

1. Что такое массаж

Массаж – это дозированное механическое и рефлекторно-осознанное раздражение поверхности нашего тела с целью оздоровления, а также в лечебных целях.

2. Подготовка к процедуре

- При аллергии на какие-либо средства для массажа, проконсультируйтесь с массажистом до начала процедуры.
- Необходимо снять ювелирные украшения, затрудняющие доступ к массируемой поверхности.
- Принять теплый душ.
- Не принимать процедуру натощак. Проводить процедуру через 1,5 часа после приема пищи.
- О любом недомогании сообщить массажисту.

3. Поведение во время процедуры

- Во время массажа необходимо максимально расслабить массируемые мышцы.
- При возникновении неприятных ощущений во время массажа, необходимо сообщить об этом массажисту, так как реакция организма на вид и степень интенсивности массажа индивидуальна.

4. Особенности режима дня

В дни проведения массажа рекомендуется избегать физических и эмоциональных перегрузок, охлаждения, соблюдать режим труда и отдыха.

Медицинская сестра по массажу

отделения реабилитации детей и подростков с ОВЗ

Мурадханова Т.В.