

Myofasciálne techniky + video

14.02.2015 *Regenerácia*



Medzi typické ochorenia dnešnej doby patria bolesti chrbtice.

Tieto sú spojené s nedostatkom pohybu, sedavým zamestnaním (fyzické faktory), dlhodobým stresom a psychickým vyčerpaním (psychické faktory), nedostatočnou výživou a celkovo nesprávnou životosprávou.

Myofasciálnou terapiou môžeme v spolupráci s pacientom výrazne znížiť vplyv týchto negatívnych faktorov, urýchliť rekonvalescenciu a udržať znovuzískané zdravie.

Indikácie masáže:

Pri správnej aplikácii dokáže upraviť funkčný stav chrbtice a zlepšiť pohyblivosť.

Ovplyvňuje pružnosť okolitého svalstva a obmedzí bolesť chrbtice, resp. predchádza bolestiam. To znamená že metóda pôsobí nielen terapeuticky, ale aj preventívne.

Kontraindikácie masáže:

U osôb starších ako 65 rokov.

Pri osteoporóze.

Do 3 mesiacov po operácii.

Techniku nevykonávame u detí do 18 rokov.

Zvýšená teplota, otvorené rany...

Pozrite si video



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa - špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.