

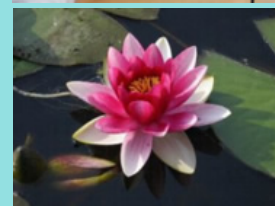
Gyógymasszázs - A test és lélek megpihen, nyugalmi állapotba kerül.

Főoldal	Shiatsu masszáz	Cranioszkrális terápia	Shiatsu alapanfolyam
Shiatsu továbbképzés I-II. Modul	Kismama Shiatsu, papás szülés	DO-IN mozgás és önmasszázs	
Shiatsu masszáz és kinezió tape	Képgaléria		

Gyógymasszázs



Telefonszámom:
06-30-496-9791



Mi történik a testünkben fájdalom, és stressz hatására?

Circulus vitiosus, azaz ördögi kör alakul ki.

Stressz és fájdalom hatására az érintett terület izmai megfeszülnek. A fájdalom elleni védekezésül az izmok megkísérik az azt kiváltó területet blokkolni, melynek következtében további izomfeszültség lép fel.

A feszes izmok között az erek, idegek nyomás alá kerülnek, ezáltal beszűkülnek. Az érintett terület oxigén-és tápanyagellátása akadozik, beidegzése gyengül.

Az elégtelen keringés és az anyagcseretermékek felhalmozódása további izomfeszültséget okoz, ami növeli a fájdalmat, és a mozgásterjedelmet tovább csökkenti. És így tovább....

A gyógy-masszázs célja, a fájdalom ördögi körének megszakítása, a szövetek keringésének javítása, az ízületek mozgásterének növelése, visszaállítása. A kedvező fizikai hatásokon túlmenően, tartósan pozitív eredménye van a kezelt személy lelki egészségére is.

A simító, dörzsölő, gyúró mozdulatok növelik a friss vér áramlását, amely tápanyagokat és oxigént szállít a szöveteknek és az izmoknak. Az ízületek passzív kimozzgatása elősegíti az egészséges mozgásterjedlemhez való visszatérést.

A masszáz elősegíti az izmok relaxációját és megnyúlását, továbbá gyorsítja a toxinok eltávolítását a szövetekből, mivel a különböző fogások váltakozásával serkenti a nyirokkeringést is. Az anyagcsere-folyamatok, valamint a regeneráció felgyorsul. A fokozott hisztamin-termelődés hatására a hajszálerek megnyílnak, így olyan területek is bekapcsolódnak a vérellátásba, amik egyébként nem aktívak. A jobb vérellátás miatt a fájdalomérzés csökken, a lerakódott salakanyagok gyorsabban kiürülnek. A bőr táplálkozása javul, az esetleges hegek fellazulnak, fokozódik a bőr rugalmassága.

Masszázs hatására a szervezetben bonyolult, egymással összefüggő élettani változások jönnek létre, melynek kulcsa a központi idegrendszer. A test nagy felületének intenzív masszázsa az egész testre hat. Nem csak a masszáz helyén fejt ki kedvező élettani hatását, hanem un. távolhatásai is vannak. Javul a vérkeringés, a szívűködés, a légzés, az anyagcsere folyamatok és az idegműködés. Csökken a pulzusszám és a vérnyomás. Fokozódik a vizelet kiválasztás.

A masszázs hatására testünkben endorfin típusú boldogsághormonok termelődnek. Az idegrendszer paraszimpatikus működése lép túlsúlyba, ami a test és lélek megnyugvását, pihenését irányítja.



Mi a kineziotape ?

A Kinesio Taping egy viszonylag új terápiás eljárás, melyet még ugyan nem régóta, viszont annál nagyobb sikerekkel alkalmaznak ízületi és izomfájdalmak esetén. A Kinesio-taping módszer alapötletét a japán Kenzo Kase orvos-kiropraktőr dolgozta ki. Az ízületi és izomfájdalmaknak számtalan oka lehet, így itt csak néhány gyakori lehetőségről beszélhetek.

Ha egy izmot túlterhelünk, az izom kötőszöveti részében mikro-repedések keletkezhetnek. Ezáltal a kiáramló folyadék a kötőszöveti térben nyomásnövekedést idéz elő, ez ingerli a nyomás- és fájdalomreceptorokat. Ennek következményei a fájdalom, a merevség, a duzzanatok, amelyek a mozgatórendszer leggyakoribb panaszai.

Az ízületek gyakori betegségei a különböző bursitisek. A bursák (nyáktömlők) a csontos kiemelkedéseket fedik, azok kipárnázására szolgálnak, az izmok és inak csontok fölötti elmozdulását segítik elő. A bursitis egy adott bursa/tömlő gyulladását jelenti. A gyulladás kialakulhat hosszabb ideje tartó kisebb traumák - mikrotraumák - hatására, vagy egy nagyobb sérülést követően is. Ekkor folyadék szaporodik fel a tömlőben, mely akár be is vérezhet. Egyes krónikus megbetegedések (pl. reumatoid arthritis) is hajlamosítanak a bursitis kialakulására.

Gyakoriak a foglalkozási ártalomból származó izom és ízületi fájdalmak is, melyek általában a folyamatos egyirányú terhelésből adódnak (pl. fodrászok nyak és vállfájdalma, szobafestők karfájdalma, zsidbadása, sofőrök derék és térdfájdalma stb.) De a modern kor „vívmánya” a számítógép is sok problémát tud okozni a kéz kisízületeiben és a csuklóban (pl. carpal tunel szindróma)

Az ízületi fájdalmak másik gyakori okozója az ízületi szalagok megnyúlása, így az ízület laza lesz, az ebben szenvedők gyakran úgy érzik, hogy pl. a boka vagy térd ízületük nem tart, kibicsaklik, ha nem vigyáznak a mozdulataikra. A kineziotape az ízületek megtámasztásával segít a gyenge terület stabilizációjában.

A kineziotape módszer célja, hogy a test öngyógyító mechanizmusát támogassa. A technika alapvető lényege, hogy a felragasztott szalag elemeli a bőrt az alatta lévő izomtól, így nagyobb tér keletkezik a kezelt terület környékén. A rugalmasan rögzített bőr alatt az izmok és kötőszövetek szabadon tudnak elmozdulni, és a mozgással egy állandó nyirokmasszázst hajtanak végre. A megemelés által a terület vér-és tápanyag ellátása, és nyirokkeringése javul, zavartalanabbá válik. Mivel a nyirokfolyadék könnyebben tud a nyirokrendszerbe visszajutni, csökken a nyomás a szövetközi térben. Így csökken a bőrben lévő nyomás-receptorok ingerlése és a gyulladást fenntartó fájdalom csökkenésével megszakad a fájdalom ördögi köre. Ha csökken a fájdalom, jobb lesz az izom-ízület mozgathatósága. Ha mozog a terület, akkor tovább javul a keringés, és a nyirokáramlás, ami által a gyógyulás, regenerálódás szakasza hamarabb elindulhat.

A Kinesio-taping alapvető hatásai

Fájdalomcsillapítás a kezelés területén
Helyi duzzanatok csökkentése a nyirokkeringés serkentésén keresztül
Az izomműködés javítása
Helyi keringési zavarok javítása
Ízületi funkciók támogatása, ízületámasztás

Milyen panaszokra adhat segítséget a tape kezelés ?

Akut és krónikus izomfájdalmak
Lúdtalp, bokasüllyedés, bűtyök, sarkantyú korrekciók

Scoliozis és tartásjavító korrekciók
Tenisz és golfkönyök, alagút szindrómák kezelése, kézkorrekciók
Duzzanatok, ödémák kezelése VÁRANDÓSSÁG ALATT IS
Húzódások, zúzódások, rándulások , törések rehabilitációja
Laza, műtött vagy sérült ízületek támasztása
Hideg végtagok keringés fokozása
Hegyek (régiek is) , és vérálfutások kezelése
A shiatsu terápiában érintett meridiánok kiegészítő kezelése



Milyen tulajdonságai vannak a tape-nek ?

A szalagok utánozzák a bőr tulajdonságait
rugalmasak 130-140 %-ban nyújthatóak
vízállóak
légáteresztőek
olyan vékonyak, mint a bőr
100% pamutból készültek
ragasztóanyaguk akril, így a latex érzékenyek is használhatják
SEMMIFÉLE HATÓANYAGOT NEM TARTALMAZNAK, GYÓGYSZERMENTES TERÁPIA

Mivel a szalagok nagyban hasonlítanak a bőr sajátosságaihoz viselésük hosszabb távon sem okoz kényelmetlenséget.