

Masaże

> **Masaż relaksujący „RELAX&THERAPY”**

Jest koncepcją opartą na wielu technikach zaczerpniętych z innych masażu, tj. tajskiego, hawajskiego, kalifornijskiego, klasycznego oraz z własnych inspiracji. Łączy ze sobą techniki masażu głęboko relaksującego z technikami masażu terapeutycznego o silnym działaniu bodźcującym. Relaksując - leczy ! Masaż "Relax&Therapy" powoduje likwidację napięć w obrębie tkanek miękkich, działanie przeciwbólowe, relaksacyjne i odprężające. Jego celem jest pełna relaksacja i wyciszenie osoby masowanej, poprawia samopoczucie, odpręża, poprawia trofikę tkanek ; Masaż ten wykonuje się przede wszystkim dla uzyskania stanu odprężenia i relaksu; wpływa na wyrównanie ciśnienia krwi, udrożnienie przepływu limfy, uspokojenie pracy autonomicznego

> **Na krześle (masaż Work-site) - oferta dla firm**

Work-site to krótki, efektywny, 10-15 minutowy masaż wykonywany w pozycji siedzącej (klient siedzi na krześle z oparciem). Opracowaniu są poddane okolice szyi, barków, ramion, głowy. Masaż odbywa się poprzez ubranie, bez potrzeby rozbierania się, stosowania olejków czy kremu do masażu. On-site masaż wykonywany jest na specjalnym do tego skonstruowanym krześle, na którym klient siedzi, a jego klatka piersiowa i głowa oparta jest na specjalnych poduszkach. Korzysta się z technik zbliżonych do Shiatsu, metody uciskowej lub też pracy z powięzią. Praca z wykorzystaniem specjalnego krzesła pozwala na pełniejszy masaż. Ten rodzaj masażu zalecany jest dla osób, które mają siedzący charakter pracy oraz narażone są na stres. Korzyści płynące z masażu wykonywanego w miejscu pracy można rozpatrywać w dwóch kategoriach: dla pracownika oraz dla pracodawcy.

> **Masaż Limfatyczny**

Masaż ten ma swoje odrębne techniki, jest wykonywany wolno i łagodnie, nie powoduje rozgrzania ciała; podstawowe zastosowanie drenażu limfatycznego to możliwość wykonywania masażu w momencie, którym towarzyszą mu:- wysięki,- obrzęki,- inne zmiany skórne wynikające z zaburzenia krążenia limfy, np. cellulit. Szczególne znaczenie ma drenaż limfatyczny po usunięciu węzłów chłonnych, gdyż powoduje odprowadzenie nadmiaru zbierającej się limfy do pozostałych węzłów chłonnych - w tym zakresie stosowanie drenażu limfatycznego jest wręcz bezcenne; niezależnie od powyższych zastosowań stwierdzono skuteczne działanie odchudzające drenażu limfatycznego, a także duży wpływ na ujędrnianie i odmładzanie skóry.

> **Masaż twarzy**

Dzięki systematycznemu wykonywaniu masażu twarzy skóra staje się jędrniejsza, gładsza i wygląda młodziej. Tak jak podczas sesji któregośkolwiek typu masażu znika napięcie, tak dzięki masowaniu twarzy, zmarszczki i linie mimiczne ulegają zmniejszeniu, poprawia się krążenie krwi, skóra przywraca naturalną wilgotność, wszelkie toksyny łatwiej są usuwane, a twarz znowu zaczyna promienieć blaskiem. Oprócz tego, masaż twarzy okazuje się być prawdziwym antidotum na męczące migreny, zespół napięcia przedmiesiączkowego, bóle zatok, czy wzmożony stres.

> **Masaż leczniczy z elementami masażu tkanek głębokich**

Jest podstawowym zabiegiem odnowy biologicznej, ma zdrowotny i relaksacyjny wpływ na organizm. Wspomaga rozluźnienie mięśni, poprawia krążenie oraz przepływ limfy, usprawnia funkcje układu nerwowego, oddechowego i pokarmowego, polepsza przemianę materii. Porównując masaż głęboki z klasycznym, trzeba stwierdzić, że dostarcza on pacjentowi silniejszych odczuć i bodźców. Ruch prowadzony jest wolniej, z większym i głębszym naciskiem, który koncentruje się na strefach nadmiernego napięcia i bólu. Fizjoterapeuta wykonując ten rodzaj zabiegu czerpie techniki z rozluźniania mięśniowo-powięziowego, mobilizacji tkanki łącznej, czy też terapii punktów spustowych. Skutkuje to bardzo szybkim efektem przeciwbólowym oraz rozluźniającym.

> **Masaż gorącymi kamieniami**

Zalecany jest w stanach wyczerpania psychofizycznego, problemach z przemianą materii, bólach pochodzenia mięśniowego, stanach zapalnych oraz w stanach przeciążeniowych. Masaż kamieniami działa uspokajająco i relaksująco, łagodzi objawy stresu, poprawia napięcie i elastyczność mięśni, regeneruje po dużym wysiłku fizycznym, zwiększa zdolność mięśni do pracy.

> **Masaż bańką chińską**

Jedna z najskuteczniejszych metod walki z cellulitem. Możliwość regulacji siły zassania pozwala na dostosowanie intensywności masażu do potrzeb Twojej skóry. Intensywne przekrwienie i spalanie tkanki tłuszczowej wyraźnie wpływa na wygląd ciała, pozostawiając skórę jędrną i sprężystą, a obwody okolic masowanych mniejsze.

> **Masaż sportowy powysiłkowy**

Zwany inaczej masażem regeneracyjnym przeprowadza się w przerwie między poszczególnymi startami oraz przede wszystkim bezpośrednio po zawodach sportowych. Zadaniem tego masażu jest doprowadzenie w krótkim czasie organizmu sportowca po dużym wysiłku do stanu prawidłowego. Działanie masażu regeneracyjnego przewyższa 2-3 krotnie działanie biernego odpoczynku.

> **Japoński masaż twarzy KOBIDO**

W tłumaczeniu naciskanie i pocieranie - to starożytna technika, która w nieinwazyjny sposób poprawi owal Twojej twarzy, ujędźni skórę i wygładzi zmarszczki. Niechirurgiczny lifting twarzy - to niepowtarzalna forma sztuki masażu, która oznacza „Starożytną drogę do Piękna”. To rytuał, podlegający ściśle określonym regułom, bazujący na tradycji medycyny chińskiej.

Zdrowotne efekty masażu KOBIDO :

- Walczy ze stresem
- Zapewnia pełny relaks i odprężenie
- Zmniejsza efekty bruksizmu (zgrzytania zębami)
- Łagodzi bóle głowy
- Zapobiega sztywności twarzy
- Zmniejsza problemy z układem pokarmowym
- Poprawia wzrok

Dzięki technikom KOBIDO można naturalnie i z biegiem czasu:

- Zniwelować napięcia mięśniowe, które powodują zmarszczki mimiczne
- Zapobiec bądź zmniejszyć efekty starzenia się naszej skóry
- Odzyskać młodą twarz poprzez głęboką pracę na strukturach mięśni
- Stymulować metabolizm komórkowy, co przyczyni się do szybszej regeneracji skóry
- Zniwelować nadmierne napięcie w okolicach szyi, klatki piersiowej i owalu twarzy
- Stymulować produkcję składników skóry – kolagen i elastynę

> **Masaż mechaniczny limfatyczny (pneumatyczny)**

Za pomocą nowoczesnego aparatu MK 400 do masażu uciskowego sekwencyjnego, wyposażonego w rozbudowane tryby masażu oraz istnieje możliwość wyboru jednego z sześciu stopni regulacji szybkości napełniania mankietów.

Zastosowanie terapeutyczne - wskazania:

- leczenie fizykalne stanów pourazowych;
- w schorzeniach powodujących niewydolność limfatyczną;
- w profilaktyce niewydolności układu krążenia;
- w niewydolności limfatycznej po mastektomii;
- w schorzeniach różnej etiologii objawiających się występowaniem obrzęków;
- w likwidacji cellulit

Terapia rozluźniania mięśniowo - powięziowego

Jest jedną z najnowszych metod terapeutycznych w medycynie manualnej. Techniki stosowane w tej terapii poprawiają wewnętrzną ruchomość tkanek miękkich, szczególnie powięzi. Żywa tkanka posiada wewnętrzną zdolność do poruszania się, będącą rezultatem rytmicznych zmian zachodzących w tonusie mięśni i wewnętrznych rytmach ciała (skurcze naczyń krwionośnych, ruchy jelit, oddychanie, skurcze mięśni, ruchy gałek ocznych itp.). Nadmiernie napięte powięzie to m.in.: chłodne ręce, stopy, drętwienia, ciężkie kończyny, wrażenie otępienia i ciągłego zmęczenia, bezsenność lub nadmierna senność, ciężar, wrażenie opuchnięcia lub wręcz opuchnięcie, problem z "czuciem" określonego miejsca w ciele. Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe to stopniowe rozciąganie tkanek miękkich według wskazówek opartych na reakcji ciała pacjenta” jest techniką mało inwazyjną i można ją stosować u pacjentów w wieku podeszłym i w ostrych stanach chorobowych nie naruszając struktur kostnych.

Elektroterapia

To dział leczenia fizykalnego wykorzystujący przepływ prądu jako bodziec leczniczy. Celem elektroterapii jest poprawa ukrwienia, zmniejszenie napięcia mięśni, przyspieszenie wchłaniania obrzęków i wysięków śródstawowych.

- galwanizacja, jonoforeza
- prądy Traberta, TENS
- prądy interferencyjne (prądy Nemecka)

Niektóre wskazania do elektroterapii :

- nerwobóle
- przewlekłe zapalenie nerwów, splotów i korzeni nerwowych
- zespoły bólowe w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów kończyn i stawów, kręgosłupa
- porażenie wiotkie
- utrudniony zrost kostny
- zaburzenia krążenia obwodowego
- przykurcze, blizny

Terapia skojarzona

Zwana także terapią łączoną, polega na równoczesnym zastosowaniu dwóch rodzajów bodźców fizykalnych (np. prądy interferencyjne czy TENS - z ultradźwiękami). Połączenie oddziaływania dwóch zabiegów przyczynia się do powstania silniejszego efektu przeciwbólowego i przeciwzapalnego w tkankach.

Terapię skojarzoną stosuje się, gdy występują:

- Zespoły bólowe kręgosłupa (rwa barkowa i kulszowa, bóle pleców i kręgosłupa, bóle krzyża, bóle szyi, dyskopatia),
- Choroba zwyrodnieniowa stawów kończyn i kręgosłupa,
- Nerwobóle o znanej etiologii (nerwoból splotu ramiennego, rwa kulszowa i rwa barkowa w przebiegu dyskopatii),
- Stany pourazowe stawów, mięśni i ścięgien,
- Ostre i przewlekłe stany zapalne tkanek miękkich, zapalenia okołostawowe i in.

Ultradźwięki

Są to fale dźwiękowe niesłyszalne dla ucha ludzkiego. Wahania ciśnień w tkankach pod wpływem fali akustycznej powodują tzw. masaż.

Wskazania do ultradźwięków :

- zmiany zwyrodnieniowe stawów
- stany zapalne ścięgien, stawów, mięśni
- bóle fantomowe, bóle mięśni
- blizny

Lampa SOLLUX

Źródło promieni podczerwonych. Działa przeciwbólowo, obniża napięcie mięśniowe i powoduje uczucie odprężenia. Jest to niezwykle skuteczny zabieg rozgrzewający, często stosowany jako przygotowanie do masażu bądź ćwiczeń.

Wskazania do lampy sollux:

- przewlekłe i podostre stany zapalne, stawów oraz zapalenie tkanek okołostawowych
- nerwobóle
- stany pourazowe,
- stany bólowe

Laser

Laseroterapię zachowawczą nazywa się biostymulacją. Laser biostymulacyjny używany w fizykoterapii to laseriskoenergetyczny. Ma on wykorzystywać bezpośrednie działanie promieni lasera na procesy tkankowe bez ich uszkodzenia. Wskazania do stosowania lasera:

- zespoły bólowe kręgosłupa
- po urazach narządu ruchu
- po operacjach
- w stanach wymagających pobudzenia gojenia ubytków tkankowych
- w procesie regeneracyjnym

Pole magnetyczne

Niskiej częstotliwości jest zabiegiem fizykalnym, polegającym na zastosowaniu wolno zmiennego pola magnetycznego o częstotliwości 0-50 lub 0-60 Hz. Zabieg ten przynosi duże rezultaty i doskonale uzupełnia inne formy terapii. Stosuje się go przy zwalczaniu bólu, eliminowaniu stanów zapalnych, przyspieszaniu zrostu kostnego czy gojenia ran.

Wskazania do stosowania terapii:

- Choroby zwyrodnieniowe stawów kończyn i stawów kręgosłupa,
- zapalenia stawów i tkanek okołostawowych,
- pourazowe choroby narządu ruchu: złamania, zwichnięcia,
- uszkodzenia mięśni torebek stawowych i więzadeł
- utrudnione gojenie się ran

Świecowanie uszu

Świecowanie uszu to naturalna metoda na chore zatoki, katar, woskowinę, dzwonienie czy szumy w uszach, głuchotę, regulację ciśnienia w przypadku bólów głowy, migrenach, sprzyja wzmocnieniu odporności.

Zabieg ten powinien zrobić sobie każdy przynajmniej raz na pół roku, żeby przeczyszczyć uszy. Metodami domowymi nie da się tego, niestety, dobrze zrobić, a patyczki, które teoretycznie mają do tego służyć, tylko wpychają brud głębiej. Systematycznie świecowanie powinni mieć robione ludzie pracujący w hałasie, kurzu, w miejscach, gdzie się pyli, oraz osoby często latające samolotami. Zabieg jest też szczególnie polecany po wyjazdach nad morze, żeby oczyścić uszy z piasku, oraz w sezonie jesiennym, żeby wzmocnić zatoki w czasie, kiedy najłatwiej o przeziębienia.

Zabieg polega na włożeniu do ucha (niezbyt głęboko) specjalnej, ręcznie robionej świecy i zapaleniu jej. Po chwili świeca przestaje płonąć, a zaczyna się żarzyć. Kanał słuchowy zostaje delikatnie ogrzany i tworzy się w nim podciśnienie, które wyciąga wszelkie osady, zanieczyszczenia oraz nadmiar woskowiny.

Kinesiology Taping "tejpy"

Metoda zapoczątkowana przez dr. Kenzo Kase. Celem metody jest wykorzystanie procesów samoleczenia organizmu. W Kinesiology Taping wykorzystywany jest oryginalny plaster K-ActivTape z Japonii.

DZIAŁANIE:

- wspomaga laktację
- redukuje zmęczenie mięśni
- normalizuje napięcia mięśniowe
- wspieranie funkcji stawów
- usuwa zastoje i obrzęki limfatyczne
- przeciwbólowe (bóle kręgosłupa, menstruacyjne itp.)

