



Infomaterjal

Veealune duššmassaaž

Kestus – 15 minutit

Lisaks veekeskkonna toimele on veealuse duššmassaaži korral teiste veeprotseduuridega võrreldes kõige tugevam masseeriv efekt. Veekeskkonnas lõõgastuvad lihased; veesurve ja veemassaaž soodustavad lümfli äravoolu ning jääkainete eemaldamist kudetest. Sooja toimel laienevad veresooned, paraneb verevool ja ainevahetus kudedes, samuti väheneb emotsionaalne pinge.

Protseduur

Vannivee temperatuur on üldjuhul 36-37 °C. Protseduuri tehakse veealuselt. Protseduuri teostaja masseerib voolikust tuleva (0,6-1,5 atm) vee ja õhu survejoaga jalgu, tuharaid, selga ning käsi. Ravitoime saavutamiseks on vajalik protseduuride arv minimaalselt viis ja püsivama toime saavutamiseks kümme korda (vähemalt 2-3 korda nädalas).

Peamised näidustused:

- ❖ stressist ja sundasenditest töö tegemisel tingitud lihaspinge
- ❖ kulumisega seotud liigete ning lülisamba haigused
- ❖ traumajärgsed seisundid
- ❖ spastika
- ❖ liigete kontraktuurid
- ❖ piirdenärvisüsteemi haigused (näiteks radikulopaatia, suhkruhaigusest ja toksilistest ainetest tingitud väikeste närvide kahjustused jt)
- ❖ lümfaatilised tursed

Vajalik konsulteerida arstiga:

- ❖ südame- ja veresoonkonna haigused (südamepuudulikkus, ravimata ja ravimitega halvasti korrigeeritud vererõhuhaigus, südame isheemiatõbi, arterite ahenemine jt)
- ❖ pahaloomulised kasvajad
- ❖ rasedus

Vastunäidustused:

- ❖ ägedad haigused ja kroonilised haigused ägenemise korral
- ❖ veenipõletik
- ❖ nahahaavandid

Palume kaasa võtta:

- ❖ käterätt või saunalina
- ❖ meestel ujumispüksid
- ❖ naistel soovi korral ujumisriided

Juhendi koostas: taastusraviosakonna taastusarst Mai Vaht, juuli 2013