**Dotyk, który niesie ulgę**

**Jesteśmy całością. Nie da się oddzielić psyche od fizis. To, co boli w duszy, przekłada się na ból ciała – i na odwrót. Wiemy to od tysiącleci i na szczęście nadal z tej wiedzy korzystamy. Jednocześnie wciąż jest wiele osób, które z różnych powodów nigdy nie korzystały z masażu lub takich, które uważają go za zbędny luksus. W rozmowie z doświadczonymi masażystami i terapeutami obalamy kilka mitów na temat masażu. Poznajemy różne jego rodzaje oraz dowiadujemy się, z których masaży pacjenci korzystają najchętniej. I dlaczego.**

Masaż od tysiącleci uznawany jest za skuteczną formę pomocy w różnych dolegliwościach. Jest panaceum na wiele schorzeń, wspiera organizm w samoleczeniu i przynosi ulgę zmęczonym mięśniom. Kto raz spróbował, wie, jakim balsamem bywa również na duszę. Koi skołatane nerwy, pomaga uwalniać emocjonalne napięcia, które odkładają się w ciele i przywraca energię. Czym właściwie jest masaż?

**Masujmy się**

Masaż to leczniczy dotyk. To również forma zorganizowanej fizjoterapii, przebadanej, skutecznej i polecanej przez lekarzy. Stosowany jest przez różnych uzdrowicieli od tysięcy lat. Już w starożytności był wysoko ceniony. Na szczęście w naszych czasach nadal docenia się tę formę pomocy.

Dzisiaj istnieje wiele form masaży, które przynoszą ulgę w zależności od tego, co boli. A co boli najczęściej?

– Szyja, kark i plecy – mówi Piotr Banasiak, masażysta z wieloletnim doświadczeniem z kliniki RosaMed Clinic. – Ale również głowa, barki i klatka piersiowa. W ciągu wielu lat mojej pracy odkryłem, że najczęstszą przyczyną tych dolegliwości jest mimowolne, „obronne” napięcie mięśniowe. Podłożem tego stanu jest przeważnie stres. Najgorsze jest jednak to, że kiedy człowiek nic z tym nie robi, to z biegiem czasu przyzwyczaja się do tego dyskomfortu i już nie pamięta, jak to było, gdy nie bolało. Myśli, że tak musi być. A przecież ból to nie jest stan naturalny organizmu. Stanem naturalnym jest brak bólu – dodaje fizjoterapeuta z RosaMed Clinic.

**Różne formy masażu**

Jakie istnieją formy masaży? Bardzo różne: klasyczny, leczniczy, sportowy, relaksacyjny, drenujący, antycellulitowy i wiele innych. Jest też spora grupa masaży „egzotycznych”, takich jak Lomi-Lomi, Ma-uri, Shiatsu, tybetański, balijski, tajski czy słynny japoński masaż twarzy. Są też masaże, które wykonuje się na określonych partiach ciała, np. refleksoterapia stóp. Mimo że wówczas działa się punktowo, oddziaływanie masażu dotyczy wielu narządów ciała.

Do Dworku Mechelinki koło Gdyni przyjeżdżają pacjenci z różnymi dolegliwościami. Doświadczeni fizjoterapeuci na co dzień mają do czynienia głównie z obolałą okolicą karku, szyi i schorzeniami kręgosłupa, co związane jest z siedzącym trybem życia współczesnego człowieka.

Ale trafiają tu także pacjenci po zabiegach, na rehabilitację, sportowcy po urazach, seniorzy z różnymi bólami, jak również wszyscy ci, którzy wolą zapobiegać niż leczyć. Tutejsi fizjoterapeuci mają więc pełne ręce roboty. Jakie masaże najczęściej wykonują? Sportowy, leczniczy i relaksacyjny.

Warto dodać, że masaże i fizjoterapia to część szerszego działania. Terapeuci z Dworku Mechelinki kładą nacisk na holistyczne podejście do człowieka, a więc takie, które wspiera nas na wielu poziomach. Czasem bolące kolano jest objawem nieleczonej innej choroby. Albo nieodpowiedniego stylu życia. Aby uzdrowić człowieka, trzeba przywrócić mu równowagę. A więc tak samo jak masaż, ważna jest dieta, a tak jak dieta – ważny ruch i sport.

**Aromaterapeutyczny, relaksacyjny masaż całego ciała**

Tego rodzaju masażu nigdy nikomu za wiele. Pomaga się wyciszyć i odprężyć, a wspomagany aromaterapią dostarcza dodatkowych miłych doznań. Zastosowany odpowiedni olejek, dobrany do upodobań pacjenta, jak i do funkcji, jaką ma spełnić (wyciszyć, dodać energii, zniwelować stres), jest dodatkowym źródłem przyjemności.

**Masaż antycellulitowy**

Według fizjoterapeutów z Dworku Mechelinki ten typ masażu ma sens tylko wtedy, kiedy jest elementem wspomagającym odchudzanie. Jeśli pacjent odżywia się zdrowo, uprawia sport i chudnie, masaż antycellulitowy świetnie sprawdzi się jako zabieg ujędrniający tkanki i pomoże pozbyć się cellulitu. Pomoże też na wiszącą skórę, która jest często efektem szybkiej utraty wagi. Nie zastąpi jednak ćwiczeń i odpowiedniej diety.

**Masaż sportowy**

To specyficzna forma pomocy, przeznaczona dla osób, które narażone są na kontuzje i przeciążenia. Masaż sportowy pomaga szybciej zregenerować się po wysiłku. Profesjonalni sportowcy dobrze o tym wiedzą i korzystają z nich na co dzień. Jednak taki masaż przydatny jest każdemu, kto regularnie uprawia jakąkolwiek dyscyplinę, np. biegaczowi, ponieważ doskonale wspiera organizm zarówno przed, jak i po wysiłku.

**Masaż leczniczy**

Obejmuje różne partie ciała i łagodzi wiele dolegliwości. Aby taki masaż przyniósł oczekiwany rezultat, potrzebne jest odpowiednie przygotowanie terapeuty. Jedną z technik, które są stosowane w masażu leczniczym, jest masaż powięziowy. Często wykonują go również fizjoterapeuci z Dworku Mechelinki, ponieważ działa o wiele głębiej i pomaga dotrzeć do źródła schorzenia. Warto z niego skorzystać w dobrym gabinecie. A korzyści jest co niemiara. Samopoczucie pacjenta natychmiast się poprawia, energia w ciele zaczyna swobodnie płynąć, a mięśnie, powięzi, stawy, nerwy i kręgosłup wracają do naturalnej równowagi.

**Drenaż limfatyczny**

Obok bolącego kręgosłupa i napięć w ciele wynikających ze stresu, kolejną bardzo często spotykaną dolegliwością, jaką obserwują fizjoterapeuci, z którymi rozmawiamy, są obrzęki limfatyczne. Co je powoduje? Ponownie, siedzący tryb życia, ale również zaburzenia hydro-lipidowe, np. spożywanie za małej ilości płynów, nieodpowiednia dieta (np. mięso faszerowane antybiotykami). Ten typ masażu polecany jest również osobom, które często latają samolotami. Terapia manualna pomoże usprawnić przepływ limfy, zmniejszy obrzęki i przywróci organizmowi naturalną harmonię.

**Zdrowie od stóp do głów**

Jak już wspomnieliśmy, specyficzną formą masażu jest też refleksoterapia, podczas której terapeuta masuje stopy. – W trakcie takiego masażu stymulowane są określone punkty refleksologiczne, które odpowiadają poszczególnym narządom i układom ludzkiego organizmu – mówi Patrycja Nowak, refleksolog z RosaMed Clinic.

Efektem takiego masażu jest poprawa płynów ustrojowych, zwiększenie wydajności wszystkich narządów, korzystny wpływ na układ hormonalny, pobudzenie procesu usuwania toksyn z organizmu, redukcja stresu i ogólne odprężenie.

Jak widać, jest w czym wybierać – ale warto robić to mądrze. Przede wszystkim należy dokładnie dowiedzieć się o wszelkie przeciwwskazania do wykonywania danego masażu. Bo mimo że masaż jest naturalną metodą, nie zawsze będzie odpowiedni dla każdego. Dobry fizjoterapeuta powinien najpierw zebrać wywiad, ustalić potrzeby pacjenta i wyjaśnić wszelkie wątpliwości. Dzięki temu jesteśmy w stanie doskonale określić, co będzie najlepsze dla naszego organizmu.

<http://dworekmechelinki.pl>

<http://rosamedclinic.pl>