

Massaaž

Massaaž aitab parandada kudede vereringet ning soodustab ainevahetust.

Massaaži abil normaliseeritakse ka närvisüsteemi ja lihaste talitlust, mis omakorda aitab vabaneda lihaspingetest.

Massaaži kasutatakse stressi maandamiseks ja töövõime tõstmiseks ning selle pikemaajaliseks säilitamiseks. Massaaž ehk kätega ravimine on Indiast pärit iidne ravivõte. Pakume erinevaid ravimassaaže.

- Klassikaline meditsiiniline ravimassaaž, kus keskendutakse ühele probleemsele piirkonnale. Kogenud spetsialist teeb massaaži patsiendi soovi või arsti ettekirjutuse järgi. Massaaži tehakse keha eri piirkondadele: õlavöötmele, seljale, jalgadele või kätele. Protseduur kestab 15 või 30 minutit ning pärast massaaži saab kabinetis mõne minuti rahulikult pikutada, et kinnistada massaaži mõju veelgi. Terviseprobleemide korral soovitame enne massaaži konsulteerida oma perearsti või taastusarstiga. Teenus on tasuline, meditsiinilistel näidustustel tasub teenuse eest Eesti Haigekassa.
- Kupumassaaž. Ergutab vere- ja energiaringlust, kõrvaldab turseid, parandab keha ainevahetust, tugevdab immuunsüsteemi, suurendab vastupanuvõimet, hävitab tselluliiti trimmib nahka ning parandab lümfiringeta. Kupumassaaži tehakse spetsiaalsete kummist (silikoonist) kuppudega, mille liigutamiseks kasutatakse massaažikreemi või massaažiõli. Protseduur algab klassikalise seljamassaažiga, eriline tunne tekib aga siis, kui liigutatakse seljale asetatud vaakumkupp. Massöör asetab kupid järjest igale masseeritavale piirkonnale. Kupumassaaž on üsna intensiivne ning pärast seda on soovitatav mõnda aega lihtsalt puhata. Kestus: kuni 45 minutit.
- Meemassaaž. Mesi on juba ammustest aegadest tuntud kui efektiivne naha noorendaja ja pehmedaja. Meemassaaži kasutatakse organismi toonuse tõstmiseks ja tervise tugevdamiseks. Meemassaaž aitab tõhusalt võidelda ainevahetushäirete ja tselluliidiga, alandada kaalu ning puhastada nahapoore. Samuti on meemassaaž näidustatud selja- ja külmetushaiguste ning liigesepõletike korral. Meemassaaži liigutused erinevad mõnevõrra tavamassaaži omadest. Pärast meemassaaži tuleks tarbida ohtrasti vett. Kohe ei ole soovitatav duši alla minna, kuna naha sisse jääv mesi mõjub veel mõnda aega pärast massaaži. Kestus: kuni 1 tund.
- Punktmassaaž on viie tuhande aasta vanune Idamaade massaažimeetod, mis seisneb selles, et massöör avaldab sõrmede abil survet patsiendi jalatalla bioaktiivsetele punktidele. Jalapõhja peetakse refleksravi seisukohast eriti tähtsaks piirkonnaks, sest jalatallal asuvad kõigi organite ja elundite refleksitsoonid. Jalatallamassaaž lähtub klassikalisest meditsiinist, anatoomiast, füsioloogiast ja patoloogiast. Kestus: 40 minutit.
- Näo- ja lõualuulihaste massaaž stimuleerib vereringet ja lõõgastab lihaseid, õpetab lihastunnetust ning vabastab õlavöötme pingetest. Protseduur sobib spastilise düsfooniaga patsientidele, nt hambumushäirete ravi toetamiseks. Protseduuri on soovitatav teha üks kord nädalas 2–3 nädala jooksul. Kestus: kuni 60 minutit.

Massaažiteenused on [tasulised](#).

Teenusele saab aja broneerida:

- kohapeal registratuuris;
- telefoni teel [666 1900](tel:6661900) E–R 7.15–18.00;
- patsiendiportaalis [iPatsient](#).