

Suchy masaż membranowy

Łączy w sobie zalety masażu klasycznego, hydroterapii i termoterapii, a wszystko to bez konieczności rozbierania się czy kontaktu z wodą.

→ *Wskazania* (dla osób borykających się z napięciami wynikającymi ze stresu i chorobami układu ruchu):

- zespoły bólowe kręgosłupa: przeciążenia, zmiany zwyrodnieniowe, bóle lędźwiowe i szyjne
- stany wzmożonego napięcia mięśniowego: spowodowane siedzącym trybem życia lub intensywnym sportem
- choroby reumatyczne: zmniejszenie sztywności i poprawa ruchomości
- rehabilitacja po urazach: skręcenia, złamania (w fazie przewlekłej)
- problemy z krążeniem: obrzęki limfatyczne, zastoje żyłne
- stany psychofizycznego wyczerpania: przewlekły stres, bezsenność, nerwice.

→ *Efekty*:

- ✓ regulacja tonu mięśniowego
- ✓ wzrost lokalnego przepływu krwi → poprawa mikrokrażenia
- ✓ działanie przeciwbólowe
- ✓ stymulacja układu limfatycznego
- ✓ regeneracja powysiłkowa
- ✓ relaksacja psychiczna
- ✓ poprawa elastyczności tkanek.

→ *Przeciwwskazania*:

- x ciąża
- x zakrzepica żył głębokich
- x choroba nowotworowa (czynna)
- x świeże urazy, złamania i ostre stany zapalne
- x ostra dyskopatia
- x niestabilne nadciśnienie tętnicze
- x rozrusznik serca/ implanty elektroniczne
- x niestabilne kręgosłupki i ciężka osteoporoza.