



## Infomaterjal

### Klassikaline käsimassaaž (1 – 2 kehapiirkonda)

Kestus – 20 minutit

Klassikalise käsimassaaži korral väheneb lihaspinge, veresooned laienevad, paraneb verevarustus ja ensüümide aktiivsus kudedes ning sellega koos ainevahetus. Käesurve soodustab vedeliku äravoolu ja jääkainete väljaviimist kudetest, väheneb valu. Massaaži tulemusena suureneb lihase kontraktsioonivõimekus ning vastupidavus. Ravitoime saavutamiseks on vajalik protseduuride arv minimaalselt viis ja püsivama toime saavutamiseks kümme korda (vähemalt 2-3 korda nädalas).

#### Vajalik konsulteerida arstiga:

- ❖ raske südamepuudulikkus, ravimata ja ravimitega halvasti korrigeeritud vererõhuhaigus, ebastabiilne südame isheemiatõbi
- ❖ pahaloomulised kasvajad
- ❖ rasedus

#### Vastunäidustus:

- ❖ ägedad haigused ja kroonilised haigused ägenemise korral

#### Aparaatne füsioteraapia

Ravi tehakse ainult arsti suunamisel ja olemas on järgnevad võimalused:

- ❖ magnetravi
- ❖ impulssravi
- ❖ laserravi
- ❖ ultraheliravi
- ❖ valgusravi *Bioptron*
- ❖ lümfopress
- ❖ lööklaineteraapia
- ❖ venitusravi – dekompressioonvoodi
- ❖ venitusravi laual
- ❖ SUP valguskabiin
- ❖ psoriaasikamm
- ❖ d'Arsonwal
- ❖ UV aparaat käed ja jalad

Juhendi koostas: taastusraviosakonna taastusarst Mai Vaht, juuli 2013