

## **Klasická masáž:**

Ručná aplikácia cielených mechanických podnetov, tzv. hmatov, ktoré obsahujú nielen úkony hnetacie (trenie, vytieranie a roztieranie a hnetenie) ale aj úkony nárazové (tepanie a chvenie). Masáž zlepšuje cirkuláciu, prináša čerstvý kyslík do telesných tkanív, čo napomáha odbúraniu odpadových látok, urýchľuje liečenie po zraneniach a podporuje zotavenie z chorôb.

### **Indikácie klasickej masáže:**

degeneratívne ochorenia pohybového aparátu, stavy po úrazoch a operáciách pohybového aparátu, kompenzované srdcovocievne ochorenia, ochorenia nervového systému, ochorenia tráviaceho systému, rekonvalescencia.

### **Kontraindikácie klasickej masáže:**

horúčka, infekčné ochorenia, infekcie kože, tehotenstvo a dva mesiace po pôrode, neuralgie, neuritídy, nádorové ochorenia, bezprostredne po jedle, trombózy, zápal žíl.

## **Reflexná masáž:**

Forma špeciálnej reflexnej terapie, pri ktorej sa liečebný zásah vykonáva predovšetkým cestou nervových spojov a zakončení v oblasti zvolených reflexných oblúkov. Ide o manuálny liečebný zásah na povrchu tela, a to v miestach ochorením vyvolaných reflexných zmien. Od reflexnej masáže očakávame vytvorenie vegetatívnej rovnováhy, normalizáciu hormonálnych a neurovegetatívnych funkcií, zlepšenie funkcie vnútorných orgánov v príslušnom segmente, zlepšenie periférnej cirkulácie.

### **Indikácie reflexnej masáže:**

funkčné a chronické ochorenia vnútorných orgánov, funkčné, degeneratívne a niektoré chronické reumatické ochorenia chrbtice a kĺbov, cievne ochorenia, pooperačné a pourázové stavy, vegetatívne a endokrinné dysregulácie.

### **Kontraindikácie reflexnej masáže:**

akútne štádia ochorenia, respiračná a kardiálna nedostatočnosť, ankylozujúca spondylitída, gravidita, infekčné ochorenia.

## **Vedľajšie účinky masáže**

sa pri správnej indikácii vyskytujú iba výnimočne a väčšinou majú nezávažný charakter. Môžeme ich rozdeliť na lokálne a celkové.

### **Lokálne**

pocit rezania, pálenia, nevýrazného trenia, či tupého tlaku – tieto pocity sú ohraničené, pomerne dobre lokalizované, môžu pretrvávajúť určitý čas po masáži a spravidla spontánne zanikajú. Reakcia kože – ako je červená alebo biela dermografia a tvorba pupencov, ktoré môžu vzniknúť v miestach zvýšeného tkanivového reflexného dráždenia.

### **Celkové**

pocit búšenia srdca, vzostup krvného tlaku, bolesť brucha, tlak v močovom mechúre, náhly vznik potenia po celom tele, a to aj masívne potenie so stekajúcimi kľapami potu, pocit veľkého uvoľnenia, ktorý ojednu až dve hodiny prejde do nadmernej únavy, spojenej s pocitom malátnosti a neodolateľnej potreby spánku. Takýto spánok je krátky a pacient sa po precitnutí cíti svieži.



## **Klasická a reflexná masáž**

Edukačný list pre pacientov

Ľubovnianska nemocnica, n.o.

**Pomáhame pri návrate  
Vášho zdravia**

[www.lubovnianskanemocnica.sk](http://www.lubovnianskanemocnica.sk)

Obrancov mieru č. 3  
064 01 Stará Ľubovňa  
tel.: +00421 52 43 17 111  
fax.: +00421 52 43 21 367

