

Masaż wspomagający układ żylny

Schorzenia żył nie są chorobą ostatnich lat. Pojawiają się od wielu tysięcy lat. Ale dopiero we współczesnym świecie uważane są za poważny problem społeczeństw wysoko rozwiniętych. Mówi się nawet o „syndromie klasy ekonomicznej”. Choroba naczyń żylnych występuje u ponad 40 proc. Polaków. Z tego względu także w naszym kraju została uznana za chorobę społeczną.

Foto: OPI

Zadaniem układu żylnego kończyn dolnych jest transport krwi w kierunku serca. Proces ten odbywa się ku górze, wbrew grawitacji. Jest możliwy dzięki pracy mięśni nóg i układowi zastawek zabezpieczających przed cofaniem się krwi w żyłach. Żyłaki są najczęstszą chorobą żył. Dolegliwość ta jest spowodowana wrodzoną słabością żył i zaburzeniami prawidłowego funkcjonowania zastawek żylnych. U podstawy schorzenia leżą nieprawidłowości w przepływie krwi w żyłach wraz z postępującym poszerzeniem żył, uszkodzeniem zastawek i wzrostem ciśnienia w naczyniach objętych procesem chorobowym.

Początkowo typowymi dolegliwościami są: uczucie ciężkości nóg, swędzenie, skurcze łydek i ból nóg, zwłaszcza po dłuższym staniu. Z postępem choroby pojawiają się obrzęki, sine, węzłkowate zgrubienia na żyłach, przebarwienia skóry i trudno gojące się owrzodzenia.

Pomimo że choroba przysparza dużo problemów i jej przebieg jest bolesny, wiele osób zwraca się o pomoc dopiero w późnym jej stadium. A przecież początkowe objawy są tak charakterystyczne, że gdyby ich nie lekceważyć, wówczas leczenie zapobiegawcze byłoby dużo efektywniejsze, a dolegliwości nie tak dokuczliwe.

Terapia masażem

Chociaż żyłaki w zaawansowanym stadium są poważnym przeciwwskazaniem do wykonywania masażu, to jednak jest on jednym ze skuteczniejszych elementów profilaktyki. Wymienić tu można np. masaż wspomagający układ żylny opracowany przez Sophie Meyer z paryskiej Massage Academy. Zabieg ten polecany jest szczególnie w okresie letnim. Stosując go w pierwszej fazie choroby można wpłynąć na ograniczenie jej postępu.

Najlepiej wykonać tego typu masaż przed mie-

siączką i w czasie owulacji.

Masaż nóg powinien być przeprowadzony kolejno na udzie, podudziu i stopie z zachowaniem kierunku dosercowego i zgodnego z przebiegiem naczyń limfatycznych. Masaż należy wykonać zarówno jednoręcznie, jak i oburącz, uwzględniając ruchy głaszczące, drenujące, obręczowe, bransoletkowe, które się przeplata. Należy pamiętać również o uciskach w okolicy dołu podkolanowego. Dodatkowo wskazane jest połączenie wspomnianego masażu z masażem okolicy powłok brzusznych, jednakże tę część zabiegu wykonujemy po konsultacji z lekarzem!

Masaż Sophie Meyer jest ściśle skorelowany z funkcjonowaniem układu oddechowego i musi także uwzględniać obecność narządów wewnętrznych. Do zabiegu należy stosować produkty nawilżające. Masaż daje podobne efekty jak drenaż limfatyczny: zdecydowanie

poprawia funkcjonowanie układu żylnego i szybko przynosi widoczne efekty. Powinien być stosowany w przypadku przewlekłej niewydolności krążenia obwodowego. Najważniejszym przeciwwskazaniem do zabiegu są owrzodzenia

okolice podudzia. Masaż kończyn dolnych wpływa pobudzająco na układ krwionośny i limfatyczny, czego efektem jest lepszy transport składników odżywczych oraz tlenu do tkanek. Równocześnie ulega poprawie proces usuwania produktów przemiany materii, likwidując i wchłaniając obrzęki oraz objawy zastoinowe. Następuje zmniejszenie oporu krwi w tętnicach, a szybkość przepływu wzrasta.

Częstotliwość zabiegów jest w dużej mierze uzależniona od objawów chorobowych oraz od reakcji organizmu pacjenta na masaż. Najczęściej zaleca się wykonywanie zabiegów 2-3 razy w tygodniu, a seria powinna obejmować około 10 masażu.

W celu utrwalenia efektów terapeutycznych



zaleca się wykonywanie tzw. automasaży. Są to zabiegi, które pacjent wykonuje samodzielnie. Stosuje techniki głaskania, rozcierania i ugniatania w kierunku dosercowym. W trakcie tego zabiegu lub bezpośrednio po nim zaleca się stosowanie odpowiednich maści i żeli, które wspomagają efekt leczenia.

Zmiany w obrębie naczyń żylnych można leczyć także za pomocą tzw. kompresoterapii. Jest to metoda zalecana przez lekarzy. Ma ona na celu przeciwdziałanie obrzękom i zastojom, a także zwiększa szybkość odpływu krwi z nóg i obniża ciśnienie żyłne. Metoda jest bezpieczna, czego dowód stanowi zalecanie jej kobietom w ciąży. Opaski charakteryzują się różnorodnym stopniem ucisku. Powinny być zakładane od dolnej części nogi w sposób równomierny z jednakową siłą, najlepiej rano przed wstaniem z łóżka (wtedy obrzęki są najmniejsze).

Wskazania dla osób z chorobą układu żylnego:

- unikamy długotrwałego stania i siedzenia
- unikamy długotrwałych podróży (zalecany jest częsty odpoczynek w trakcie podróży)
- utrzymujemy prawidłową wagę ciała
- unikamy ciepła (opalania, depilacji gorącym woskiem, ogrzewania podłogowego)
- unikamy antykoncepcji
- ograniczamy cukier i sól
- pijemy codziennie ok. 1,5 l wody mineralnej niegazowanej (u osób niemających problemów z wydolnością nerek)
- odpowiednio unosimy kończyny w trakcie relaksu (co ułatwia odpływ krwi z nóg do serca)
- umiarkowanie uprawiamy gimnastykę (rower, pływanie, spacer)
- stosujemy luźny ubiór
- stosujemy odpowiednie obuwie (nie za wysokie obcasy)
- wykonujemy automasaż z użyciem produktów usuwających obrzęki
- hartujemy nogi
- stosujemy odpowiednie pończochy uciskowe i przyjmujemy odpowiednie leki (po konsultacji z lekarzem)



Marzena Roman

Absolwentka Wydziału Biologii i Nauk o Ziemi Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, dyplomowana masażystka, instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością aerobik.
www.masazespa.krakow.pl



Maciej Merkel

mgr rehabilitacji i odnowy biologicznej, specjalista rehabilitacji ruchowej, terapeuta uwierzytelniony z zakresu mobilizacji, neuromobilizacji i terapii manualnej, wieloletni wykładowca Studium Niekonwencjonalnych Metod Leczenia w Krakowie.

Zabieg regenerująco-wygładzający na stopy Karite Plus

Rozpoczynamy od rozgrzewającej, mlecznej kąpieli stóp, z olejków eterycznych: cynamonowego i imbirowego. Działa pobudzająco, rozgrzewająco i antyseptycznie. Zmniejsza też napięcie mięśni.

Następnie wykonujemy peeling i relaksujący masaż z olejkami aromaterapeutycznymi. Wykorzystujemy do niego preferowany olej roślinny, dodając ok. 1 łyżkę preparatu **Masło karite plus**. **Odżywkę regenerującą do zniszczonej skóry dłoni, łokci i stóp** z kilkoma kroplami olejku pomarańczowego i cynamonowego. Nakładamy **Masło karite plus**. **Odżywkę regenerującą do zniszczonej skóry dłoni, łokci i stóp** i wmasowujemy. Następnie owijamy stopy folią i pozostawiamy w ciepłe przez minimum 30 minut.

Aby wzmocnić efekt maski odżywczej można nałożyć na nią warstwę ciepłej parafiny. Dzięki temu dłużej będzie utrzymywać ciepło. Poprawi krążenie podskórne, uelastyczni i rozluźni mięśnie.



www.kariteplus.com.pl