

Процедура подводного душа-массажа

Подводный душ-массаж - это одна из самых эффективных процедур не только при борьбе с косметологическими проблемами, но также имеет большое количество медицинских показаний.

Общие характеристики:

Подводный душ-массаж - это водолечебная процедура, при которой тело пациента погружено в воду и массируется струей воды. Эффективность подводного душа-массажа заключается в том, что он включает в себя сразу несколько лечебных факторов: контрастность процедур, лечебная ванна, физическое давление струи и насыщение кислородом. Процедуру **подводного душа-массажа** проводят при помощи специальной установки. При погружении пациента в воду, дается 3-5 мин для его адаптации к новой среде и температуре. После того когда мышцы расслабляются, на тело пациента, на расстоянии от 3 до 15 сантиметров, направляется струя воды той же температуры что и вода в ванной (35 - 38гр.), или же создается контрастный эффект, в зависимости от целей и показаний. Среднее давление струи в ванной составляет от 1 до 3 атмосферы. Процедуру подводного душа-массажа проводят, придерживаясь общих правил массажа, длительностью от 10 до 15 минут, курсом лечения 5 - 6 процедур.

Выделяют два типа подводного душа-массажа:

Общий (когда массируют все тело)

Местный (массаж проводят на конкретном участке тела)

К **запрещенным** для массажа зонам относят:

- область сердца
- область молочных желез
- области половых органов

Показания:

- применение после травм опорно-двигательного аппарата;
- артрозах, артритах;
- межпозвоночном остеохондрозе;
- различных заболеваний нервной системы: депрессии, неврозах, хронической усталости;
- нарушении обменных процессов (ожирение), вегето-сосудистой дистонии и других нарушениях периферийного кровообращения;
- как общеукрепляющую и тонизирующую процедуру.

Противопоказания:

- общие противопоказания к применению всех физических факторов;
- гипертоническая болезнь 2 стадии, при наличии высокого артериального давления (выше 170/100мм. рт. ст.);
- гипертоническая болезнь 1- 2 стадии, динамические нарушения мозгового кровообращения, явления левожелудочной недостаточности, явные боли;
- Инфаркт миокарда в анамнезе до двух лет;

- атеросклероз коронарных сосудов 1-й ст. и клинического периода, приступы атеросклероза сосудов головного мозга;
- нарушения ритма сердечной деятельности в виде тахикардии порядка 90- 100 и больше ударов в минуту;
- тромбозы;
- заболевания нейро-эндокринной системы при наличии выраженной дисфункции, явлений возбуждения, увеличения обменных процессов, тиреотоксикозу, диэнцефального синдрома;
- заболевания кожи: инфекционные, гнойные, экзема, и друг;
- недостаточность кровообращения II-III ст.;
- заболевание сосудов с повышенным проникновением или недостаточной механической прочностью, появление кровоподтеков;
- беременность, наличие менструации.