egy fellépő zsámoly is megtalálható. Ha a fellépésben, vagy az ágyra felfekvésben szüksége van valakinek segítségre, kérem jelezze.

A kezelő helyiség világos, szellőztethető és takarítható. A padló csúszásmentes. Igyekszem törekedni arra, hogy a külső zajok maradjanak kívül a megfelelő relaxáció érdekében. Lehetőség van halk zene hallgatására is, USB adathordozón akár kedvenc album is hozható a hatás fokozására.

A kezelő helység mellett mosdó is található, így a WC, zuhany, kézmosási lehetőség is rendelkezésre áll.

A masszázst lehetőleg könnyű étkezés előzze meg – sem éhgyomorra, sem teli hassal nem egészséges. A vendégnek, illetve betegnek célszerű a masszázs előtt zuhanyoznia. Ez nemcsak higiéniai szempontból előnyös, hanem ellazítja, felkészíti a testet a masszázsra, ezáltal fokozza annak hatékonyságát.

(Kérés, hogy a fürdőszobát mindenki használat után szíveskedjen tisztán és rendezetten maga után hagyni, hiszen számomra látássérültként a rendrakás sokkal körülményesebb.)

A Svédmasszázs esetén a munkám során krémet, vagy olajat használok. Kérem, hogy tájékoztasson az esetleges allergiáról. Lehet hozni saját kedvenc olajat vagy masszázskrémet is.

Hátmasszázs esetén elegendő a melltartó kikapcsolása. A masszázs elejénél és végénél az öltözködés ideje alatt nem tartózkodom a kezelőhelységben, ám szükség esetén, ha jelzik, akkor szívesen segítek az ágyra fekvésben, vagy akár az öltözködésben is.

**2. Masszázs időpont igénylése**

Masszázs időpont igénylésre a következő módokon és elérhetőségeken van lehetőség:

Telefonon és SMS-ben a +3630-3572197 mobilszámomon. Ha a hívószámot kijelzi, akkor visszahívom amint az időm lehetővé teszi.

E-mailben a [**masszazs@vpeti.hu**](mailto:masszazs@vpeti.hu) címen.

**Figyelem!** Csak az általam szóban, vagy írásban visszaigazolt / ellenőrzött időpontot tudom elfogadottnak és érvényesnek tekinteni!!!

Jelentkezés során a következő információkra van szükség:

* név,

Gyerekek esetén életkor, vagy végzett osztály

saját telefon, megadása,

milyen masszázsra szeretnének jönni (svéd, szegment, stb)

teljes masszázsra, vagy rész masszázsra (hát, derék, nyak – válöv)

anamnézis / diagnózis(betegségek, és kontraindikációk. Lásd Kontraindikáció fejezet)

Munkám végzése során fontosnak tartom a titoktartást, és a NE ÁRTS elméletet!

Kérem, hogy a gyerekek esetén is szíveskedjen minél teljesebb képet adni a pontos diagnózisukról, és hogy a kezelés során mire figyeljek oda.

Hiszem, hogy csak az nem hibázik, aki nem dolgozik, ennek ellenére a tökéletességre törekszem.

1. A masszázs helye 3 -6 perc sétányira a keleti – Pályaudvartól a Garay utcai VII. kerületi lakásban történik. Megközelíthetőség: M2, M4 metróval, 73-as, 76-os, 88-as trolival, és a 20-as, 30-as, valamint az 5-ös,7-es, 8-as bu…szcsaládok igénybevételével.

Személyes tapasztalataim is azt bizonyítják, hogy a masszázskezelés a gyógytornát, rendszeres testmozgást / úszást nem helyettesíti, ám e 3 egymást nagyon jól kiegészíti.

**3.** **Masszázs időpont lemondása**

Az időpont lemondásra 48 órán belül, de legkésőbb a masszázs időponthoz képest 24 órával korábban van lehetőség. Így a várólistán lévő személyek még időben értesülhetnek a megüresedett időpontról.

A kontraindikációk fellépése esetén is kérem, hogy szíveskedjen tájékoztatni, mind az abszolút, mind a relatív kontraindikációt szíveskedjen jelezni. Részletekért lásd a kontraindikáció fejezetet.

**4. Masszázs hatásai — indikációk (javallatok)**

* paraszimpatikus idegrendszer aktivizálása masszázzsal
* fokozódik a keringés testszerte
* a vérnyomás csökken
* a légzés lassul
* a kiválasztás fokozódik , a vese működése fokozódik, fokozódik a keringés, a vesén átáramló vér mennyisége nő, több vizelet választódik ki
* fokozza az emésztést ()főleg a perisztartikus mozgások fokozódnak.
* nyákoldó hatású
* 8 .nyugtatja az idegrendszert ,erősíti a paraszimpatikus idegrendszert
* izomtónusra való hatást fokozni lehet gyúrással és erős dörzsöléssel,illetve
* lehet lazítani is simítással, intermittáló nyomással , vibrálással

1. **Indikációk (javallatok)**
   1. **mozgásszervi megbetegedések**

* ortopédiai megbetegedések
* artrosis (kopások )térdben, csípőben, gerincben
* reumatologián is lehetnek artrosisok
* ortopédiai fejlődési rendellenességek, fejlődési zavarok:
  + csípőficam,
  + scoliosis gerincferdülés
* Sajerman kór: lordózis, kifózis
* reumatológia
* krónikus reumatológiai megbetegedések
* krónikus idült, akut heveny
* **Akut állapotokban a masszázs tilos!**

**A reumatológiai betegségek felosztása**

* degeneratív és ízületi gerincbetegségek: artrozisok, kopások
* gyulladásos ízületi és gerincbetegségek: artritis

SPA

1. kopások artrosis

2. gyulladások artritis

A 3. csoport a reumás betegségekben a lágyrész reumatizmus - izmok, inak betegségei, zsírok megbetegedései, bursák(nyáktömlők) megbetegedései pl.:

* PHS periartritis
* kéztőalagút szindróma
* fibromialgia (inhüvelygyulladások)
* osteoporosis (csontritkulás)
* egyéb más betegségekhez kapcsolódó formák: pikkelysömör izületi gyulladással járhat.
  1. **Neurológia**
* stroke
* parkinson-kór
* sclerosis multiplex
* akut subban sosem masszírozunk
* neurológiához fejfájások:
* pszichoszomatikus megbetegedések: lelki eredetű betegségek fibromialgia, nyombélfekély, szívinfarktus, a szívinfarktus utáni állapot határozza meg, lehet-e masszírozni vagy sem
  1. **Traumatologia**
* törések, ficamok után
* bokatörés ödémacsökkentés izmok elcsúsztatása, tónusnövelés, vérbőség okozás, kontraktúrák oldása - izületi mozgáspálya beszűkülés
  1. **Belgyógyászat**
* pulmonológia: tüdőgyógyászat
* nem akut tüdőgyulladás, asztma, mellkasműtétek után rehabilitációban
* hasmasszázs krónikus székrekedésnél

**5. Kontraindikációk (Ellenjavallatok)**

Vannak abszolút és relatív kontraindikációk:

* **Abszolút:** Mindig kontraindikált (tilos) a masszázs!!!
* **Relatív:** El kell rajta gondolkodni, hogy lehet-e és ha igen, akkor hogyan kivitelezhető.

**Abszolút:**

* Lázas beteget nem masszírozunk (Hippokratész)
* Fertőző megbetegedések
* Akut gyulladás:
* gyulladás tünetei
* helyi tünetek:
  + bőrpír
  + fájdalom
  + duzzanat
  + meleg
  + funkciókiesés
* általános tünetek
  + láz vagy hőemelkedés
  + gyengeség, elesettség, levertség
  + fogyás
* Ha csak helyi tünetek vannak, akkor relatív kontraindikáció.
* Ha általános tünetek is vannak, akkor nem masszírozunk.

**Női dolgok**

* Kismamák esetén tilos medencei vérbőséget okozni , ezért a masszázzsal relatív kontraindikáció
* nyak- vállövet, arcot, kart lehet masszírozni
* Várandóst deréktól lefelé nem masszírozunk
* Menstruáció esetén deréktól lefelé nem masszírozunk, mivel erősíti a vérzést.

**Bőrbetegség:**

* pikkelysömör, övsömör, körömgomba, rüh, napgomba
* ekcéma relatív kontraindikáció
* szemölcs futószemölcs relatív
* kis körömgomba relatív
* anyajegyek - ha valakinek sok anyajegye van azt nem masszírozzuk
* melanoma nem tapintható
* nyílt sebekbe nem nyúlunk bele, mert elfertőzzük

**Keringési problémák**

* szívproblémák dekompenzált szívműködés amikor a szív pumpafunkciója sérült például infarktus után, de ez relatív
* szívritmuszavar - ez is relatív szívizomgyulladás után
* perifériás keringés zavarai
* artériás betegségek
* érelmeszesedés arterioszklerozis relatív mikor jön elő

Az érszűkületnek négy stádiuma van: első két stádium közös jellemzője, hogy csak időnként fáj a betegnek, harmadik negyedik állapotában már nem masszírozunk (harmadik állapot, ha alapállapotban is fáj). A negyedik állapotban már fekély alakul ki pl a lábon, végtagokon rossz a gyógyhajlama („kirakatnézegető betegség”- fáj az izma és megáll, nézi a kirakatokat) Első két stádiumban még lehet masszírozni, harmadik negyedik stádiumban relatív kontraindikáció.

* nyaki erek szűkülete szédüléssel, látászavarral jár. Ilyen esetben meg kell kérdezni az orvost.
* artéria begyulladhat arteritis relatív

**Vénák betegségei**

* visszeresség (varicositas) alsó végtagokon alakul ki, de valakinek a belső combján is. Ha az ér kiemelkedik, relatív kontraindikáció, ilyenkor az alsó végtagot kihagyjuk. Teljesen visszeres lábat tilos masszírozni, mert tüdőembóliát okozhat!
* visszérgyulladás nem masszírozzuk abszolút trombophlebitis

**Nyirokerek betegségei**

* nyirokérgyulladás
* nyiroködéma limfödéma svédmasszázsból csak intermittáló nyomás nem szabad vérbőséget okozni és anyagcserefokozódást
* itt gyengébb nyirokmasszázst kell használni csak az a cél, hogy a felesleges nyirokfolyadék elmenjen
* ez egy gyenge masszázs
* 6.4. véralvadásgátló masszázs alatt kék zöld lesz gyengén lehet csak masszírozni
* erős cukorbetegeknél is ez van könnyen sérülnek az artériái csak nagyon gyengén szabad masszírozni
* relatív kontraindikáció
* cukorbeteg éhgyomorra ne jöjjön masszírozásra
* magas vérnyomás kezeletlen magas vérnyomás abszolút ,ha magas nem szabad erősen masszírozni

**Neurológiai megbetegedések**

* epilepszia
* SM shubjában
* labilis idegállapotban relatív nem ütögetünk

**Daganatos megbetegedés**

* jó indulatú (lipóma) nem agresszívan növekszik, van egy burka, nem ad áttétet zsírdaganatok a bőr alatt el lehet mozdítani az alapjáról az ilyet nem masszírozzuk de körülötte igen
* Általában 1 %-ban fordúl elő rosszindulatú lipóma
* rosszindulatú daganat teljes kontraindikáció
* masszázs során lehet áttétet képezni
* daganat terjed a nyirok és vérkeringés útján is
* daganatos kérdezze meg a kezelőorvosát!
* végstádiumban az életminőséget javíthatja a masszázs, de az életben tartott időt lerövidítheti. ilyenkor a kezelőorvos véleménye kell és a beteg hozzájárulása

**Minden betegség akut állapota**

* ha valaki nagyon legyengült állapotban van, öreg, beteg

**Relatív kontraindikáció gerincsérv, csigolyacsúszás**

* Ha a sérv nem látszik kívülről

**Szemnyomásfokozódás masszázs alatt glaucoma**

**Relatív csontritkulás**

III. Választható masszázsok

**1.1. Svéd masszázs (Gyógy masszázs)**

A masszázs egészségjavító hatását az emberiség az ősidők óta ismeri. Európában és Ázsiában is több ezer éves múltra tekint vissza a masszázs irodalma.Pehr Henrik Ling svéd vívómester (1776–1839) rendszerezte a fogásokat, és a masszázst tornagyakorlatokkal kombinálta. Foglalkozott a masszázs hatásaival és javallataival is. Ling volt aki Stockholmban 1813-ban megalapította a központi Gyógytorna és Masszázsintézetet („Zentralinstitut für Heilgymnastik und Massage“). Ebben 1867-ben a holland Mezger adott ki egy összefoglaló munkát az addigi tapasztalatokról és tőle ered a svéd masszázs elnevezés. A masszázs élettani hatásait, alapjait több neves orvos is vizsgálta. A svédmasszázs fogásait egy berlini ortopédus Albert Hoffa (1859–1907) a 19. század végén fejlesztette a ma ismert formára. A mozgásszervi panaszokra kifejlesztett fogásokat passzív ízületi kimozgatásokkal kombinálta.

A klasszikus svéd masszázs öt alapfogásból épül fel, ezek:

* + simítás (kétkezes, váltottkezes haránt stb)
  + dörzsölés (vasaló, gyalu, tenyérgyökös stb)
  + gyúrás (egykezes, kétkezes, haránt, stb.)
  + ütögetés (kopogtatás, hanyintott öklözés)
  + vibráció (más néven rezegtetés)

Munkám során a szív felé dolgozom, időnként az 1 – 1,5 órás teljes testmasszázst is végzem, általában azonban az egyes részmasszázsokra szokott csak sor kerülni. Az egyes testájak masszírozásának területét és indikációit az alábbiakban tüntetem fel.

**1.2. Lábmasszázs**

Terület:

* elölről: lábujjaktól a lágyékhajlatig
* hátulról: lábujjaktól a farredőig, vagy ülőgumóig

Magában foglalja a talp átdörzsölését is, de ez nem tévesztendő össze a talpmasszázzsal (reflexológiával). Az ugyanis külön képzettséget igényel.

DG (diagnózis):

gonarthrosis (térdizület degeneratív elváltozása),

Pes planus (lúdtalp) stb.

Kontra indikátum:

**Figyelem, súlyos visszeresség esetén a masszázs TILOS!**

Fertőző börbetegségek pl bőr és körömgomba esetén kérem a lábmasszázs előtt tájékoztasson!

További kontraindikációk (lásd a Kontraindikációk fejezetet).

**1.3. Lumbogluteális masszázs (derék masszázs)**

Ezt a nevet valószínűleg szemérmességből használják latinul, noha anatómiai-élettani szempontból igen fontos területről van szó, amelyről nem szégyen beszélni, és a többi testrészhez hasonlóan kezelhető.

Területe:

A farredőtől az I. ágyéki csigolyáig tart (amely közvetlenül az alsó borda alatt helyezkedik el), tehát a far és a derék régióját foglalja magába. Itt található testünk egyik igen nagy izma, a nagy farizom (musculus gluteus maximus), valamint a középső farizom, a kis farizom és a keresztcsont is. A lumbális gerincszakasz mellett fontos idegek kilépési pontja helyezkedik el. A masszázs hason fekve történik, tehát csakis a fartájékot és a derék hátsó részét érinti. Nagyon alkalmas a

* derékfájások,

derékból kisugárzó hátfájások,

csípőficam,

lumbágó

isiász,

csigolyabetegségek kezelésére.

13. Masszázs előtt általában mindig megkérdezem, hogy a tomport szabad-e masszírozni, fel van-e készülve az ügyfél a popó masszírozására. Ha ehhez nem járul hozzá, akkor csak a derék tájékát (L5 – l1) területét masszírozom. A fehérnemű levétele egyébként sem szükséges, csak a megfelelő terület biztosítása.

**1.4. Hátmasszázs**

A hátmasszázs során a vendég a hasán fekszik, bokája alá hengerpárnát helyezek, hogy izmai ellazuljanak. Ez a masszázs különösen alkalmas a feszültségoldásra.

A modern életforma általában megterheli az emberek hátát, ezért is érdemes ezt a testrészt kezelni.

Területe:

Th12-Th1 - a háti csigolyák területe. A kezelés során össze szoktam vonni a nyak – válöv területével is. Nagy hangsúlyt fektetek a lapocka átdolgozására is, amelynek környékén általában fájdalmas izomcsomók találhatók.

Dg:

pl: scheuermann-kór

**1.5. Nyak – vállövi masszázs**

Hasonlít a hátmasszázshoz, de nem érinti a hát alsó régióját. Hangsúlyos a vállöv izmainak - mellizmok, deltaizom, trapézizom - és a lapocka területének, valamint a nyakizmoknak az átdolgozása.

Területe:

* lapocka aljától a nyakszirtcsontig, beleértve a delta izmot is

DG:

Fejfájás,

Vállízület körüli lágyrészek gyulladása (PHS)

és más egészségi problémák esetében alkalmazható hatékonyan. Ülve és fekve is végezhető. Ha nincs kizáró ok, a nyak-vállövi masszázs kimozgatással, a lapocka mobilizálásával társulhat. PHS esetén a masszázs kiegészül a kar kezelésével, erős fejfájás esetén a homlok, tarkó, halánték és a vállöv simításával.

**1.6. Felsővégtag masszázs**

A felső végtag kezelése a felkart, az alkart és a kezet együttesen jelenti, tehát az ujjhegyektől a vállig történik. Ezen belül hangsúlyosan a problémásrészen dolgozik a masszőr. Fekve vagy ülve is végezhető. A kezelőhelység felszereltsége jelenleg inkább csak fekve teszi a masszázst kivitelezhetővé.

Dg:

duputren contractura (tenyéri bőnye zsugorodása), cronicus epikondilitis lateralis (könyéktáji fájdalom), carpalis alagút szindróma (kéztőalagút szindróma),

epicondylitis lateralis humeri (teniszkönyök) stb.

**1.7. Hasmasszázs (Csak orvosi utasítás alapján végzem!!!)**

A vastagbél lefutása, szemből nézve az óramutató járása szerint (liver=máj, stomach=gyomor, colon=vastagbél, 5L=V. ágyéki csigolya)

Kizárólag szakképzett gyógymasszőr végezheti, és ő is csak orvosi utasításra. A kezelés során figyelni kell a húgyhólyag elkerülésére.

Ez a mély hasmasszázs nem tévesztendő össze a laikus által is végezhető egyszerű, nyugtató hatású simításokkal, amelyek csak a test felszínes rétegeire hatnak. De a simításoknál se feledkezzünk meg a helyes irányról, amely szemből nézve az óramutató járásával (azaz a vastagbél lefutási irányával) megegyezik.

Dg:

obstipacio (Székrekedés),

puffadás,

a hasizmok gyengesége esetén hatásos

**1.8. Mellkas masszázs**

A mellkasmasszázs nem azonos a mellmasszázzsal; a masszázs a bordakosár aljától a kulcscsontig tart, azonban a mirigyállomány elkerülésével. A masszőr tehát a mellek alatt, felett és között, az izmokon és a szegycsonton dolgozik, és sem férfiak, sem nők esetében nem masszírozza a mirigyes állományt. A mellkason végzett ütögetés hatékonyan szabadítja fel a

* tüdőgyulladás vagy más
* légúti megbetegedés,
* illetve a
* dohányzás
* során lerakódott nyákot, amely
* köhögéssel
* távozik a szervezetből.

**1.9. Arc masszázs**

Ez a masszázs nem azonos a kozmetikai arcmasszázzsal; vivőanyag nélkül végzem. Fejfájás, krónikus gyulladások, perifériás facialis paresis (arcidegbénulás) kezelésére alkalmas, a centrális facialis paresis viszont ellenjavallata.

További dg:

migrén, homlok és arcüreg gyúlladás stb.

**2. Szegmentmasszázs**

Mivel úgy vélem, hogy a szegmentmasszázsról sokan nem is hallottak, megpróbálom részletesebben ismertetni e masszázs elvét, és a folyamatát.

A gyógymasszázson belül a reflexmasszázshoz tartozik, Glaser és Daliho fejlesztette ki.

A szegment masszázs irányelvei, élettani alapja az a felismerés, hogy adott bőr, kötőszövet, izom, ízület, csont, ér és belső szerv azonos gerincvelői szegmentumból nyeri idegi ellátottságát és ez alapján szoros funkcionális kölcsönhatásban állnak egymással (szegment elmélet).

Az emberi test craniáltól caudál irányban szelvényezett. Ezeket a szelvényeket metamereknek nevezzük. A fejlődéstanilag összefüggő részek funkcionális kapcsolata és reflexes összeköttetése megmarad, bár a szelvényezettség eltűnik.

A bőrön dermatómák, az izmokon myotomák, a csontokon sclerotomák, az ereken angiotomak jönnek létre.

Az egyes szövetek eredeti összetartozása idegi összeköttetésük révén azonosítható. A gerincvelőből kilépő idegek nem csupán egy bőr, izom szegmentet látnak el beidegzéssel, hanem innen a belső szervekhez is futnak idegek.

A szegment masszázs tehát az egy gerincvelői szegmentumhoz tartozó bőr (dermatoma) és izom myotoma) manuális ingerlésén keresztül- reflexes úton befolyásolja az ugyanazon szegmentumhoz tartozó szervek, szövetek funkcionális állapotát.

2.1. A szegment masszázs irányelvei

1. Kezelést csak az akut állapot lezajlása után lehet kezdeni.
2. Dozírozás: időtartama 20-30 perc, hetente 3-4 alkalommal, de szükség esetén naponta.
3. Vivőanyagot nem használunk, mert ún. ingerkezelést végzünk.
4. Fogásai a svéd masszázs fogásaira épülnek, de ütögetés nincs.
5. A beteg hasal vagy a kezelő előtt ül.
6. Minden reflektórikus elváltozást kezelni kell. (A testet, mint egységes egészet kell tekinteni, részmasszázs nem hoz eredményt.)
7. A kezelést a szervhez tartozó zónákban kell végezni.
8. Páros szerv esetén a kevésbé fájdalmas oldalon kezdjük a kezelést, vagy ha ez nem egyértelmű, akkor a szívvel ellentétes oldalon (azaz jobb oldalon)
9. Egyoldali szerv esetén az ellenoldalon kezdünk. (gyomor – jobb oldali kezdés, szív – jobb oldali kezdés, máj – bal oldali kezdés)
10. A kezelést mindig valamennyi érintett szegmentum átdolgozásával (gyöklazítással) kezdjük (gyöki fogásokat végig visszük.)
11. Mindig az alsó szegmentumoktól haladunk a felső szegmentumok felé az izomfeszülések változásával arányosan.
12. A törzsön mindig a sternumtól kiindulva a bordaközti izmok elhelyezkedésének megfelelően a gerinc irányába (processus spinosusok) dolgozunk.
13. A kezelést úgy végezzük, hogy a beteg zóna kezelése középre essen. Azaz az érintett terület alatt és fölött még 1-2 szegmentet vegyünk hozzá a kezeléshez.

2.2. Szegment masszázs indikációi:

* a belső szervek funkcionális (nem szervi) és krónikus (nem akut) megbetegedései
* Szív- és keringési megbetegedések
* (angina pectoris, krónikus vénás megbetegedések)
* Krónikus légzőszervi megbetegedések:  
   (asthma,
* krónikus hörgőgyulladás)
* Emésztőszervek krónikus megbetegedései:  
   (gyomor, bél, máj, epebántalmak, epepangás,
* bélrenyheség, székrekedés, puffadás)
* Vese betegségek:
* (a vesék funkciójavítása)
* Fejfájások
* b) Mozgásszervi betegségek (reumás,
* ortopéd megbetegedések (pl: ischiász), traumás elváltozások krónikus szakasza,
* és ha helyi kezelést nem alkalmazhatunk).
* A szegment masszázs csak a betegség akut szakaszának lezajlása után kezdhető.

2.3. A kezelés menete:

a kezelés a következő részekből épül fel:

1. Centrális kezelés
   1. áthangoló, előkészítő masszázs
   2. gyöki fellazítás
2. Perifériás kezelés (intercostalis kezelés)
3. Kiegészítő fogások, kezelések
4. Centrális kezelés
   1. Áthangoló, előkészítő masszázzsal kezdünk.

A beteg hasal vagy ül. Vivőanyagot nem használunk. A farkcsigolyáktól az occipitalis régióig dolgozunk (SV.-CI.)

Cél: Vegetatív áthangolás útján vegetatív idegrendszeri egyensúly elérése. A szimpatikus túlsúlyú beidegzést paraszimpatikus hatással próbáljuk egyensúlyba hozni. Felkészítjük a testet a szegment masszázsra. Nagy felületen, lassan, egyenletesen, kis erővel végzett

fogások paraszimpatikus tónust növelnek.

Az előkészítő, áthangoló masszázs fogásai: Simítás, dörzsölés és gyúrás.

1. A centrális kezelés részeként ezután gyöklazító fogások következnek.

Ez speciális gyöki fogások alkalmazásával történik.

A gyöklazítást már nem az egész háton, hanem a kijelölt szegmentumokban végezzük a gerinc két oldalán egyszerre, szimmetrikusan. Az alsó szegmentumoktól haladunk felfelé a gerinc melletti idegkilépési helyeken.

A gerinc két oldalán végzett áthangoló masszázs és gyöklazítások után a perifériás kezelés történik, mely a végén a kiegészítő fogásokkal zárul.

Kontraindikációk:

Lásd Kontraindikáció fejezet.

**3. Kiegészítő terápiák**

a.) Köpöly

A köpölyözés őskori terápia. Eredetéről nagyon keveset tudunk, valószínűnek tűnik, hogy az ember a tűz használatba vételével fedezte fel a köpölyözést. Természetesen akkor még nem a mai formájában, üveggel, hanem állatok szarvának felmelegítésével végezték.

Kínában nagy hagyományai vannak ennek a gyógyító eljárásnak, a köpölyözésről szóló első leírás is a kínaiaktól származik. A Tang dinasztia idején, 952-ben Wang Tao írt könyvet róla, mely szerint a köpölyözést mint gyógymódot elsősorban a tüdő megbetegedéseinél használták. Alkalmazták még kelések kifakasztására és reumatikus betegségek gyógyítására is. Munkám során én is különböző méretű köpölyökkel dolgozom, általában a masszázzsal szoktam ötvözni. A hátmasszázs során a dörzsölésnél, gyúrásnál, és vibrálásnál használom az izmok kilazítására, mélyebb, kézzel csak nehezen kimasszírozható csomók eldolgozására, stb.

b.) Vibrációs tréner

A kezelőhelyiségben egy vibrációs trénert is elhelyeztem.

A vibrációs tréner a test reflexeit használja, hogy megmozgassa az izmokat. Segíthet a reflex reakciók fenntartásában. Használatával kalória és zsír égethető, segíthet a koordináció javításában.

Több rezgésszint állítható be, így mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbbet.

A gép használata

* + - segíthet a zsírégetésben
* -növelheti az izmok teljesítményét
* -javíthatja a vérkeringést
* -javíthatja az egyensúly és a koordinációs képességet

Különböző edzésmódok végezhetőek: egész testes gyakorlatok, alsó lábszáras, egy lábas, guggoló és ülő gyakorlatok. Aktiválja az egész testet, ami által enyhítheti a fáradságérzetet és javíthatja az anyagcserét.

Csak 12 éven felüliek használhatják a készüléket!

-Max. terhelés: 120kg

**Figyelem!** A gép csak az általam felügyelt időben a helyes (általam ismertetett / bemutatott) testtartás és a készülék rendszerszerű használata mellett vehető igényben. Használata a masszázskezelések ideje alatt is biztosított, de a kezelt ügyfél beleegyezésére van szükség.

Kizáró ok a mellkasmasszázs, derékmasszázs, és mindazon esetek amikor olyan kényes területeket kezelek, melyek nem teszik lehetővé harmadik személy benntartózkodását.

c.) Passzív kimozgatás

Munkámat igény / szükség esetén passzív kimozgatással egészítem ki, mely célja:

* az ízületi mozgástartomány növelése
* a kontraktúra megelőzése
* már kialakult mozgásbeszűkülések csökkentése
* a mozgás közben fellépő fájdalom csökkentése
* az ízület „kenése” – a porc regenerációja
* Kimozgatás indikációi:
* ízületi mozgáspálya beszűkülése
* fájdalmas mozgás – óvatosan, csak ha nem áll fenn kontraindikáció
* nyújtás (minden mozgás véghelyzete egy, vagy több izom nyújtását is jelenti)
* kontraindikációk:
* ízületi gyulladás
* instabilitás (törés, ficam, rándulás)
* trauma után
* tumor
* ha az ízület el van merevítve (műtétileg, vagy veleszületett pl.: összenőtt csigolyák, betegség következtében pl.: SPA)

IV. Zárszó

E kiadványban a munkásságomról igyekeztem minél teljesebb képet adni. A kiadvány hamarosan a kötőszövet és a nyirokmasszázs fejezetekkel is bővülni fog. Szabadidőmben sok szakirodalmat olvasok, nap mint nap igyekszem a meglevő ismereteimet bővíteni.

Hosszú távú tervem a talpreflexológia elsajátítása és a nyirokmasszázs még alaposabb elmélyítése, illetve a jelenlegi tanulmányaim befejezése.

A rendelkezésemre álló időt a magam és mások számára értelmesen és hasznosan igyekszem eltölteni, mindig nagy öröm számomra, ha segíthetek az embertársaimon, fájdalmaikon könnyíthetek.

V. Felhasznált irodalom

1. FLABéLOS - kinek és mire ajánljuk:

https://mediwel.hu/flabelos-vibracios-edzogep/kinek-es-mire-ajanljuk/

1. Gyógyítás köpölyözéssel | TermészetGyógyász Magazin:

http://tgy-magazin.hu/uj-a-terapiaban/gyogyitas-kopolyozessel

1. Horváth János – Komáromi Sándor: Masszázs / Első érintések
2. Indikációk és kontraindikációk:

Órai jegyzet

1. Kidolgozott Tételek Gyógymasszőr Képzés / Norbi masszőr:

<https://norbimasszor.hu/kidolgozott-tetelek-gyogymasszor-kepzes/>

1. Passzív kimozgatás:

(órai jegyzet)

1. Svédmasszázs – Wikipédia:

https://hu.wikipedia.org/wiki/Sv%C3%A9dmassz%C3%A1zs#R%C3%A9szmassz%C3%A1zsok

1. Szegment masszázs:

órai jegyzet