

Indikace a kontraindikace masáže

Co pod pojme masáž si představit a co od ní lze očekávat? „Masáž je speciální procedura, která je využívána především k upevňování tělesného a duševního zdraví, k posilování organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení (regeneraci) po fyzické i psychické zátěži, ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k léčení nebo doléčování některých chorobných a poúrazových stavů“ (Pavlů, D., Kvapilík, J.: Základy masáže, Scientia medica, Praha, 1994, s. 61).

Masáž je jednou z nejstarších péčí o tělo. Její původ byl mapován na území Mezopotámie, Egypta a Číny. Cílem masáže je pozitivně ovlivňovat procesy odehrávající se v lidském těle. Navozuje duševní pohodu a má relaxační účinky. Napomáhá uvolnění od stresu a svalového napětí. Často se význam masáže opomíjí z hlediska její prevence bolesti svalů, šlach, kloubů, správného držení těla..., které vznikají v důsledku patologické pohybové zátěže. Je skvělým doplňkem k fyzickým a sportovním aktivitám. Jednoznačně ji lze navrhnout při odlehčení nepříznivých stavů v důsledku detoxikačních procedur. Vhodně zvolenou masáž, na základě lékařského doporučení, lze aplikovat jako doplňkovou terapii za účelem úlevy od již existující bolesti, např. zad. Nicméně existují situace, kdy je nutné zohlednit příslušné kontraindikace.

Kontraindikace je případ, kdy se masáž neprovádí nebo je významně modifikována. V této souvislosti je povinností klienta upozornit maséra na následující rizika plynoucí z aktuálního stavu klienta:

Částečná kontraindikace:

- stav 1 až 2 hodiny bezprostředně po hlavním jídle,
- po požití alkoholu a pod vlivem psychotropních látek,
- celková slabost a nadměrné tělesné vyčerpání,
- čerstvé poranění a porušení celistvosti kůže, spáleniny, modřiny,
- menstruace, těhotenství a šestinedělí (2-3 měsíce po porodu).

Úplná kontraindikace:

- onkologická onemocnění,
- všechny akutní stavy – virová a bakteriální onemocnění a při podezření na ně (viróza, chřipka, angína, covid-19, akutní astma), horečnaté stavy a stavy v průběhu antibiotické léčby,
- infekční onemocnění,
- záněty kloubů, dutiny břišní, ledvin, močových cest, vaječnicků, žlučníku a dalších orgánů, záněty žil je možné masírovat až po půl roce po ústupu zánětu,
- hnisavá nebo plísňová kožní onemocnění, otevřené rány, ekzémy, dermatitidy, maligní melanom kůže,
- krvácivé choroby, choroby dutiny břišní spojené s krvácením, poruchy srážlivosti krve, tromboembolické onemocnění, trombóza,
- ateroskleróza a osteoporóza,
- křečové žíly,
- onemocnění srdce a neléčená hypertenze,
- onemocnění ledvin, epilepsie, diabetes, bércové vředy, neurologická onemocnění, duševní poruchy a poruchy chování (nutnost potvrzení od ošetřujícího lékaře).