



Infomaterjal

Vesivoodi – Medi Jet massaaž

Kestus – 20 minutit

Sarnaselt klassikalisele massaažile vähendab Medi Jet massaaž lihaspingeid, parandab verevarustust ja ainevahetust lihastes ning neid ümbritsevates kudedes, lõõgastab kogu keha ja vähendab emotsionaalset pinget.

Protseduur

Tegemist on vesivoodiga, kus liikuvad veejoad masseerivad keha. Protseduuri ajal ei puutu patsient veega kokku, vaid lamab kerges riietuses voodil. Vastavalt valitud programmile on veejoad kas leebemad või tugevamad, ringjad või punktikujulised, püsiva või pulseeriva tugevusega. Võimalik on masseerida kogu keha või erinevaid piirkondi. Ravitoime saavutamiseks on vajalik protseduuride arv minimaalselt viis ja püsivama toime saavutamiseks kümme korda (vähemalt 2-3 korda nädalas).

Sobib väga hästi stressist tingitud pingete vähendamiseks, une soodustamiseks ja enesetunde parandamiseks. Samuti vähendab lülisamba ning liigeste haigustest tingitud lihaspingeid ja valu.

Vajalik konsulteerida arstiga:

- ✦ südamehaigused
- ✦ rasedus

Vastunäidustused:

- ✦ ägedad haigused ja kroonilised haigused ägenemise korral
- ✦ värske trauma, osteoporoos värske luumurruga
- ✦ pahaloomulised kasvaja
- ✦ tasakaaluelundi kahjustused

Juhendi koostas: taastusraviosakonna taastusarst Mai Vaht, juuli 2013