pacjent.gov.pl

Masaż w zasięgu Twojej ręki

Data aktualizacji
2024-06-04

Lekarze rodzinni podkreślają, że bóle kręgosłupa, barków i bioder należą do najczęściej powtarzających się problemów, z którymi zgłaszają się pacjenci. Nie musisz jednak czekać, aż sporadyczne dolegliwości przerodzą się w stałe zwyrodnienie i stan wymagający leków albo intensywnej rehabilitacji.

Wymasuj się

Równowagę organizmowi można przywrócić dzięki automasażom w formie systematycznie powtarzanych, łatwych do odtworzenia ruchów. Zalecają je wspólnie Polskie Towarzystwo Fizjoterapii i

Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej **[1]**.

Badania potwierdzają, że automasaż nie tylko jest właściwym przedłużeniem działania fizjoterapii, ale też, w połączeniu z ćwiczeniami wykonywanymi samodzielnie w domu, przynosi korzystniejsze efekty

terapeutyczne niż zabiegi fizjoterapeutyczne **[2]**.

Lekarze wyjaśniają, że masaż może:

- złagodzić napięcie w mięśniach szkieletowych
- zapewnić właściwe ukrwienie i przepływ limfy **[3]**.

Jeśli będziesz powtarzać masaż systematycznie, to po paru tygodniach odczujesz zauważalne zmiany, świadczące nie tylko o ustąpieniu dolegliwości w danym miejscu, ale nawet o tworzeniu się nowych naczyń krwionośnych. Masowane tkanki są lepiej odżywione i dotlenione. Jest to jednak możliwe pod warunkiem, że dana tkanka czy narząd będzie masowany przez kilka tygodni systematycznie — 2–3 razy dziennie przez kilka minut.

Korzyści z automasażu

- Ulga w miejscu, które nas boli.
- Poprawa stanu skóry i tkanek dzięki lepszemu ukrwieniu.
- Powstrzymanie zmniejszania się masy mięśni i zapobieganie zwyrodnieniom.

Skorzystaj z filmowej instrukcji

Nasz tryb życia nie zawsze sprzyja utrzymaniu ciała w dobrej kondycji. Dlatego wprowadzenie automasażu może pomóc.

Filmowe instrukcje do automasaży znajdują się na kanale YouTube Akademii NFZ:

Przejdź do Akademii NFZ

Każdy film wyjaśnia:

- jak wykonywać automasaż
- jak zbudowany jest człowiek w miejscach wymagających interwencji
- jak przeprowadzić automasaż
- jaki jest wymagany czas powtarzania zabiegów, by były skuteczne.

---

[1]Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii, Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej,

Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce i European Rural and Isolated Practitioners Association dotyczące stosowania prostych form fizjoterapii w formie masażu i automasażu w Podstawowej Opiece Zdrowotnej, zatwierdzone przez Polskie Stowarzyszenie Specjalistów Fizjoterapii.

[2] Chan YCh, Wang TzYYJ , Chang ChCh, i wsp. *Short-term effects of self-massage combined with*

home exercise on pain, daily activity, and autonomic function in patients with myofascial pain dysfunction syndrome. J Phys Ther Sci 2015; 27: 217–221.

[3] Limfa inaczej chłonka to płyn krążący w układzie limfatycznym, który zapewnia nam ochronę przed

infekcjami.