

Противопоказания и рекомендации к массажу

Список обязателен к ознакомлению



Абсолютные противопоказания

1. Злокачественные болезни крови и гемофилия.
2. Злокачественные опухоли (до их радикального лечения).
3. Цинга.
4. Гангрена.
5. Тромбоз сосудов в период его возникновения.
6. Ангиит.
7. Аневризма сердца, аорты, периферических сосудов.
8. Психические заболевания со значительно измененной психикой.
9. Активная форма туберкулеза.
10. Венерические заболевания в период возможности заражения.
11. Остеомиелит (воспаление костного мозга) острый и хронический.
12. Каузалгический синдром (боли в виде жжения) после травмы периферических нервов.
13. Недостаточность кровообращения и легочно-сердечная недостаточность III степени.
14. СПИД.

Временные противопоказания

1. Острые лихорадочные состояния с повышенной температурой тела до выяснения диагноза. Грипп, ангина, острые респираторные заболевания (ОРЗ) (разрешается точечный массаж).
2. Кровотечения и склонность к ним (кишечные, маточные, носовые, из мочевых путей).
3. Гнойные процессы любой локализации, гнойничковые поражения кожи.
4. Воспаление лимфатических узлов, сосудов с их увеличением, спаянностью с кожей и подлежащими тканями.
5. Множественные аллергические высыпания на коже с кровоизлияниями. Анафилаксия, отек Квинке.
6. Криз гипертонический, гипотонический, церебральный (мозговых сосудов).
7. Тошнота, рвота, диарея, боли в животе.
8. Алкогольное и/или наркотическое опьянение.

Не сомневайтесь - говорите.

Если вы перенесли любое ОРЗ (простудные заболевания) или гнойное воспаление, то 3-5 дней вам нужно воздержаться от массажа.

О физических травмах или недомоганиях необходимо предупредить массажиста заранее. Если у вас есть любое из вышеперечисленных противопоказаний, о возможности массажа проконсультируйтесь с массажистом или врачом.

Массажист имеет право отказать пациенту в сеансе массажа в случае наличия противопоказаний.

Максимальная эффективность от массажа

За результат несет ответственность не только массажист, но и лично клиент. Именно ваша включенность способна сделать массаж не данностью и развлечением, а важным ритуалом в отношении своего тела и психики.

Следующий алгоритм поможет вам взять от массажа максимум пользы:

- 1) старайтесь всегда планировать сессии в одно и то же время (если есть такая возможность)
- 2) сформируйте для себя свой ритм и регулярность, придерживайтесь ее
- 3) придя на массаж, выключите свой телефон (браслет, часы) даже с вибро режима, пусть вас вообще ничего не отвлекает. Отпустите свои мысли и заботы
- 4) расслабление - это навык. Дышите, чувствуйте. Со временем вы увидите прогресс
- 5) объясните массажисту какое воздействие вам больше нравится: кто-то любит жестче, кто-то мягче. Кому-то мешают разговоры, кому-то важен легкий

аудиальный контакт. Но не затягивайте массажиста в разговоры, оставайтесь в теле, отключите социальные привычки

6) Во время массажа дышите и сообщайте о каком-либо дискомфорте, если таковой присутствует

7) Доверяйте массажисту - это ваше совместное творчество, он знает, что делает

8) После массажа не спешите бежать к делам, телефону. Побудьте в этом новом состоянии. Сохраните и приумножьте его. Отслеживайте, что изменилось.

Развивайте осознанность.

Требования к месту проведения сессий массажа

Мы рекомендуем использовать место с возможностью проветривания. Уединенное пространство. Переговорная или комната отдыха. Летом - лоджия или крыша (если есть возможность). Необходимо наличие мусорного ведра, столика или тумбы.

До встречи!

