

Masaż antystresowy

Mgr Marzena Roman

dplomowana masażystka
instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością aerobik

Masaże SPA Marzena Roman
www.masazespa.krakow.pl

Wprowadzenie do pokazu masażu antystresowego w Nowohuckim Centrum Kultury Kraków, 4.10.2007

Dlaczego akurat masaż?



Daje możliwość szerokiego oddziaływania na organizm pacjenta, zarówno miejscowego jak i ogólnoustrojowego.

Czysto fizyczne działanie usprawnia krążenie krwi, rozluźnia mięśnie i likwiduje skurcze mięśni spowodowane długotrwałą pracą w jednej pozycji.

Działanie ogólnoustrojowe i nawiązanie właściwej relacji pacjenta i masażysty ułatwia osiągnięcie relaksacji i likwidację stresu.

1

Masaż antystresowy



Masaż antystresowy powinien oddziaływać na możliwie najwięcej zmysłów ułatwiając osiągnięcie relaksacji - stanu odwrotnego do stresu.



Niezwykle istotne jest stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania w relacji pacjent-masażysta.

2

Wywiad



Nawiązanie relacji z pacjentem.

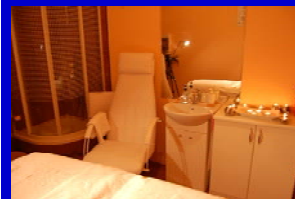
Uzyskanie informacji na temat stanu zdrowia, dolegliwości i ewentualnych przeciwwskazań.

Dobór rodzaju masażu do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Zapoznanie pacjenta z podstawowymi technikami relaksacji.

3

Klimat gabinetu



Otoczenie:

- przyjazne
- bezpieczne
- estetyczne
- sprzyjające odprężeniu

Muzyka:

- dobrana do rodzaju masażu i upodobań pacjenta
- łagodna, sprzyjająca relaksacji

4

Kosmetyki



Dobrane pod względem farmakologicznego działania do rodzaju masażu i oczekiwanego efektu terapeutycznego.

Zapach dostosowany do upodobań pacjenta.

5

Stosowane techniki masażu



Shiatsu

Ajurwedyjskiego

Oparte na ruchu Tai Chi

Klasycznego

6

Efekt terapeutyczny



Dobór odpowiednich technik masażu w współdziałaniu z pozostałymi czynnikami otoczenia oraz nawiązanie przyjaznej, opartej na zaufaniu relacji z pacjentem umożliwia osiągnięcie stanu relaksacji.

7

Skuteczność terapii masażem



Pacjenci oczekują szybkiej i skutecznej metody relaksacji. Masaż spełnia te warunki, co wykazały liczne badania naukowe. Pacjent powinien jedynie przyjść do gabinetu i biernie poddać się zabiegom, które wykona masażysta. Dobroczynne skutki masażu są często widoczne po jednorazowym zabiegu ale do skutecznej terapii potrzebne jest regularne korzystanie z masaży.

8

Dlaczego akurat masaż?

Daje możliwość szerokiego oddziaływania na organizm pacjenta, zarówno miejscowego jak i ogólnoustrojowego.

Czysto fizyczne działanie usprawnia krążenie krwi, rozluźnia mięśnie i likwiduje skurcze mięśni spowodowane długotrwałą pracą w jednej pozycji.

Działanie ogólnoustrojowe i nawiązanie właściwej relacji pacjenta i masażysty ułatwia osiągnięcie relaksacji i likwidację stresu.

Pacjenci oczekują szybkiej i skutecznej metody relaksacji. Masaż spełnia te warunki, co wykazały liczne badania naukowe. Pacjent powinien jedynie przyjść do gabinetu i biernie poddać się zabiegom, które wykona masażysta. Dobroczynne skutki masażu są często widoczne po jednorazowym zabiegu ale do skutecznej terapii potrzebne jest regularne korzystanie z masaży.