

**VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN
TURIZEM MARIBOR**

Osnove gibanja in športna aktivnost

MASAŽA, NEGA TELESA IN OBRAZA

Priročnik za interno uporabo

Teja Korez

inštruktorica klasične ročne masaže

Maribor, oktober 2020

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
2	ZGODOVINA MASAŽE.....	2
2.1	Definicija masaže.....	4
3	VRSTE MASAŽ	5
4	PRIPRAVA NA KLASIČNO ROČNO MASAŽO	6
4.1	Priprava prostora.....	6
4.2	Priprava maserja.....	7
4.2.1	Mehanika maserja	8
4.3	Priprava stranke.....	8
4.4	Naročanje stranke	9
4.5	Higiena.....	9
5	MASAŽNI PRIPOMOČKI IN MASAŽNA SREDSTVA.....	10
5.1	Nanašanje masažnega olja.....	11
5.2	Vzdrževanje in shranjevanje pripomočkov in proizvodov za nego telesa in obraza	11
5.3	Simboli in oznake na embalažah.....	12
5.3.1	Minimalni rok trajanja in uporabnost po odprtju	12
5.3.2	Sestavine proizvodov	14
6	KLASIČNA ROČNA MASAŽA.....	15
6.1	Dotik	15
7	UČINKI IN DELOVANJE KLASIČNE MASAŽE.....	16
8	INDIKACIJE IN KONTRAINDIKACIJE ZA KLASIČNO MASAŽO	18
9	POTEK SPLOŠNE MASAŽE (KLASIČNE ROČNE MASAŽE)	20
10	PODROČJA PREVIDNOSTI IN NEVARNOSTI PRI MASAŽI.....	21
10.1	Nevarnosti pri masaži	22
11	SPLOŠNA PRAVILA ZA VARNO DELO NA PODROČJIH PREVIDNOSTI.....	24
12	TEHNIKE KLASIČNE MASAŽE	25

12.1	Glajenje- efleraža	27
12.1.1	<i>Površinsko glajenje</i>	27
12.1.2	<i>Globoko glajenje</i>	28
12.2	Gnetenje - petrisaža	29
12.3	Vtiranje - frikcija	31
12.4	Udarjanje- tapatman.....	32
12.5	Tresenje – vibracija.....	34
13	ŠPORTNA MASAŽA.....	35
14	TERAPEVTSKA MASAŽA.....	38
14.1	Definicija boleče točke (»mišičnih vozličev«).....	38
14.2	Nastanek mišičnih vozličev	39
15	LIMFNA DRENAŽA	43
15.1	Delovanje RLD	45
15.2	Mehanska limfna drenaža – pressoterapija.....	45
16	REFLEKSNA MASAŽA STOPAL	46
17	AROMATERAPIJA	50
17.1	Eterična olja.....	51
17.1.1	<i>Osnovne značilnosti eteričnih olj</i>	51
17.1.2	<i>Vpliv in delovanje eteričnih olj na človeka</i>	51
18	NEGA TELESA – PILINGI, OBLOGE, MASKE.....	53
18.1	Piling telesa	53
18.2	Obloge in maske za telo	54
19	LEPOTNA NEGA OBRAZA	55
19.1	Površinsko čiščenje in določanje tipa kože	55
19.2	Kozmetični piling.....	57
19.3	Masaža obraza, vratu in dekolteja.....	59
19.4	Maske za obraz	60
20	LITERATURA IN VIRI.....	61

KAZALO SLIK

Slika 1: Simbol peščene ure	12
Slika 2: Simbol odprte posodice.....	13
Slika 3: Simbol knjižice in roke	13
Slika 4: Glajenje	25
Slika 5: Gnetenje	25
Slika 6: Vtiranje.....	26
Slika 7: Udarjanje	26
Slika 8: Tresenje	26
Slika 9: Prožilna točka.....	38
Slika 10: Pogoste trigger točke.....	40
Slika 11: Limfni sistem	43
Slika 12: Refleksne točke	47

POVZETEK

Masaža ni samo dober občutek in način, da se sprostite in razvajate. Nasprotno. Masaža je lahko močno in učinkovito orodje, ki pomaga ohranjati zdravje in dobro počutje. Masažnih tehnik danes poznamo ogromno. Masaža se je razvijala skozi stoletja na različnih koncih sveta in od tam tudi razlike, ki delajo masažne tehnike specifične.

V nadaljevanju bomo spoznali več vrst masaž, ki se razlikujejo po namenu, učinku in primernosti za določeno zdravstveno stanje. Skupni cilj vseh vrst masaž je to, da sprostijo človeka v celoti, da delujejo sprostilno na misli in zmanjšajo napetosti in bolečine v mišicah in sklepih.

Poleg masažnih tehnik in najpogostejših storitev, ki jih lahko zasledimo v velneških centrih, je v nadaljevanju opisan vsak posamezen »element« velneškega programa – (piling telesa, obloga/maska telesa, masaža obraza). S kombinacijo velneških storitev vzpostavimo ravnovesje v telesu, odpravimo težave, si naberemo nove energije, izboljšamo kakovost življenja ter pomladimo svoj videz. Ob prebiranju tega poglavja, boste na koncu poznali vključevanje posameznih storitev v celoten velneški program.

Priročnik zaključujem s poglavjem osnovne nege obraza, ki je stalnica v velneških centrih. Pomembno je, da velneški strokovnjak pozna potek osnovne nege obraza, saj lahko na podlagi tega priporoča storitev stranki.

Ključne besede: velnes, klasična ročna masaža, nega obraza, masažne tehnike, vrste masaž.

1 UVOD

Masaža je manualna terapija, ki se izvaja z rokami je zelo stara in ena izmed najbolj naravnih metod zdravljenja in ohranjanja zdravja. Vsi se kdaj pa kdaj masiramo in to povsem podzavestno. Kadar nas na primer neko mesto boli, najprej z roko pogladimo po njem. Ravnamo se po naravnem, prirojenem nagonu, namen pa je olajšati bolečino. Tako si človek mnogokrat pomaga sam, s čisto preprostim instrumentom – rokama.

Masaža je dotik. Dotik je nekaj naravnega in pozitivnega. Je naravna potreba vsakega človeka, ki ne mine z otroštvom, ampak je prisotna vse življenje. Dotik nas pomirja, nam daje občutek bližine, topline, varnosti, sprejetosti, zaupanja, in še mnogo drugih pomembnih občutkov. Mnogokrat ima močan čustveni naboj in je posledica globokega čustvenega odnosa.

Masaža je obojestransko dajanje in prejemanje. Maserju daje strokovne podatke, ki jih z očesom ne more dobiti: o strukturi tkiva, o napetosti tkiva; ali je področje masaže toplo, mrzlo, potno,.... Vendar pa maser ne le sprejema podatke, ampak posreduje tudi informacije o sebi: je umirjen/nemiren ali masira prepričljivo in strokovno, ali je njegov dotik zaupljiv, varen, ali je morda grob in nasilen,...

Biti dober maser je proces. Zato dobra masaža ni le spretnost dobre tehnike izvajanja masažnih gibov, ampak zahteva tudi čustveno zrelo, stabilno in pozitivno osebnost.

2 ZGODOVINA MASAŽE

Masaža ima verjetno tako dolgo zgodovino, kot je staro človeštvo, čeprav zapisi ne sežejo tako daleč. Hipokrates (460-377 p.n.š.), ki velja za očeta medicine, je bil velik zagovornik masaže. Pisal je o uporabi frikcije za zdravljenje različnih bolezni in tudi o fizioloških učinkih masaže.

Masaža je bila zelo cenjena pri Starih Grkih in Rimljanih. Uporabljali so jo pred in po izvajanju športov, kot nadomestilo razgibavanja med okrevanjem, po kopanju, za zdravljenje astme, prebavnih motenj, sterilnosti in psihičnih težav. Stari Grki so uporabljali tehniko frikcije in anatripsis. Anatripsis pomeni »to rub up« (masiranje gor). Grški zdravniki so uporabljali anatripsis za paciente s prebavnimi motnjami in za športnike z veliko mišično utrujenostjo. Masaža je bila že v tistem obdobju razvrščena v močno, rahlo in zmerno. Prav tako so se že uporabljale tehnike, gladenje in kroženje z rokami, da so bila vsa mišična vlakna čim bolj pregnetena v vseh smereh.

V Evropi je v 18. in 19. stol. sloves masaže zrasel po zaslugi Šveda Petra Henrika Linga (1776-1839). Njegov švedski način masaže se je razširil po vsej celine. Ker je veliko potoval po Evropi, je prevzel za tehnike masaže francoske izraze, kot so »effleurage« za gladenje, »pétrissage« za gnetenje, »friction« za vtiranje in »tapotement« za udarjanje. Ti izrazi so se v klasični masaži ohranili še danes, njegova masaža pa je znana kot »Švedska masaža«.

Tudi v drugih kulturah je veljalo, da masaža ohranja zdravje. V Indiji je bila masaža vselej zelo cenjena in le redko boste naleteli na človeka, ki ni več tega opravila. Matere masirajo svojega dojenčka, ko pa le-ti odrastejo, jih naučijo, kako masirati svoje starše. Danes ima masaža tako v zdravstvu kot v preventivi pomembno mesto. V zdravstvu se uporablja kot dopolnilna terapija osnovnim terapijam, predvsem pri zdravljenju bolečine in pretočnih motenj, v preventivi pa za ohranjanje zdravja in za zmanjševanje stresa.

2.1 Definicija masaže

Klasična masaža (grško in arabsko »mas« pomeni gladiti, gnesti, stiskati) označuje namenska manipulacija mehkih delov telesa (Gaber, 1998, 9). Izboljšuje počutje in vpliva na zdravje in zdravljenje. Temeljna lastnost masaže je dotik. Sistematična oblika dotikanja vzbudi ugodje ter izboljša zdravje. Tehnike so v glavnem opisane kot aktivna dejanja: gladenje, gnetenje, vtiranje, udarjanje, tresenje, kompresija. Dotik terapevta povzroči pri prejemniku masaže premik mehkega tkiva. Različne masažne tehnike imajo različen učinek. Terapevt izbere tehnike in način izvajanja tehnike z namenom, da doseže določen cilj vsake masažne terapije.

3 VRSTE MASAŽ

Pri različnih kulturah, religijah in narodih so se oblikovale različne vrste masaž. Med seboj se razlikujejo po filozofiji, namenu in načinu izvajanja.

Obstajajo različne delitve masaž. Nekateri avtorji delijo masaže na vzhodne in zahodne. Druga delitev je na klasične in alternativne. Tretja delitev je na znanstveno-medicinske in energetske.

V zdravstvene namene uporabljamo sledeče masaže:

- klasična masaža,
- ročna limfna drenaža,
- masaža vezivnega tkiva,
- masaža prožilnih točk (Trigger point),
- akupresura,
- sprostitvena masaža hrbtenice po dr. Breussu.

Te masaže imajo za naše okolje dokaj ustrezno medicinsko podlago v raziskavah. Obstajajo pa tudi druge vrste masaž, ki so pri nas bolj ali manj poznane. Nekatere izmed njih poznamo pod imenom:

- tajska masaža (tui-na masaža),
- shi-atsu masaža (stara japonska masaža),
- holistična ali celostna masaža (npr. Ajurvedska masaža),
- bioenergetska masaža, itn...

4 PRIPRAVA NA KLASIČNO ROČNO MASAŽO

Priprava na masažo zajema tri stvari:

1. Pripravo prostora
2. Pripravo maserja
3. Pripravo stranke

4.1 Priprava prostora

Prostor ne sme biti premajhen. Minimalen prostor je 12 kvadratnih metrov.

Oprema prostora:

- a) nastavljiva masažna miza: masažnih miz je več vrst:
 - fiksna (hidravlična, električna),
 - prenosna (zložljiva);
- b) pručka,
- c) zavesa ali španska stena,
- d) stol, obešalniki, polica za obleko stranke,
- e) copati za stranko,
- f) sedež za maserja: nastavljen po višini, brez naslonjala,
- g) mobilna mizica ali podstavek za masažna sredstva, staničevino, brisače, svitke za podlaganje,
- h) umivalnik/papirnate brisače, smetnjak na odpiranje z nogo, milo, sredstvo za razkuževanje rok, zaščitna krema za roke,
- i) omarica za masažna sredstva in pripomočke,
- j) omara za perilo: rjuhe, brisače,
- k) koš za umazano perilo,
- l) omarica za prvo pomoč,
- m) pisalna miza: za urejanje dokumentacije,
- n) oprema za sprejem in pogovor s stranko (vsaj dva sedeža).

Lastnosti prostora:

- a) čist, prijetno odišavljen

- b) topel: 22-25 stopinj; toplota ne sme direktno pihati na stranko,
- c) vlažnost zraka pribl. 55%,
- d) prezračen,
- e) diskretno osvetljen (priporočljive svečke)
- f) miren (telefon na najtišji jakosti; med masažo ne odgovarjamo na telefonske klice in na druge motnje!),
- g) prijeten za vse čute (sproščujoča glasba).

V hladnem prostoru so mišice stranke pogosto zakrčene in zaradi tega telo ne more prejeti vseh pozitivnih učinkov masaže. Tla morajo biti iz materialov, ki se lahko dobro očistijo, saj stranka stopi iz mize z oljnimi nogami, zgodi se lahko tudi, da olje polijemo sami.

4.2 Priprava maserja

Maser mora biti spoštljiv do stranke in diskreten ter prijazen. S stranko najprej vzpostavi dialog, mu ponudi za izpolnitev masažni karton, da stranko spozna, ugotovi morebitne težave, kontraindikacije, želje.

Maser mora skrbeti tudi za svoje zdravje in ne sme povzročati prenosa obolenj na osebo (kožne bolezni, virusi).

Biti mora:

- a) čist,
- b) urejen: speti oz. počesani lasje,
- c) čista, udobna, ne preohlapna delovna obleka, iz naravnih, pralnih materialov, nepomečkana,
- d) nohti kratko pristriženi, da ne povzroči odrgnin
- e) brez nakita,
- f) udobna, ne drseča obutev,
- g) roke tople in ogrete.

Maser si mora roke pred vsako masažo umiti z milom, po masaži prav tako umije z milom, ter 10-20 sek. drži roke pod tekočo mrzlo vodo (vazokonstrikcija žil). Ker zaradi pogostega umivanja rok in razkuževanja, koža postane izsušena, je dobro večkrat dnevno uporabljati kreme za roke.

Pred poškodbami rok, zapestja in hrbta se lahko zaščiti z vajami za moč, pravilno pozicijo rok, aplikacijo pravilne telesne mehanike med masažo in dovolj časa za počitek med masažnimi terapijami. Najbolj pogoste poškodbe terapevtov so tendinitis (vnetje kite mišice) in tenosinovitis (vnetje kitne ovojnice), poškodbe zaradi ponavljajočih pritiskov in vnetje ali poškodbe živcev (sindrom karpalnega kanala ali sindrom torakalnega izhoda). Vaje za moč bi morale vključevati vaje za krepitev zgornjega dela telesa, predvsem rok in zapestij. Pri aplikaciji različnih masažnih tehnik, je potrebno čim bolj zmanjšati pritisk na prste, palec in zapestje. Zapestje mora biti v čim bolj v nevtralnem položaju. Pri aplikaciji tehnike kompresije, se je potrebo izogniti hiperekstenziji zapestja. Poškodbe palca preprečujemo tako, da palec ni v poziciji abdukcije.

4.2.1 Mehanika maserja

Če izvaja masažo vsakodnevno več ur, je za zdravje maserja zelo pomembna drža telesa (izravnani hrbet in gibanje v kolenih). Prav je, da med delom večkrat spomni na držo telesa, jo popravi in se sprosti. Drža mora omogočati prosto gibanje trupa, rok in nog, istočasno pa zagotoviti čim manjšo obremenitev sklepov, predvsem hrbtenice.

Dobra telesna mehanika bo zmanjšala težave s hrbtom in rameni. Če je telo terapevta med delom prenapeto, se ta napetost prenaša na stranko. Pravilna uporaba telesne teže pomeni, da terapevt energijo za delo črpa iz središča svojega telesa in ne iz dela mišic. Hrbet in glava sta poravnana. Višino mize lahko terapevt med delom večkrat spremeni v odvisnosti od dela telesa, na katerem dela.

4.3 Priprava stranke

- a) Sprejem stranke in predstavitev,
- b) Informativni pogovor:
 - potrditev naročene storitve oz. ugotovitev zelene storitve,
 - zbiranje informacij in po potrebi vpis podatkov na masažni karton:
 - osebni podatki (ime, rojstni podatki, naslov, telefon)
 - podatki o zdravstvenem stanju stranke (iskanje kontraindikacij za masažo):
 - splošno zdravje (med drugim, ali in kakšna zdravila uporablja),
 - stanje kože: bolezni kože (glivice, ekcem,...),
 - alergije kože na mazila,
 - prisotnost krčnih žil,

- druga opozorila.

- poslovne informacije (datum, storitev, cena, podpis maserja)
- c) seznanitev stranke z učinki in potekom masaže,
- d) navodila za vlogo stranke med masažo.

4.4 Naročanje stranke

Glede na to, da je med pomembnimi učinki masaže sprostitiv, je zelo pomembno, da pri pripravi stranke in po zaključku masaže ne hitimo, ker bi se sicer sproščujoč učinek masaže izgubil. Zato moramo imeti pri načrtovanju masaže in pri naročanju stranke v mislih sledeče stvari:

- dolžino masaže,
- čas za pripravo stranke na masažo in čas, ki ga potrebujemo po masaži za odslovitev stranke,
- čas za ureditev prostora in pripravo na naslednjo masažo.

Včasih se zaradi različnih razlogov masaža podaljša (stranka zamudi, je zelo zgovorna, ali potrebuje več časa za pripravo). Zato je nujno, da zagotovimo določen čas, ki nam omogoča, da delo teče umirjeno in brez zamud. Med posameznimi masažami naj bo 15 minut presledka, pri prvem obisku, ko moramo s stranko opraviti uvodni pogovor, pa 20 minut.

4.5 Higiena

Vzroki za slabo masažo so poleg same nekvalitetne izvedbe masaže lahko tudi slaba higiena prostora, maserja ali stranke:

- slaba higiena prostora: slab zrak, uporaba istih rjuh, brisač in svitkov za več strank,
- uporaba nekvalitetnih ali starih masažnih sredstev, ne razkuževanje masažnih sredstev in pripomočkov za masažo,
- slaba higiena maserja: umazana, pomečkana delovna obleka, širjenje vonja po znoju,
- slaba higiena stranke: neprijeten vonj, ki prihaja od stranke ali njena neurejenost.

5 MASAŽNI PRIPOMOČKI IN MASAŽNA SREDSTVA

Masažni pripomočki:

- rjuhe, pregrinjala, odeje,
- vzglavniki,
- pripomočki za podlaganje kolen, gležnjev (svitki, blazine),
- brisače.

Masažna sredstva:

- olja (mineralna, rastlinska),
- losjoni,
- zdravilne kreme,
- geli,
- masla.

Masažno olje je sestavljeno iz osnovnega olja in dodatkov. Biti mora nevtralnno, da ne draži kože. Olje tudi ne sme biti lepljivo. Dodamo lahko različna eterična olja in s tem izboljšamo njegove lastnosti. Vendar ne sme imeti premočnega vonja.

Na primer:

- če želimo izboljšati prekrvitev, dodamo rožmarinovo olje,
- za zaščito kože, dodamo kamilično olje,
- za lajšanje bolečin, dodamo kafrino olje,
- za sprostitvev, dodamo sandalovino, itd...

Zeliščni pripravki se uporabljajo že stoletja za boleče in trde mišice, za zvine in odrgnine. Še posebej so popularni med športniki. So tekoči ali delno tekoči pripravki za vtiranje v kožo.

Olja služijo kot mazivo za zmanjšanje neprijetnega trenja na koži med tehniko glajenja in gnetenja. Nekatera olja lahko tudi dodajo vlago in hranila koži. Terapevt izbere olja na podlagi številnih dejavnikov. Gostota olja, hranila v olju in vonj. Masažna olja bi morala biti visoke kvalitete in hladno stisnjena.

Losjoni so delno tekoča maziva. Losjoni se v kožo hitro absorbirajo, za razliko od olja, ki ostane na površju. Uporabljajo se v primerih, ko je mazanje potrebno samo v fazi

segrevanja mišic, več frikcije in oprijema pa je potrebno v kasnejši fazi . Uporabimo jih tudi pri strankah, ki ne marajo občutka olja na koži.

Večino masažnih sredstev hranimo v hladilniku, predvsem naravna olja, kadar so brez antioksidantov. Tako preprečimo kvarjenje. Nekatera olja ne smemo hraniti v hladilniku, ker na mrazu kristalizirajo: olje jojobe, parafinsko olje, itd... Za masažo morajo biti olja vedno segreta na sobno temperaturo. Nikoli jih ne smemo nanesti na kožo direktno iz hladilnika!

5.1 Nanašanje masažnega olja

Olja nikoli ne zlivamo na kožo direktno iz stekleničke, ker je ta občutek zelo neprijeten in ne sme kapljati po stranki. Olje vedno zlijemo na svojo dlan, pomanemo dlan, ga segrejemo, nato nanesimo na kožo. Na obrazu uporabljamo nevtralna olja, ki ne povzročajo alergij.

Namen: Masažno olje uporabimo, da roke gladko in enakomerno drsijo, da ne izgubimo ritma, onemogočimo trenje in zatikanje, nahranimo kožo.

V dlan nalijemo za eno čajno žličko olja. Pomanemo roko, da ga segrejemo in ga razmažemo po koži. To ponavljamo, dokler ni namazano vse področje, ki ga želimo zmasirati. Več olja nanesimo na hrbet ter na poraščene dele telesa. Če je olja premalo pride do trenja, kar lahko stranko peče.

5.2 Vzdrževanje in shranjevanje pripomočkov in proizvodov za nego telesa in obraza

Pri opravljanju naše dejavnosti moramo v vseh pogledih zadostiti vsem higienskim zahtevam. Zelo pomembno je, da delovni prostor, opremo in kozmetične proizvode pravilno vzdržujemo in shranjujemo ter čistimo. Mizo za izvajanje nege obraza ali telesa moramo po vsaki stranki razkužiti z ustreznim razkužilom (upoštevamo navodila

proizvajalca) tudi, če je miza pokrita z rjuho ali brisačo. Prav tako razkužujemo druge delovne površine, vozičke in pripomočke.

Vsi proizvodi morajo biti shranjeni v originalni embalaži, ki je opremljena z deklaracijo in rokom trajanja. Ko proizvod prvič odpremo, moramo na embalažo zapisati datum odprtja, prav tako še evidenco odprtja proizvodov vodimo posebej na listu, ki ga skrbno shranimo. Embalažo po vsaki uporabi očistimo (zunanjo površino) in dobro zapremo ter ustrezno shranimo. Masažna olja, obloge, maske, pilinge in proizvode za nego obraza shranjujemo v suhem prostoru in zaščitimo pred neposredno toploto. Olja, obloge in kozmetične proizvode je najbolje shranjevati v hladilniku, če je prostor zelo ogrevan.

5.3 Simboli in oznake na embalažah

Na izdelkih za nego obraza in telesa se pojavlja več oznak oziroma simbolov. V Sloveniji bdi nad pravilnim označevanjem kozmetike Urad Republike Slovenije za kemikalije, ki je pripravil dokument z naslovom Vsebina in način označevanja kozmetičnih izdelkov, v katerem je podrobno razloženo, kakšne oznake mora imeti kozmetika, ki se prodaja pri nas. Ta pravila določajo, da morajo biti na embalaži navedene informacije o odgovorni osebi (ime proizvajalca in njegov naslov). Prav tako je potrebno označiti nominalno vsebino oziroma volumen proizvoda ob času pakiranja (razen pri tistih, ki so manjši od 5 gramov ali 5 mililitrov ter pri vzorčkih in izdelkih, kjer podatki o volumnu niso pomembni – ko se produkti merijo v kosih in ne v volumnu). Pri večini krem se volumen označuje v mililitrih (oznaka ml) in tekočinskih unčah (fl. oz).

5.3.1 Minimalni rok trajanja in uporabnost po odprtju

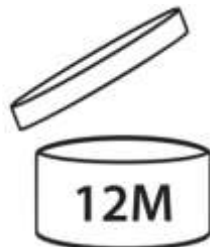
Slika 1: Simbol peščene ure



Vir: Povzeto po: <http://dermanova.si/2018/05/15/kaj-pomenijo-simboli/> (9.9.2019)

Pri vseh izdelkih široke potrošnje, ki prihajajo v stik s kožo je zelo pomembno označiti minimalni rok trajanja, ki je označen s peščeno uro.

Slika 2: Simbol odprte posodice



Vir: Povzeto po: <http://dermanova.si/2018/05/15/kaj-pomenijo-simboli/> (9.9.2019)

Večina proizvodov ima rok trajanja več kot 30 mesecev, zato rok trajanja na njih ne rabi biti označen. Pri takih kremah moramo biti pozorni predvsem na znak odprtega lončka in številko, ki je navedena zraven, saj ta znak označuje, koliko mesecev po odprtju je izdelek še uporaben. Za številko, ki označuje število mesecev mora biti napisana še celotna beseda »month« ali pa okrajšava v obliki črke »M«. (primer: če je na kremi simbol z napisom 12M, to pomeni, da jo je mogoče brez škode za uporabnika uporabljati 12 mesecev po odprtju posodice.)

Minimalni rok trajanja mora biti natisnjen tako na primarni embalaži (lonček, posodica, tuba...) kot na sekundarni embalaži (kartonska škatlica) kreme.

Slika 3: Simbol knjižice in roke



Vir: Povzeto po: <http://dermanova.si/2018/05/15/kaj-pomenijo-simboli/> (9.9.2019)

Simbol knjižice in roke pomeni, da varnostnih ukrepov za uporabo izdelka ali sestavin ni mogoče navesti na embalaži. To se navadno zgodi, če je embalaža premajhna. Te

informacije so potem navedene v neposredni bližini produkta. Najpogosteje kar na priloženem listu ali etiketi.

Proizvajalci navadno dodajo na sekundarno embalažo še druge simbole, kot so sličice za ekološko osveščenost, razni certifikati, nagrade, lokalna pripadnost, itd..

5.3.2 Sestavine proizvodov

Pri proizvodih je seveda zelo pomembno iz kakšnih sestavin so narejene in te sestavine je potrebno navesti na embalaži izdelka (lahko je samo na škatlici). Pojem sestavina definiramo kot vsako snov ali zmes, ki se med proizvodnim postopkom namenoma uporablja za izdelek.

Seznam sestavin se navede pod slovenskim izrazom »sestavine« ali v angleščini »ingredients«. Snovi v kremi so navedene po velikosti od najbolj prisotne do najmanj prisotne. Napisi na kremah morajo vsebovati še navodila za uporabo, če iz samega izdelka ni razviden način uporabe ter navedene varnostne ukrepe, ki jih moramo upoštevati pri uporabi izdelka.

6 KLASIČNA ROČNA MASAŽA

Izraz »splošna masaža« pomeni klasično masažo celega telesa. Izraz »lokalna« ali tudi »delna masaža« pomeni masažo dela telesa. Dolžina splošne masaže je običajno 45 do 60 minut. Dolžina lokalne masaže je 30 minut, odvisno od velikosti površine, ki jo masiramo. S podaljševanjem dolžine trajanja masaže ne dosežemo boljših učinkov na dogajanja v telesu. Če je bolnik po masaži utrujen, je to znak za predolgo ali pregrobo masažo. Splošna masaža je osnova sprostitvene, športne in medicinske masaže.

6.1 Dotik

Dotik je primarni način interakcije med masažo. Iz celostnega vidika lahko fizični dotik močno vpliva na um, čustva in duha. Dotik lahko sporoči skrb in sočutje, zaupanje, umirjenost, osredotočenost in spretnost. Lahko pa tudi posreduje nervozo, jezo, nepozornost, nezainteresiranost in pomanjkanje zaupanja. Maser se mora vedno zavedati svojega počutja, kajti karkoli je, bo prenašal skozi dotik na občutljivega prejemnika masaže. Za masažo se je potrebno pripraviti tako, da je namen skrb in sočutje.

Poznavanje človeške potrebe po dotiku in kulturne posledice te potrebe, daje maserju boljši vpogled v razumevanje stranke. Izziv maserja je ustvariti odprtost za dotik. Ko se oseba odloči za masažo, s tem dovoljuje dotik. Vendar se je s stranko pred masažo občutljivih območij (trebuh, notranji del stegna, prsni del pri ženskah) potrebno začeti počasi in ob morebitnem nelagodju prekiniti masažo na tem delu telesa. Stranka mora jasno razumeti, da ima možnost reči, če ji pritisk ne odgovarja ali ji ni prijetno kadarkoli med masažo.

7 UČINKI IN DELOVANJE KLASIČNE MASAŽE

Masaža izboljšuje splošno zdravje celic in tkiv v telesu. Pomaga pri procesu obnove tkiv, še posebej v fazi regeneracije in fazi preoblikovanja.

Masaža vpliva na vsa tkiva našega telesa:

- na krvni in limfni obtok,
- na živčni sistem,
- na mišice, kosti, sklepne in obsklepne strukture,
- na kožo in maščobno tkivo,
- na notranje organe,
- na peristaltiko in presnovo.

Na nekatera tkiva vpliva neposredno, na druga pa posredno. Učinke delimo v štiri vrste.

Mehanični učinki:

- pospešuje krvni obtok, ki je rezultat globokega gladenja,
- pospešuje limfni obtok, ki je rezultat gnetenja in gladenja,
- pospešuje peristaltiko,
- odstranjuje odmrlo kožo.

Fiziološki učinki (so posledica pospešenega krvnega in limfnega obtoka):

- izboljša izmenjavo prehranskih snovi in kisika v celicah.
- sprostitvev zaradi aktivacije parasimpatičnega živčnega sistema
- zmanjšanje mentalne napetosti s spodbujanjem sproščanja endorfinov

Refleksni (posredni) učinki:

- zmanjša občutek za bolečino.

Psihološki učinki:

- sprostitvev,

- pomiritev.

Učinki na sklepe: sinovijalna ovojnica izloči več sklepnega maziva, sklepne vezi dobijo več hranilnih snovi, preprečimo skrajšana tkiva v mirovanju.

Učinki na sečila: povečano izločanje seča in presnovnih produktov.

Učinki na dihala: izboljša funkcijo respiratornega sistema, tako da krepi splošno cirkulacijo, sprošča dihalne mišice in spodbuja globoko dihanje s prepono.

Učinki na prebavila: pospešena peristaltika, aktivno izločanje sokov iz jeter in trebušne slinavke, povečano izločanje želodčne kisline.

8 INDIKACIJE IN KONTRAINDIKACIJE ZA KLASIČNO MASAŽO

Izraz **indikacija** pomeni potrebnost oziroma ustreznost neke terapije ali postopka.

- za izboljšanje krvnega obtoka,
- za hitrejše odplavljanje metabolnih produktov na splošno in specifično: po izvajanju športa, za lepotne namene,
- za izboljšanje limfnega pretoka na splošno in specifično za zmanjšanje oteklin,
- za zmečanje edemov in zlepljenih tkiv (adhezij),
- za boljšo in hitrejšo regeneracijo tkiv,
- za povečanje delovne sposobnosti mišic,
- za sprostitev in raztegnitev skrajšanih ali napetih kit in mišic,
- za izboljšanje sklepne gibljivosti,
- za poživitev centralnega in perifernega živčevja,
- za povišanje praga bolečine,
- za povečanje elastičnosti, vitalnosti in odpornosti kože,
- za izboljšanje respiratorne funkcije,
- za zmanjšanje stresa in izboljšanje psihičnega počutja.

Izraz **kontraindikacija** označuje stanje, pri katerem je določena terapija, določen poseg ali postopek prepovedan.

Poznamo dve vrsti kontraindikacij:

- **absolutne kontraindikacije:** prepovedana je kakršna koli masaža,
- **relativne kontraindikacije:** dovoljena je lokalna masaža (potrebna posebna previdnost pri izvajanju)

Kontraindikacije:

- vsa vnetja,
- bolezni in okvare kože,
- vse novotvorbe, bradavičasti izrastki, neznane otrdline, maligni tumorji,

- povišana telesna temperatura,
- otekline, pri katerih so prisotne bolečina, rdečica, povišana lokalna temperatura in motena funkcija (flebitis),
- bolezni ven: krčne žile – varice (površinske ali globoke), flebitis, tromboza,
- sveže in odprte rane,
- zlomi kosti,
- postoperativna sveža stanja
- splošna masaža nosečnic (pozna ali tvegana nosečnost in obdobje 6 tednov po nosečnosti)
- masaža epileptikov,
- če masaža poslabša stanje ali izzove bolečino oz. mišične krče (nekatero akutno bolečino),
- težja mentalna stanja: duševne motnje

9 POTEK SPLOŠNE MASAŽE (KLASIČNE ROČNE MASAŽE)

Splošna masaža poteka po določenem vrstnem redu. Med masažo stranko racionalno obračamo in čim manj hodimo okoli nje. S takim ravnanjem minimalno motimo njeno relaksacijo. Možnih je več primerov, kateri del telesa masiramo najprej in katerega nazadnje. Mi bomo uporabili primer, kjer začnemo z masažo hrbta in vratu, nadaljujemo zadnji del nog, obrnemo stranko, nadaljujemo z masažo sprednjega dela nog, roke, trebuh, prsni koš in vrat.

Vedno kadar se z nekom srečamo prvič se predstavimo prosimo za izpolnitev masažnega kartona in povprašamo o pritisku masaže (močno, srednje, nežno) ter o morebitnem mestu poudarka masaže ali določenih posebnostih in previdnostih. Na kratko predstavimo kako je masaža za katero se je odločil sestavljena. Povemo kako se pripravi in uleže, ter pustimo lastno intimo da se uredi. Pred začetkom si umijemo roke. Prvi kontakt je zelo pomemben – vzpostavimo zaupanje. Pokrijemo z rjuho. Naoljene roke (tope) počasi spustimo na telo. S počasnimi, ritmičnimi, zveznimi in neprekinjenimi gibi masiramo in sprostimo stranko. Ko prehajamo na druge dele telesa je pomembna gladka, počasna in nežna prekinitev. Z eno roko smo ves čas v stiku. Med masažo čim manj govorimo. Zaključimo s počasnim odmikom rok od telesa. Na koncu stranko pustimo par minut, da mirno leži, uživa, mi pa zapustimo prostor.

V kolikor želi stranka po masaži pod tuš, ji svetujemo, da se stušira s čim bolj toplo vodo, ker pri masaži pospešimo prekrvavitev v mišicah in hlad to zmanjšuje, tako se zatre učinek masaže, to želimo preprečiti, če se da.

Nadaljnji obisk masaže priporočamo glede na stanje stranke. Za sprostivne namene na 14 dni ali na en mesec, za sproščanje tenzij v mišicah ali razbijanje mišičnih vozličev, vsak četrti dan ali na teden dni (dokler ne izboljšamo stanja, potem vzdrževanje približno enkrat na mesec). Če občutijo bolečino en ali dva dni po masaži, je to čisto običajna reakcija telesa (stranko opozorimo, da lahko pride do tega). Z naslednjo masažo potem počakamo, da bolečina mine (cca. 4-5 dni).

10 PODROČJA PREVIDNOSTI IN NEVARNOSTI PRI MASAŽI

Maser mora poznati področja previdnosti, kontraindikacije in nevarnosti, tako da zagotovi zdravje in varnost stranke.

Področja previdnosti so mesta na telesu, kjer so občutljive strukture manj zaščitene in se tako med masažo lahko poškodujejo. Ko se izvaja masaža na izpostavljenih mestih in v neposredni bližini, je zato potrebna previdnost.

-SPREDNJI DEL VRATU: karotidna arterija, jugularna žila, vagus živec, grlo, žleza ščitnica.

-HRBTENICA

-PRSNI KOŠ: rebra (rebra 1 do 10 so s hrustancem pritrjena na sternum; rebri 11 in 12 sta prosto plavajoči), sternum (prsnica), ksifoidni odrastek (tanek kos kosti, ki se pri močnem pritisku lahko odlomi in poškoduje jetra).

-PAZDUHA: občutljive strukture živčnega in cirkulatornega sistema se nahajajo nezaščitene v predelu pazduhe. Brahialna arterija, axillarna arterija in žila, vena cephalica in brahialni plexus .

-KOMOLEC: medialno od olecranon je izpostavljen ulnarni živec. Na sprednjem delu komolca (komolčna jama) so izpostavljeni brahialna žila in arterija in živec medianus. Te strukture so blizu površja in niso zaščitene.

-UMBILICUS (popok): je občutljivo področje, ki je površinsko nad descendentno aorto in abdominalno aorto.

-PODROČJE LEDVIC: ledvica se nahajajo na obeh straneh hrbtenice med tretjim lumbalnim in dvanajstim torakalnim vretencem. Tehnika tapkanja na tem področju ni priporočljiva.

-INGVINALNO PODROČJE je področje, kjer se stegno spaja s trupom na sprednjem delu telesa. Femoralni živec in krvne žile spodnjih okončin so na tem mestu izpostavljene.

-FOSSA POPLITEA (kolenska jama): Mišice zadnjih spodnjih okončin križajo koleno lateralno in medialno, tako da pustijo centralni del izpostavljen. Poplitealna arterija in žila in tibialni živec so na tem mestu izpostavljeni.

10.1 Nevarnosti pri masaži

AKUTNO VNETJE: ne opravljamo masaže, če je prisotno akutno vnetje. Znaki vnetja so rdečina, toplota, oteklina in bolečina. Vsako diagnostno stanje, ki se konča z »itis« je splošna ali lokalna kontraindikacija.

KOŽNA OBOLENJA: Ne dotikamo se predela kože, kjer je patološko stanje, ki je nalezljivo ali se lahko poslabša in širi s pritiskom ali s trenjem.

Alergije: stranke s kožnimi alergijami se lahko negativno odzovejo na nekatera olja ali losjone, ki se uporabljajo med masažo. Preverimo pri stranki glede snovi, ki se jim je treba izogniti in smo pozorni na kožne reakcije.

ZMANJŠAN OBCUTEK ZA BOLEČINO: Potrebna je izjemna previdnost pri količini pritiska med masažo. Prejemnik ne more dati točne povratne informacije o pritisku.

POVEČANA OBCUTLJIVOST NA DOTIK: Masiramo samo do stopnje udobja. Strankam, ki so žgečkljive ali imajo žgečkljiva področja, je površinsko masiranje neprijetno in nadležno. Boljše se odzivajo na globlji, počasnejši pritisk.

BOLEZNI SRCA IN OŽILJA: Potrebno je priporočilo zdravnika, če je stanje resno.

Na primer:

Visoki krvni tlak: Izognemo se krožni masaži

Nizki krvni tlak: Nekdo z nizkim krvnim tlakom je lahko bolj dovzeten za omedlevico po masaži. Prepričajmo se, da se takšna stranka počasi dvigne iz ležečega položaja.

SRČNA ARITMIJA: Izognemo se lateralnemu in sprednjemu delu vratu.

HUDA ATEROSKLEROZA: Samo z zdravnikovim dovoljenjem in samo površinsko.

HUDE KRČNE ŽILE: Tkivo se lahko poškoduje, možnost strdkov.

MOŽGANSKA KAP: Izognemo se krožni masaži, zlasti masaži vratu. Običajno so po možganski kapi predpisana zdravila za redčenje krvi, zato uporabimo rahel pritisk.

ŠIRJENJE BOLEZNI S CIRKULACIJO: Ne izvajajmo masaže, kjer obstaja patološko stanje, ki se lahko razširi skozi limfni ali žilni sistem.

EDEM: Ugotovimo vzrok edema, preden začnemo z masažo. Kontraindikacije za masažo so vsi primeri akutnega edema, ki je posledica travme, edema od vnetja zaradi bakterijske ali virusne okužbe, edema zaradi globoke venske tromboze. V primeru splošnega edema zaradi srčnih, jetrnih ali ledvičnih obolenj, se v masaži v celoti izognemo.

OSTEOPOROZA: Osteoporoza je bolezen, kjer kosti postanejo krhke in se hitro zlomijo. Izognemo se močnemu pritisku in hitremu premikanju sklepov pri strankah z diagnozo

osteoporozе ali pri tistih, ki so v visoki kategoriji tveganja (majhne neaktivne ženske po menopavzi, slabotni ostareli, ali nekdo s hiperkifozo).

11 SPLOŠNA PRAVILA ZA VARNO DELO NA PODROČJIH PREVIDNOSTI

Splošna pravila je med masažo potrebno upoštevati, da pri stranki ne pride do strukturnih poškodb.

- * Pritisk se vedno prilagodi delu telesa, ki se masira. Vsak del telesa se lahko poškoduje, če se med masažo uporabi preveč pritiska.
- * Potrebno se je izogibati močnemu pritisku okoli živcev, krvnih žil ali limfnih žlez, ki so blizu površja in niso zaščitene z mišičnimi tkivi ali s kostmi.
- * Previdno okoli sklepov, kjer so občutljive strukture manj zaščitene.
- * Kadar terapevt začuti utrip, pomeni, da je na glavni arteriji. Takoj naj se premakne na drugo mesto.
- * Mravljinčenje, "elektrika" ali odrevenelost pomeni, da terapevt pritiska na živec. Takoj naj se premakne na drugo mesto.
- * Vsaka strukturna anomalija je lahko potencialno nevarna. Potrebno se je informirati o problemu in masirati s pazljivostjo.
- * Vedno je potrebno delati z zavestjo. V primeru dvoma, naj terapevt ne dela ničesar, kar lahko povzroči poškodbo.

12 TEHNIKE KLASIČNE MASAŽE

Posamezne tehnike se redko izvajajo ločeno. Z namenom doseganja določenega cilja jih med seboj menjavamo. Gladki prehodi med tehnikami dajejo občutek kvalitetne masaže. Terapevt razvija rutinski način dela, ki se razlikuje za potrebe vsake stranke. Elementi aplikacije tehnike vključujejo smer, specifičnost, pritisk, ritem in hitrost.

V klasični masaži uporabljamo pet glavnih tehnik. Imena so povzeta po francoskih izrazih in so splošno uveljavljena:

1. GLAJENJE (efleraža), franc. Effleurage

Slika 4: Glajenje



Vir: <http://www.westchestermagazine.com/Westchester-Magazine/September-2015/Finding-The-Right-Rubdown/> (9.9.2019)

2. GNETENJE (petrisaža), franc. Pétrissage

Slika 5: Gnetenje



Vir: <https://www.velocity-pt.co.uk/blog/sports-massage-techniques-petrissage/> (9.9.2019)

3. **VTIRANJE** (frikcija), franc. Friction

Slika 6: Vtiranje



Vir: <https://northernholistic.com/swedish-massage> (9.9.2019)

4. **UDARJANJE** (tapatman), franc. Tapotement

Slika 7: Udarjanje



Vir: <https://www.learnmassageinfrance.com/tapotement.html> (9.9.2019)

5. **TRESENJE** (vibracija), franc. Vibration

Slika 8: Tresenje



Vir: <https://www.proprofs.com/flashcards/story.php?title=swedish-massage-strokes>
(9.9.2019)

12.1 Glajenje- efleraža

Glajenje je osnovna tehnika masaže. Glede na velikost površine, ki jo masiramo, gladimo z različnimi deli roke. Za večjo površino uporabljamo obe roki, za manjše pa eno roko, del dlani ali le jagodico prsta, najpogosteje palca. V večini je to prva masažna tehnika, ki se izvaja. Uporablja se za nanos olja ali losjona za segrevanje tkiv in pripomore k zmanjšanju živčno-mišične napetosti. Uporablja se za povezavo ali prehod iz enega dela telesa na drugega.

Glede na stopnjo pritiska ločimo površinsko in globoko glajenje. Vsako izmed njiju ima na telo različne učinke. Za obe pa velja, da se morata roki med glajenjem fleksibilno prilagajati oblikam telesa, da je pritisk konstanten in enakomeren, vsak prehod iz površinskega v globoko glajenje pa mora potekati postopoma.

Masažni prijemi glajenja:

- z obema rokama istočasno ali izmenično,
- z eno roko,
- s proksimalnim delom dlani,
- z jagodicami prstov,
- s palcem.

12.1.1 Površinsko glajenje

Namen in uporaba

Površinsko glajenje najpogosteje uporabljamo kot uvodno tehniko. Z nežnim glajenjem nanesemo olje ali kakšno drugo masažno sredstvo na površino, ki jo bomo masirali. Tako tudi dobimo prvi stik s stranko in prve informacije o stanju, obliki, sestavi in napetosti tkiva. Temperatura tkiva nam da informacije o lokalnih ter splošnih spremembah na telesu, kot na primer akutno ali kronično stanje. Z refleksnim delovanjem glajenja dosežemo mišično relaksacijo in zmanjšanje bolečin. Ko mišična napetost popusti, lahko uporabimo močnejše masažne prijeme, kot so gnetenje, vtiranje in udarjanje. Kadar se maser med masažo utruje, omogoča površinsko glajenje počitek, ne da bi prekinili stik s kožo. Splošno in lokalno masažo zaključimo s površinskim glajenjem in tako prekinemo stik s stranko.

Pritisk

Pritisk je zelo blag in nežen, vendar malo močnejši kot pri »božanju«. Vzpostavljanje stika med našimi rokami in stranko mora biti neopazno. Pomembno je, da se fleksibilni dlani popolnoma prilegata masirani površini. Pritisk pod roko mora biti enakomerno porazdeljen in konstanten. Pri bolečini moramo biti pazljivi, da pritisk postopoma povečujemo ali zmanjšujemo, da ne izzovemo obrambnega mišičnega krča.

Smer

Pri površinskem glajenju se lahko gibljemo v vse smeri:

- centripetalno, to je proti srcu in
- centrifugalno, to je stran od srca.

Pritisk je namreč tako blag, da ne moti cirkulacije. Glajenje v centripetalni smeri je priporočljivo za občutljivejše ljudi. Pri njih namreč potrebujemo postopen prehod v globoko glajenje.

Ritem

Za doseganje relaksacije je ritem bistvenega pomena. Gibanje rok mora biti na pogled počasno, monotono in zaspano. S takim ritmom dosežemo postopno popolno relaksacijo.

Hitrost

Gladimo s srednjo hitrostjo, ne prehitro. Hitrost glajenja mora biti enakomerna tudi pri vračanju. Tudi, če gladimo izmenično z levo in desno dlanjo, ne smemo pretrgati stika z masirano površino. Ena roka je ves čas v stiku s kožo.

12.1.2 Globoko glajenje

Namen in uporaba

Osnovni namen globokega glajenja je vzpodbuditi venski obtok. Pogoj za izvajanje globokega glajenja je popolna mišična relaksacija. V skrčeni mišici je namreč venski volumen zmanjšan in moten limfni obtok. Mišično relaksacijo dosežemo s podpornimi položaji. Če želimo učinkovitejše odplavljanje tekočin, namestimo ekstremiteto v dvignjen položaj, to je višje od srca. S tem uporabimo vpliv gravitacije na ekstremiteto.

Pritisk

Izraz »globoko glajenje« nas ne sme zavesti, da bi izvajali pritisk dobesedno globoko in močno. S takim ravnanjem namreč lahko povzročimo bolečino. Posledica bolečine je nastanek mišičnega spazma, ki onemogoča uspešno masažo. Ob spodnjem in zgornjem narastišču mišice je pritisk dlani nekoliko blažji, na telesu mišice pa nekoliko naraste. Različna področja telesa zahtevajo različno stopnjo pritiska. Obraz na primer globoko gladimo z veliko manjšim pritiskom kot nogo. Prav tako moramo pritisk globokega glajenja prilagoditi kondiciji oziroma zdravstvenem stanju stranke.

Smer

Smer globokega glajenja vedno izvajamo proti srcu, oziroma v smeri venskega krvnega obtoka. Nazaj se vračamo s površinskim glajenjem. S tem ohranimo neprekinjen kontakt s kožo.

Ritem

Ritem je enakomeren, na oko počasen. Sunkoviti gibi pri globokem glajenju niso primerni, saj bi izzvali povišano mišično napetost, to pa pri globokem glajenju ni cilj. Neenakomeren ritem izzove tudi obrambni refleksni mišični odgovor, ki ovira aplikacijo drugih masažnih tehnik.

Hitrost

Hitrost je malenkost počasnejša kot pri površinskem glajenju. Če gladimo prehitro ali prepočasi, ne pomagamo cirkulaciji in ne dosežemo zaželenih mehaničnih in refleksnih učinkov. Venska kri teče po telesu z določeno hitrostjo. Tudi limfni pretok je počasen. Zato hitro gibanje oziroma hitro globoko glajenje ni primerno. Samo s primerno počasnim glajenjem bomo dosegli vpliv na krvni obtok.

12.2 Gnetenje – petrizaža

Namen

Gnetenje je tehnika, ki jo pri masaži uporabljamo najpogosteje. Ima največji vpliv na kožo in mišice, posebno tiste, ki ležijo tik pod kožo. Gnetemo mišico, del mišice ali skupino mišic. Kadar gnetemo mišice po daljši neaktivnosti, želimo doseči njeno optimalno

dolžino, elastičnost in normalizacijo mišične napetosti (tonusa). Z gnetenjem se borimo tudi proti negativnim učinkom mišične atrofije (zmanjšanju mišične mase).

Masažni prijemi

Prijemi gnetenja morajo dajati videz valovanja, stiskanja in premikanja tkiva. Pravilen prijem je prijem, pri katerem so prsti stegnjeni. Stisk izvedemo z addukcijo in opozicijo palca ter močno fleksijo v metakarpofalangialnih sklepkih. Način gnetenja izberemo glede na obliko in dolžino mišice. Dolge in sloke mišice gnetemo s tremi prsti, večjo mišično skupino gnetemo z dlanmi, ploščate mišice z ulnarno stranjo dlani, itd. Prijemi ne smejo povzročati bolečine.

Gnetenje izvajamo na različne načine:

- z obema rokama istočasno ali izmenično, prečno ali vzdolžno,
- z eno roko,
- s palci,
- z jagodicami prstov,
- s tremi prsti (palec, kazalec, sredinec).

Pritisk

Pri gnetenju z dlanmi mora biti pritisk enakomerno porazdeljen po vsej notranji površini prijema, v dlani pa ne sme biti praznih prostorov. Ker pritisk narašča in popušča, moramo paziti, da s pritiskom pravočasno popustimo, in da ne pride do ščipanja kože. Tkivo lahko tudi poškodujemo. V tem primeru nastane dalj časa trajajoča rdečina, podkožna oteklina (edem), temperatura kože se poviša. Prisotnost modric in oteklin po masaži je pogost znak nepravilnega gnetenja. Gnetenje mora biti natančno, počasno in ritmično, tako da daje gibanje rok videz valovanja. Pritisk lahko povečujemo le, kadar je mišica sproščena. Vedeti moramo, da s povečevanjem pritiska ne dosežemo boljšega raztezanja tkiva. Posebno moramo biti pazljivi pri oteklinah, pri mišicah, ki so manj občutljive za dotik in pri motnjah cirkulacije. Nikoli tudi ne smemo z masažo motiti procesa obnavljanja (regeneracije) tkiv.

Smer

Pritisk masažnih prijemov gnetenja usmerimo vedno proti srcu, ne glede na to ali gnetemo v centripetalni ali centrifugalni meri. Ob tem moramo upoštevati smer cirkulacije telesnih tekočin in potek mišic. Kadar je prisotna oteklina in je motena cirkulacija, začnemo

gnetenje na proksimalnih delih in se postopno premikamo na distalne predele. Na proksimalni del se vrnemo z globokim glajenjem. Kadar gnetemo v centripetalni smeri, se vračamo s površinskim glajenjem. Kadar se osredotočimo na gnetenje posamezne mišice ali mišične skupine, jo lahko pomikamo v več smeri: lateralno, medialno, ventralno ali dorzalno.

Ritem

Ritem je pri gnetenju zelo pomemben in zahteva precej vaje. Manjše površine gnetemo le z ritmičnimi gibi palcev in prstov, pri večjih površinah pa se z ritmičnimi gibi vključijo tudi komolci, ramena in telo, pri zelo velikih površinah pa tudi spodnje ekstremitete. Gibamo se s celim telesom, lahkotno in koordinirano.

Hitrost

Hitrost gnetenja je enaka kot pri globokem glajenju. Pozorni moramo biti, da ko tehniko gnetenja osvojimo, ne pričnemo masirati prehitro in površno.

12.3 Vtiranje – frikcija

Namen

Vtiranje je neke vrste trenje, ki izboljša površinsko oziroma kapilarno cirkulacijo in zviša temperaturo kože. Namen vtiranja je:

- rahljanje zlepljenih struktur,
- mehčanje brazgotin,
- preprečevanje in odpravljanje adhezij in
- pospeševanje procesov absorpcije okoli sklepov.

Masažni prijemi

Masažni prijemi vtiranja so na videz enostavni, toda osvojimo jih le z dolgotrajno vadbo in taktnim občutkom v prstih. Glede na velikost masirane površine in namen vtiranja, ločimo več vrst masažnih prijemov vtiranja:

- s proksimalnim delom dlani,
- s konicami prstov,
- s palci.

Če želimo istočasno zajeti večje površine, lahko izvajamo vtiranje izmenično, na primer desna dlan se pomika po lateralni strani, leva pa po medialni. Če želimo občutljivi del površine zaščititi, ga z eno roko prekrijemo (fiksiramo), z drugo pa v neposredni bližini pazljivo vtiramo.

Pritisk

Osnovna sestavina vtiranja je pritisk. Pritisk se spreminja glede na predel telesa, splošno kondicijo stranke in glede na lokalno stanje tkiva. Z vtiranjem ne smemo povzročati bolečin ali škode na tkivu. Pritisk je dokaj močan in ga povečujemo s krožnimi gibi. Na enem mestu naredimo 3 do 4 krožne gibe. Nato pritisk popustimo in s površinskim glajenjem zdrsimo na novo površino, kjer ves postopek ponovimo. Če potrebujemo večji pritisk, napravimo to tako, da položimo dlan ene roke na hrbtniše druge ali prste na prste.

Smer

Krožne gibe vtiranja izvajamo v smeri urinega kazalca. Nekaj časa se zadržimo na enem mestu, nato se pomaknemo na novo površino. Smer ni določena, mora pa biti smiselna. Včasih se gibljemo vzdolž operativne brazgotine, včasih po njej včasih v vse smeri.

Ritem

Ritem ni zahteven. Pomembno pa je, da vtiranje izvajamo natančno in enakomerno.

Hitrost

Na splošno hitrost ni bistvena sestavina vtiranja. Vendar lahko, če hitimo, preide v gnetenje in želenih učinkov ne bomo dosegli.

12.4 Udarjanje- tapatman

Namen

V terapevtske namene se ne uporablja pogosto, razen v respiratorni fizioterapiji za lažje izkašljevanje in za čiščenje dihalnih poti. Večji pomen ima v športni masaži, pri kateri želimo z udarci zvišati tonus tkiv. Učinek udarjanja je viden hitro: na koži se pojavi eritem (rdečica), ki je posledica povečane kapilarne cirkulacije.

Masažni prijemi

Tehnika udarjanja zahteva od maserja veliko ročne spretnosti in vaje. Gibi rok so sestavljeni iz vrste hitrih kratkih in čvrstih udarcev, ki jih izvajamo:

- z ulnarno stranjo dlani (prsti so sproščeni in udarjajo na podlago drug za drugim,
- s pestmi,
- s konkavno oblikovano dlanjo (med palcem in kazalcem ne sme biti odprtine, pri udarjanju slišimo top zvok zraka),
- s konicami prstov (palec je adduciran).

Udarjanje ne sme povzročiti bolečin. Ne delamo na ledvenem delu, spodnjem delu trebuha, prominentnih delih telesa (kost), pri oteklinah, krčnih žilah, v predelu ledvic, v dimljah, na sprednjem delu vratu, pod koleni, v predelu dojk. Če pride stranka z bolečino, ne uporabljamo tehnike udarjanja!

Pritisk

Pritisk, ki nastopi pri udarjanju, dobro prenaša le zdrava mišica, v nasprotnem primeru pa izzovemo le zaščitni refleksni odgovor, oziroma spazem mišice. Pritisk ne sme povzročiti bolečin in ga doziramo glede na telesni predel. Če pritisk doziramo enakomerno, nastopi lepa rdečica in ne rdeče ali celo modre lise. Udarjanje je strogo kontraindicirano v primerih oteklin in motene cirkulacije.

Smer

Smer udarcev ni bistvenega pomena. Nekateri avtorji zahtevajo smer udarcev v smeri poteka mišičnih vlaken, drugi dovoljujejo udarjanje v vse smeri.

Tehniko udarjanja uporabljamo le na trupu mišice, nikoli na njenih prijemališčih. Tam namreč lahko dobimo tetivni refleksni mišični odgovor. Ko tehniko obvladamo, skušamo pritisk usmeriti centripetalno.

Ritem

Le vaja, stabilen položaj maserja in sproščene roke v zapestju omogočajo dober ritem in pridobivanje hitrosti gibanja rok. Šele, ko sinhroniziramo levico z desnico, ujamemo pravilen ritem. Roki se ves čas izmenjujeta, ves čas je samo ena v dotiku s kožo.

Če udarce izvajamo hitro in ritmično, izzovemo tresenje (vibracijo) mehkih struktur. Prav te vibracije z uspehom uporabljamo pri drenaži respiratornih poti, ko poleg pregrevanja in odlepljenja sluzi dosežemo še pomikanje sluzi po dihalnih poteh.

Hitrost

Najprej moramo osvojiti ritem udarjanja, to je koordinacijo rok, šele nato lahko vadimo pridobivanje hitrosti.

12.5 Tresenje – vibracija

Namen

Tresenje je lahko uvodna, vmesna ali končna tehnika masaže. Namen tresenja je sprostiti mišični obrambni krč oziroma zmanjšati napetost tkiva. Ta tehnika je istočasno tudi dobra kontrola mišičnega tonusa.

Masažni prijemi

Vibracije cele okončine lahko izvedemo tako, da primemo ud v gležnju ali zapestju in ga potresemo. Mišične skupine lahko sproščamo tudi tako, da jih ritmično prestavljamo (mečemo) iz roke v roko in jih pri tem pomikamo vzdolž ekstremitete v centripetalni, lahko pa tudi v centrifugalni smeri. Večje ploščate površine potresemo z abduciranimi prsti ene roke ali izmenično z obema rokama.

Pritisk

Tresenje je lahko:

- nežno površinsko ali
- močno tresenje (pri športni masaži).

Nežno površinsko tresenje izvajamo pri bolečinskih stanjih. Močno tresenje izvajamo pri športni masaži. Močno tresenje je neprimerno pri edemih, ker lahko otečeno tkivo poškodujemo in tekočino nakopičimo v otečene dele.

Smer

Smer vibracij pri splošni masaži ni pomembna. Pogosto se ravnamo po mišičnih anatomskih vzorcih.

Ritem in hitrost

Ritem mora biti enakomeren, hitrost pa čim večja. Zato tehniko tresenja težko izvajamo daljši čas. Za pridobivanje ritma in hitrosti je potrebna daljša vadba, posebno, kadar uporabljamo obe roki.

13 ŠPORTNA MASAŽA

Športna masaža je kombinacija manipulativnih tehnik in prijemov, s pomočjo katerih pomagamo športniku odpraviti utrujenost in ga pripraviti tako, da lahko opravi vadbo ali tekmo v maksimalni obremenitvi (Kosec, 2016, 6). Namen športne masaže je, da s primerno predhodno pripravo in obdelavo mišic izboljšamo telesno zmogljivost športnika in povečamo splošno dobro počutje.

Športno masažo delimo na:

- masažo pred treningom (prijemi maserja so močnejši, saj je treba povečati prekrvavitev v mišicah in s tem se zmanjša verjetnost za poškodbe – bolj prožna mišica se bo med aktivnostjo težje pretegnila),
- masažo po treningu (pomaga pri zmanjševanju otekanja po pojavu mikropoškodb, sprosti utrujene in zategle mišic, pomaga vzdrževati raztegljivost mišic, pospešuje krvni pretok, s čimer pospešuje odplavljanje mlečne kisline in stranskih produktov presnove ter znižuje pojavnost krčev),
- masažo med tekmovanjem (se izvaja med fizičnim naporom in služi sprotnemu obnavljanju energije in podaljševanju napora),
- vzdrževalno masažo (opravi se vsaj enkrat tedensko kot redni del vadbenega programa, pospeši krvni obtok in s tem oskrbo mišic s hranilnimi snovmi, vzdržuje sproščenost tkiv, zmanjša možnost nastanka brazgotinastega tkiva po raztezanju in vadbi za pridobivanje gibljivosti),
- relaksacijsko masažo (sprosti utrujene in zategle mišice, pospešuje regeneracijo, zagotavlja dotok potrebnih hranil in odplavlja odpadne produkte, ki so nastali ob mišični aktivnosti).

Športna masaža se od klasične razlikuje v moči prijemov in intenzivnosti. Skupno vsem športnim masažam je, da pred treningom mišice stimuliramo, po njem pa jih sproščamo.

Klasična masaža poteka po določenem protokolu, športna masaža pa je prilagojena vsakemu športniku posebej, glede na stanje mišic. Pri športni masaži uporabljamo močnejše prijeme, saj gre za masažo globokih mišic. Športne masaže zajemajo tudi odpravljanje mišičnih zatrdlin («vozlov»), ki nastajajo zaradi napačnih dolgotrajnih mišičnih naporov. S klasično masažo se masirajo skupine mišic, pri športni masaži pa se osredotočimo na vsako mišico posebej. Pri športni masaži uporabljamo enake tehnike kot pri klasični masaži. Ne uporabljajo se vse naenkrat, ampak v skladu s potrebami športnika in športne panoge oziroma nalogami športnika.

Pomembno je, da je športna masaža prilagojena potrebam športnika ali rekreativca in stimulira mišice, ki so v določenem športu najbolj obremenjene. Masaža bo blagodejno vplivala na telo pred telesno vadbo ali po njej – glede na to pa bo maser uporabil različne prijeme. Intenzivnejši bodo pred aktivnostjo, saj je treba mišice stimulirati za aktivno delo, po aktivnosti pa z masažo navadno sproščamo mišično napetost in odpravljamo nakopičene odpadne snovi iz mišičnega tkiva. Ravno zato športna masaža pripomore k hitrejši in lažji regeneraciji mišic, k pospešeni presnovi mlečne kisline, hkrati pa zmanjšuje nagnjenost h krčem in pospešuje izločanje tekočine v sklepih. Tako se mišicam hitro povrne moč, sklepi pa postanejo še gibljivejši.

Učinki športne masaže:

- izboljša krvni in limfni obtok,
- okrepi delovanje imunskega sistema,
- zboljša tonus kože in mišic,
- izboljša respiratorne funkcije,
- poveča mišično zmogljivost,
- zmanjša bolečine, odpravi in prepreči krče,
- daje športniku občutek psihološke pripravljenosti,
- mišicam povrne gibljivost in elastičnost,
- regeneracija in prehrana tkiv sta boljša in hitrejša,
- pospeši izločanje škodljivih snovi.

Indikacije športne masaže:

- pri kronični mišični ali sklepni bolečini,
- pri mišični napetosti,

- vnetja mišičnih ovojníc («muskelfiber«),
- pri kronično utrujenih mišicah,
- pri športnih poškodbah,
- zmanjšán obseg gíbljivosti.

Kontraindikacije športne masaže:

- pri akutnih poškodbah gibalnega sistema (v takšnem primeru se lahko masaža izvaja po 48h),
- pri preveliki izčrpanosti telesa,
- pri velikih obremenjenostih telesa,
- pri mišičnem vnetju.

14 TERAPEVTSKA MASAŽA

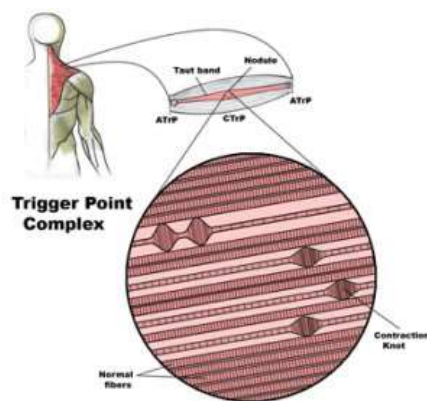
Terapevtska masaža je manualna tehnika, ki je osredotočena na zdravljenje bolečin v mehkih tkivih. Uporablja se za zmanjšanje kronične napetosti v mišicah, pri strukturnih in biomehanskih problemih, vpliva na večjo gibljivost sklepov, pomaga pri zdravstvenih problemih ter rehabilitaciji poškodb, zmanjša bolečine, pospeši krvni obtok in poveča moč. Za razliko od drugih terapij je rahlo boleča, saj med terapijo stimuliramo najbolj bolečo točko v mišici.

S posebno manualno tehniko, dosežemo odlične učinke in delovanje na boleče točke oziroma zakrčene mišice. Terapija jih rahlo vzdraži in jim da impulz, ki napetost sprosti. Tako mišici povrne prožnost in poveča prekrvavitev. Terapija omogoča, da med obravnavo preobremenjenih delov ali dolgotrajnih poškodb prodremo v globino in s tem do vzroka bolečine, pri čemer se bolečina praviloma ne povrne. Ena terapija izboljša stanje za nekaj dni, več terapij v presledkih (vsak tretji dan ali enkrat na teden), pa lahko odpravi tudi dolgotrajne kronične težave.

14.1 Definicija boleče točke (»mišičnih vozličev«)

Miofascialna prožilna točka (trigger) je žarišče prekomerne vzdraženosti v napetih skeletnih mišicah in je locirana v mišičnem tkivu in/ali mišični ovojnici (Valek, 2016, 4).

Slika 9: Prožilna točka



Vir: <http://www.ashevillemedicalmassage.com/trigger-points/trigger-points-101-symptoms-causes-treatment/> (28.9.2017)

Z akupresuro in globokim gladenjem terapevt deaktivira žareče točke, ki nastanejo v preobremenjenih mišicah. Te točke so lahko odgovorne za bolečino v bližnjih sklepih, povzročajo glavobol in negibljivost. Terapevt, ki opravlja terapevtsko masažo se osredotoči na kostno-mišični sistem stranke. Sprosti prenapete mišice in pomaga pri raztezanju skrajšanih mišic in kit. Cilj je normalizirati mehka tkiva in ublažiti bolečino.

14.2 Nastanek mišičnih vozličev

Natančen mehanizem nastanka ni znan. Znano je da se boleča točka razvije kot posledica napačne, nenadzorovane uporabe mišičnega tkiva (nenadni sunkoviti gibi), travme, napačna telesna drža, zunanjih dejavnikov, ki stresno vplivajo na mišično tkivo ter psihični stres (Valek, 2016, 10). Mišični vozli nastanejo po poškodbah mišic in skeleta, pri preobremenitvah ali dolgotrajnih ponavljajočih se gibih posameznih delov telesa. Mišična vlakna ostanejo v skrčenem ali raztegnjenem položaju ter povzročajo lokalno ali preneseno bolečino. Lokalno mesto vozliča je na pritisk boleče in pritisk lahko izzove vzorec prenesene bolečine, ki se širi stran od mesta pritiska (npr. v glavo, roko, nogo, križ...), lahko izzove tudi vegetativne simptome in znake (hladne ude, potenje, šumenje v ušesih, omotičnost...).

Glede na aktivnost ločimo aktivne in latentne trigger točke. Latentne trigger točke so speče točke in so boleče le na dotik, aktivne trigger točke so boleče že brez dotika in projicirajo

bolečino stran od mesta pritiska. Pri obeh točkah je prisoten vozliček v napetem mišičnem tkivu.

Slika 10: Pogoste trigger točke
COMMON TRIGGER POINTS



Vir: <https://www.triggerhealthcare.com/why-trigger-point-therapy/> (28.9.2017)

Indikacije terapije

- bolečine v križu,
- bolečine v hrbtenici,

- bolečine v vratu,
- boleča ramena,
- glavobol,
- stres,
- omejena gibljivost sklepov,
- mišična atrofija,
- mišične zakrčnine,
- problemi s cirkulacijo,
- kronična mišična ali sklepna bolečina,
- kronično utrujene mišice,
- sindrom karpalnega kanala,
- cerviko-brahialni sindrom (Thoracic outlet syndrome),
- išias,
- nespečnost,
- športne poškodbe.

Vedno pritisnemo do maksimalno 80% bolečinske meje pacienta. Ob nepravilni uporabi lahko poškodujemo tkivo. Posebej pazljivi moramo biti na mestih telesa, kjer so strukture manj zaščitene:

- sprednji del vratu,
- zadnji trni ob hrbtenici, sredina hrbtenice,
- predel reber,
- komolec,
- popek,
- področje ledvic,
- zadnja stran kolena,
- pod pazduho.

Kontraindikacije terapije

- pri vseh vnetjih in kožnih boleznih (dermatitis, herpes, luskavica,...),
- pri povišani telesni temperaturi (gripa, angina,...),
- pri prisotnosti novotvorb,
- pri težjih mentalnih stanjih,
- akutni revmatični dermatitis,

- sveži zlomi, izpahi in zvini, rane, šivi,
- težje srčne bolezni (anevrizma, srčni spodbujevalnik, edemi,...),
- težja ledvična obolenja,
- vnetja limfnih žil in vozlov,
- po operacijah (z dovoljenjem zdravnika).
- bolniki s karcinomom,
- nosečnost (prvo in zadnje tromesečje),
- nalezljive bolezni.

Tehnike terapevtske masaže:

- frikcija in kompresija,
- globoko glajenje s prsti,
- globoko glajenje s podlaktjo,
- globoko glajenje s pestjo,
- globoko glajenje s členki,
- globoko glajenje s komolcem.

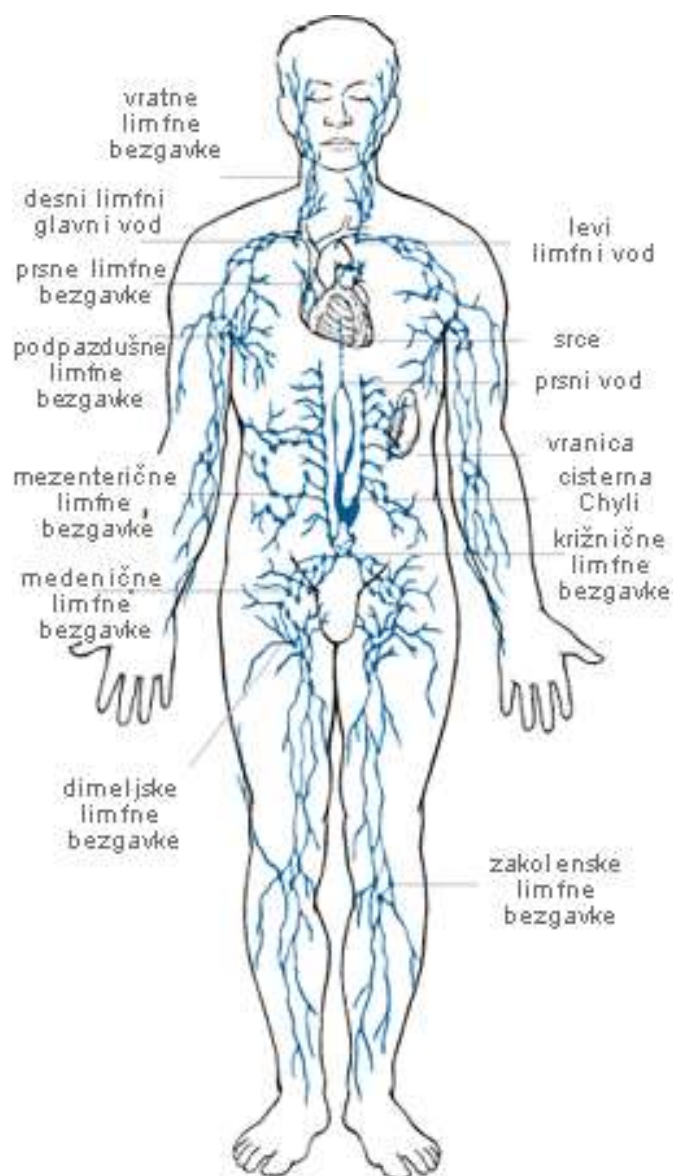
Pravila za izvajanje terapije:

- med terapijo uporabljamo malo količino kreme ali losjon,
- pazimo na biomehaniko (se ne mučimo – pritisk naj bo iz telesa in ne iz mišic rok),
- pazimo na pravilno uporabo prstov,
- pazimo na palec (raje uporabljajmo členke, podlaket, komolec)
- gibe izvajamo zelo počasi,
- pritisk mora biti pod pravim kotom (deaktivacija točke pod kotom 90°, masaža pod kotom 45°),
- imeti moramo jasen namen, kaj želimo s terapijo doseči.

15 LIMFNA DRENAŽA

Limfni sistem je specializiran za odstranjevanje odpadnih snovi iz tkiv. Limfa je rumenkasta prosojna telesna tekočina, ki po telesu teče po limfnih žilah. Limfa se premika zelo počasi, pod nizkimi tlaki. Limfni sistem to odpadno tekočino zbira v limfne kapilare in jo vrača v krvni sistem. Limfne žile imajo zaklopke, ki se odpirajo le v eno smer. Potovanje limfe je posledica premikanja skeletnih mišic in ritmičnih kontrakcij krvnih žil.

Slika 11: Limfni sistem



Vir: <https://ursula.si/limfologija-in-limfni-sistem/> (10.9.2019)

Ročna limfna drenaža po dr. Vodru je terapevtska tehnika, kjer s pomočjo posebnih krožnih, spiralnih in črpalnih gibov rok potiskamo limfo in odstranjujemo tekočino in odpadne snovi iz vezivnega tkiva. Poleg mehničnega odstranjevanja z RLD tudi stimuliramo krčenje limfnih žil in s tem pospešimo limfni tok, ter odpravimo otekline (edeme). RLD deluje na limfni sistem in s tem vzpostavlja ravnovesje tekočin v organizmu. Regulira mikrokapilarno cirkulacijo, deluje na imunski in živčni sistem in s tem pomaga pospešiti regeneracijske procese v telesu in nas varuje pred obolenji. Uporablja se za preventivne, kozmetične in medicinske indikacije.

15.1 Delovanje RLD

Terapevt s počasnimi nežnimi pritiski v smeri limfnega obtoka mehanično potiska odvečno tekočino iz tkiva v limfni obtok. Istočasno povečuje pretok limfe skozi limfne žile, ki se nato izlije v venski krvni obtok. Preko sečil se nato odvečna tekočina in odpadne snovi izločijo iz organizma. Gibi rok posnemajo utripanje limfnih žil. Pri delu ne uporabljamo olj ali krem. Ročno limfno drenažo izvajamo 60 min celotno telo ali 20 min posamezen del telesa (roke, noge, trebuh).

15.2 Mehanska limfna drenaža – pressoterapija

Kot pomoč terapevtovim rokam, lahko izvajamo aparaturno limfno drenažo – pressoterapijo. Pressoterapija ali intermitentna zunanja kompresija je aparaturna terapija, ki odlično rešuje težave z zastajanjem tekočine v telesu ter težave z mehkim celulitom. Z nadtlačno zračno črpalko se vpihava zrak pod točno določenim tlakom v manšete, ki so pritrjena na telo in pri tem stimulira odtekanje limfe v glavne limfne vozle. Z izbranim programom se zdrenira noge, zadnjico in trebuh. Z zaporednim polnjenjem manšet ter intermitentnim naraščanjem in padanjem tlaka v njih se izvaja pritisk na tkivo, kar pospeši pretok po venah in iztiska tekočino iz medceličnih prostorov. S tem sprožimo odplavljanje strupenih snovi, odvajanje odvečne vode. Čas obravnave je 30-45min. Število obravnav je odvisno od stanja stranke (cca. 10 obravnav, vsak drugi ali tretji dan). Pressoterapije ne uporabljamo pri osebah, ki imajo odstranjene bezgavke!

Indikacije limfne drenaže v kozmetiki:

- aknasta in problematična koža,
- alergije,
- zatekanje udov,
- odprava celulita,
- podočesni mešički,
- nosečnostne strije,
- stres,
- migrena,
- lepotni posegi na obrazu,
- elastičnost kože med hujšanjem,

- splošna regeneracija organizma.

Indikacije limfne drenaže v medicini:

- edemi po operativnih posegih,
- edemi travmatskega izvora (hematomi, izpahi, dislokacije sklepov, poškodbe meniskusa ali vezi, raztrganine mišic...),
- po odstranitvi mavca,
- edemi po mastektomiji,
- opekline in brazgotine,
- edemi podpornega in vezivnega tkiva (vnetni revmatizem, artroze, revmatizem mehkih tkiv),
- edemi žilnih sten in venski edemi,
- lokalni edemi centralnega živčnega sistema.

Kontraindikacije limfne drenaže:

- akutna vnetja,
- tromboza,
- dekompenzacija srca (oslabljeno delovanje),
- oslabljeno delovanje ledvic,
- maligna obolenja,
- visoka temperatura.

16 REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

Refleksoterapija je energetska masaža, ki temelji na spoznanju, da se vsak del telesa odziva na natančno določeno točko na stopalih in da se s pritiskanjem na te refleksne točke lahko sprosti in uravnovesi vse telo.

Naša stopala izražajo naš odnos do resničnosti, stanje naše koreninske čakre, naše temelje. Kot dvonožna bitja se zemeljske energije dotikamo s stopali in kot drevo s koreninami z zemljo izmenjujemo energijo. Za nemoten pretok energije po telesu je bistvenega pomena dober stik s tlemi. Lahko "trdno stojimo" ali pa "nas zamaje vsak vetrič". Takšne fraze

izražajo naše nagonsko razumevanje povezave med stopali in našim občutjem gotovosti, zaupanja in stika z resničnostjo - z zemljo, po kateri hodimo.

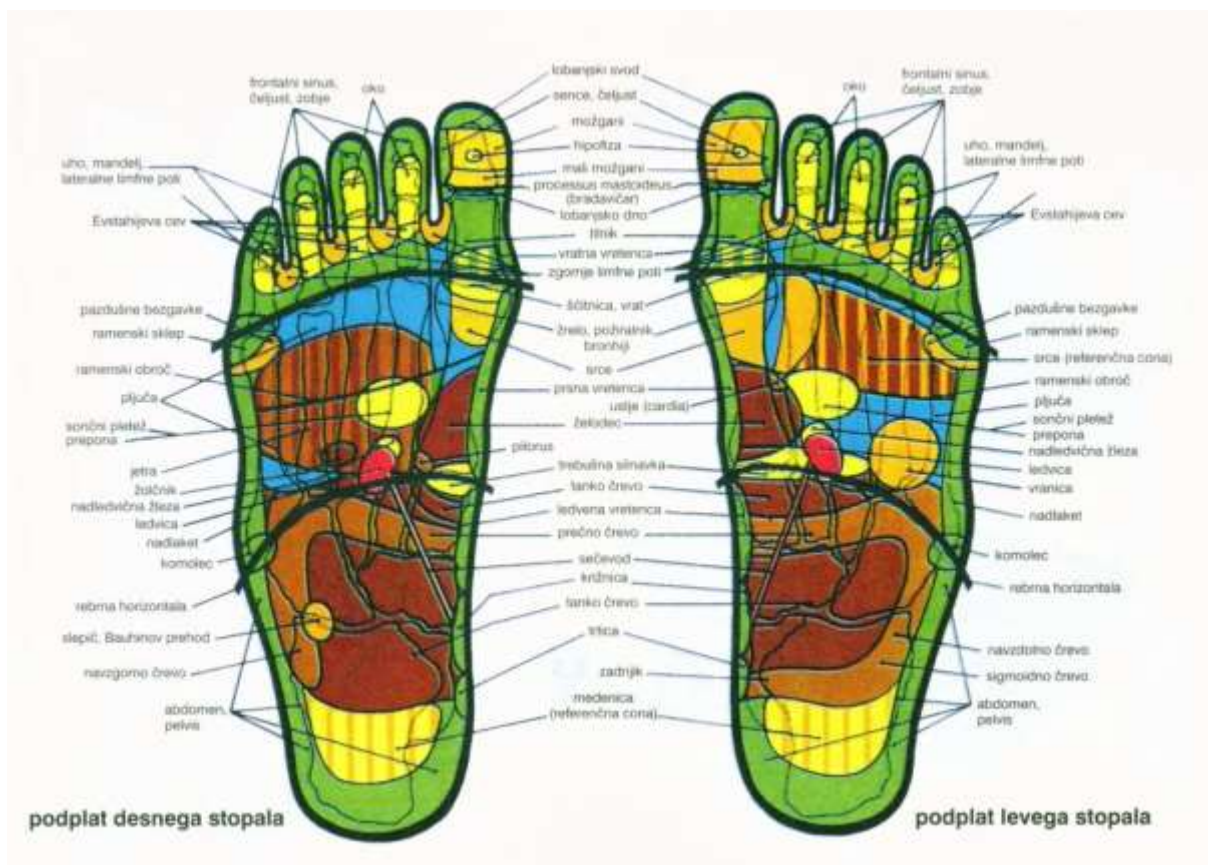
Energija Qi se nenehno pretaka skozi kanale ali meridiane v telesu, ki se končujejo v refleksnih točkah na stopalih in dlaneh. Kadar je pretok energije neoviran smo zdravi; kadar ga ovirata napetost ali zastoj zbolimo. Z obdelavo refleksnih točk na stopalih vzpostavljamo uravnotežen pretok energije Qi skozi celo telo.

Refleksna masaža stopal je tehnika naravnega zdravljenja in sproščanja psihofizičnega telesa, ki vzpodbuja krvni obtok in endokrine žleze.

Refleksno-conska masaža (RCM) je posebna oblika masaže, pri kateri uporabljamo različne tehnike masaže in pritiskov na točno določenem področju stopala (t.i. refleksne cone) za točno določen organ, organski sistem oz. del telesa. Z masažo oz. pritiskom določenega mesta izzovemo odziv organa/organskega sistema, ki tej coni pripada. Z RCM osvobajamo kakršne koli napetosti, bolečine ali druge pomanjkljivosti v določeni coni.

Refleksoterapija (zdravilna metoda) označuje terapevtski proces, pri katerem s pritiskanjem na refleksne cone na stopalih in na dlaneh izzovemo refleksi, ki preko živčnih, električnih, kemičnih in magnetnih procesov spodbuja mehanizem telesa k samozdravljenju.

Slika 12: Refleksne točke



Vir: <http://www.refleksna-terapija.com/refleksoterapija-masaza-masaze.html> (22.9.2017)

Refleksna masaža stopal je priporočljiva kot preventivna metoda za vzdrževanje zdravja, terapevtsko pa pomaga pri naslednjih težavah:

- z žlezami z notranjim izločanjem,
- na splošno za povečanje odpornosti s kožo,
- ekcemi, izpuščaji, luskavica,
- s hrbtenico (napetost mišic, išias, bolečine v križu, vratu ali v kateremkoli delu hrbtenice),
- z nespečnostjo,
- pri živčnosti in mišični napetosti,
- z zobmi in dlesnimi (vnetja, paradontoza),
- z zaprtjem,
- s ponavljajočimi vnetji mehurja ali ledvic,
- z astmo,
- z glavoboli,
- s sklepi (boleče rame, kolki, kolena, gležnji, komolci ali zapestja),
- z jetri ali žolčnikom,

- jajčniki in maternico,
- z zanositvijo,
- pogostimi prehladi, virozami ali anginami.

Kljub vsem pozitivnim učinkom refleksionske masaže pa le-ta ni rešitev za vse zdravstvene težave. V določenih primerih je lahko izvajanje refleksoterapije škodljivo, zato določena stanja organizma predstavljajo kontraindikacijo:

- infekcijske bolezni in vročinska stanja,
- akutna vnetja venskega ali limfnega sistema,
- bolezni, pri katerih je potrebna operacija,
- postoperativna stanja,
- razjede na stopalu,
- gangrena,
- tvegana nosečnost,
- akutna depresivna stanja in psihiatrična obolenja,
- glivična obolenja na področju refleksnih con,
- zlomi kosti, zvini, krčne žile in odprte in druge poškodbe na področju masaže.

Za strokovno izvajanje refleksne masaže stopal oz. refleksoterapije je nujno potrebno večdnevno dodatno izobraževanje za refleksoterapevta!

17 AROMATERAPIJA

Aromaterapija je zdravljenje (pozitivno učinkovanje na zdravstveno stanje) s pomočjo eteričnih olj. Temelji na apliciranju naravnih eteričnih olj in že stoletja pomaga odpravljati najrazličnejše težave iz človeškega vsakdana. Pomaga ne samo z blagodejnimi učinki na telo, kot je zaviranje infekcij, zmanjševanje bolečin in vnetij, ampak predstavlja tudi razvajanje, saj deluje tudi na počutje in razpoloženje. Vonji eteričnih olj delujejo neposredno na podzavest in na ta način blagodejno vplivajo na človeka. Eterična olja na naraven način in brez škodljivih stranskih učinkov aktivirajo našega "notranjega zdravlilca", obnovijo vitalnost, okrepijo imunski sistem ter tako pomagajo pri učinkovitem zdravljenju najrazličnejših bolezni in težav. Ampak se moramo zavedati, da samo z aromaterapijo ne moremo pozdraviti določenega zdravstvenega stanja.

Danes aromaterapijo delimo na štiri skupine:

- medicinska aromaterapija,
- popularna in ezoterična aromaterapija,
- holistična aromaterapija in
- znanstvene raziskave dišav.

Najbolj se uporablja holistični pristop k zdravljenju, kar pomeni, da ne zdravi zgolj simptomov ampak splošno telesno stanje – dušo in telo kot celoto. Sem spadajo tudi navodila za zdrav način življenja, prehranjevanje ter telesne in druge dejavnosti za krepitev zdravja.

Pri aromaterapiji velja, da so bolezenska znamenja posledica porušenega energijskega ravnovesja, zdravljenje z eteričnimi olji pa pomaga pacientovemu telesu, ki se skuša samo pozdraviti. Aromaterapevt skuša s celostnim pristopom ugotoviti prave vzroke bolezenskih težav in jih s pravilno izbiro kombinacije eteričnih olj odpraviti.

Najpogosteje se jo uporablja v obliki masaže z aroma pripravki. Pri aromaterapiji telesa se uporabljajo kombinacije shiatsu masaže, limfne drenaže, klasične in ayurvedske masaže.

Pri izvedbi aromaterapije ali aroma masaže je potrebno upoštevati indikacije in kontraindikacije. Specialno aromaterapijo lahko izvajajo le usposobljeni aromaterapevti,

aroma masažo pa lahko izvajajo tudi maserji, vendar morajo nujno poznati učinke določenih eteričnih olj na telo, indikacije in kontraindikacije.

17.1 Eterična olja

17.1.1 Osnovne značilnosti eteričnih olj

Eterična olja so visoko koncentrirane substance (izvlečki) iz določenih rastlin in predstavljajo esenco oziroma dušo rastline. Iz mešanice vseh spojin v rastlini izhajajo blagodejni učinki (protivnetno, pomirjajoče,...), ki jih ima eterično olje na človeka. Vsako olje učinkuje drugače, vendar prav vsem rečemo eliksir zdravja in lepote.

17.1.2 Vpliv in delovanje eteričnih olj na človeka

Vsako eterično olje ima svoje lastnosti, ki so za človeka dobrodejne, saj lahko pomirjajo, spodbujajo, razkužujejo, blažijo bolečino, uravnavajo hormone itd. Tako imajo eterična olja razne zdravilne lastnosti:

- antiseptiki (evkaliptus, sivka, kamilica, čajevec),
- naravni antibiotiki (sivka, čajevec),
- lahko nas pomirjajo (kamilica, sivka),
- spodbujajo (rožmarin, brin),
- harmonizirajo (geranija),
- lahko delujejo diuretično (brin, rožmarin),
- veselo (melisa, limona, pomaranča, cipresa), (Kosec, 2017, 17).

Eterična olja so izredno koncentrirana, zato jih uporabljamo le v majhnih količinah. Na kratko lahko rečemo, da eterična olja pozitivno delujejo na naše psihično in fizično počutje. Na nas delujejo preko dihalnega sistema (hlapi eteričnih olj prehajajo do živčnega sistema, ki preko občutkov delujejo na naše razpoloženje) in preko kože (prehajajo v krvni obtok, pospešujejo izločanje odvečnih toksinov in prekrvavitev) (Kosec, 2017, 17).

Čistih eteričnih olj samih ne smemo nanašati neposredno na kožo. Vedno jih mešamo z nosilnim ali osnovnim oljem. Za to se uporabljajo hladno stiskana ali rafinirana rastlinska olja, kot so sončnično, mandljevo, jobjobino, avokadovo, sojino ali drugo primerno olje.

Eterična olja so pekoča in močni hiperemiki, ki zelo povečujejo krvni obtok na mikro ravni. Aplikacija čistih eteričnih olj neposredno na kožo bi izzvala opekline, poškodbe kože, kar je v popolnem nasprotju s cilji aromaterapije. Večina eteričnih olj izhlapi, če jih pustimo odprte na zraku, zato pripravimo aroma pripravek neposredno pred masažo in po masaži ostanek zavržemo.

18 NEGA TELESA – PILINGI, OBLOGE, MASKE

18.1 Piling telesa

Piling je nadvse pomemben del nege telesa, saj z njim odstranimo odmrle celice in omogočimo novim, da pridejo na površje. Kakovosten piling poskrbi, da koža ni videti lisasta, postarana in utrujena. Pripravi jo, da postane bolj dovzetna za nadaljnjo nego s kremami, masli in olji. Povrhnjico rahlo poškoduje in jo na ta način spodbudi k regeneraciji. Kožo obnavlja, nahrani, ščiti ter izboljša njeno prožnost in elastičnost. Rezultat je mehka, gladka koža. Pomembno je da so proizvodi za piling telesa brez parabenov, parafinov in silikonov.

Piling telesa naredimo vedno na začetku programa ali rituala, saj s tem kožo pripravimo, da bolje vpija negovalne učinkovine, ki so predvidene za nanos v nadaljevanju lepotnega postopka. Osnova vsakega mehanskega pilinga za telo so mikrodelci, ki zaradi svoje abrazivnosti odstranijo odmrle kožne celice, hkrati pa morajo biti dovolj nežni, da kože ne ranijo ali poškodujejo. Primerne sestavine lahko najdemo tudi doma, na primer sol, sladkor, natrijev bikarbonat, zdrob ali mleti oreški itd.

Postopek nanosa pilinga na telo (kot del velneškega programa)

Predhodno si pripravimo vse pripomočke, ki jih bomo potrebovali pri ritualu (miza, brisače, folija ali staničevina, topla voda ali masažno olje, posodica s pilingom...). Stranko poležemo na masažno mizo na katero smo predhodno položili folijo ali staničevino, da zaščitimo brisače in čim manj umažemo okolico. Roke si navlažimo s toplo vodo ali uporabimo kapljico masažnega olja. Piling nežno vmasiramo v kožo, ne uporabimo prevelike količine pilinga. Tehnika nanašanja pilinga je podobna daljšim masažnim gibom (glajenje). Pilinga ne nanašamo z močnim pritiskom, saj je že sam po sebi grob in bi tako lahko izzvali iritacijo kože. Posebej pozorni bodimo na komolce, kolena, pete in dele telesa, kjer je koža trda in suha. Stranko sproti pokrivamo z brisačo. Po končanem postopku pripravimo kopalni plašč in copate za enkratno uporabo ter stranko pospremimo, da se stušira. Nato nadaljujemo z ritualom po programu.

Indikacije:

- suha koža,
- hiperpigmentacije,
- neenakomerna struktura dermisa,
- strije, celulit,
- temni madeži kot posledica sončenja.

Kontraindikacije:

- vnetja na koži,
- odprte rane,
- odrgnine,
- nalezljive bolezni,
- močne krčne žile,
- zelo občutljiva koža.

18.2 Obloge in maske za telo

Obloge in maske blagodejno vplivajo na naše telo in zdravje, saj so odlične za splošno dobro počutje in relaksacijo telesa, pomagajo pri razstrupljanju (odplavljajo iz telesa odpadne snovi in delujejo proti zadrževanju vode v telesu), izboljšajo tonus kože (zmanjšujejo pomarančasto kožo), delujejo stimulatивно in regeneracijsko (anti-age). Kožo nahranijo z vitamini in minerali in blažijo mišične napetosti.

Razlika med maskami in oblogami je, da se maska na koži posuši in naredi neprepustni sloj. Maske se nanašajo na telo hladne. Obloge ne naredijo neprepustnega sloja in se na kožo nanašajo tople ali jih po nanosu ogrevamo – največkrat zavito v grelno blazino.

Maske in obloge vmasiramo z masažnimi gibi na suho in čisto kožo. Izberemo srednji pritisk (ne premočno in ne prenežno). Stranko zavijemo v folijo in/ali grelno blazino in pustimo delovati približno 20min. Če je maska/obloga v okviru velneškega programa, naredimo stranki masažo obraza in glave ali masažo stopal.

19 LEPOTNA NEGA OBRAZA

19.1 Površinsko čiščenje in določanje tipa kože

Površinsko čiščenje je zelo pomemben postopek pri negi obraza, ki ga je potrebno pravilno in redno izvajati. Na koži se nabirajo odmrle celice in odvečna maščoba, ki jih s pravilno izbiro proizvoda (glede na tip kože) odstranimo in tako bo koža lahko dihala in učinkoviteje opravljala svojo nalogo.

Za površinsko čiščenje kože uporabimo ustrezno čistilno mleko (peno, gel, olje – glede na tip kože), s katerim odstranimo vso umazanijo iz okolice (prah, dim, pot...), ličila in odpadne produkte kože – luske (roževinaste celice). Površina kože mora biti temeljito očiščena, kajti roževinasti in zarodni sloj lahko sprejemata koristne učinkovine iz izdelkov za nego le, če je površje kože zares čisto.

Po navadi najprej začnemo s čiščenjem oči. Čistilno mleko nanesemo na vatico in rahlo čistimo v smeri od obrvi po vekici do trepalnic. Potem nežno obrišemo veko proti zunanjemu robu (da ne zamašimo solznih kanalov). Vato vedno obračamo tako, da brišemo s čistim delom. Nadaljujemo s čiščenjem ustnic. Ravno tako na vato nanesemo čistilno mleko in nežno brišemo od enega koticčka do drugega, ponavljamo, dokler ustnice niso čiste. Končamo s čiščenjem celotnega obraza. Zadostno količino čistilnega mleka nanesemo po celem obrazu. Delamo tako, da gladimo ali krožimo s celo dlanjo. Začnemo pri vratu do brade, čez lica, nos, okrog oči in končamo na čelu. Od čela se vrnemo do vratu in ponavljamo približno 1-2 minuti. Ostanke čistilnega mleka odstranimo s toplimi vlažnimi gobicami ali vlažno kompreso (brisačko).

Po površinskem čiščenju sledi nanos tonika, ki pripravi kožo na sprejem aktivnih snovi (pilingi, maske, serumi, kreme...).

Učinki tonika na kožo:

- odstrani ostanke čistilnega mleka (gela, pene, olja..),
- povrne pH,
- osveži,
- poživi in prekrvavi,
- poveča prehod učinkovin, ki jih nanašamo na kožo.

Ko je koža temeljito čista lahko določimo tip in stanje kože. Osvetlitev mora biti primerna, najbolje je, da uporabimo lupo.

Poznamo 4 tipe kože: suho, normalno, mastno in mešano. In stanja kože: dehidrirana, aknasta, občutljiva, kuperozna in zrela.

Koža je človeški organ, njen videz pa se lahko spreminja zaradi različnih dejavnikov, tako notranjih kot zunanjih (podnebje, delovno okolje, prehrana, hormonsko neravnovesje, način življenja, sprostitvev, spanec...).

Normalna koža:

- nežna, gladka, prožna,
- vsebuje primerno količino vlage in maščobe,
- prekrvavitev je dobra, zato je rožnata in topla,
- se ne sveti,
- pore so ozke,
- nima izsušenih ali nečistih predelov.

Suha koža:

- primanjkuje ji maščobe in s tem tudi vlage, zato se začne hitro starati,
- je tanka in svetla, vidijo se krvne žilice,
- je zelo nežna brez vidnih por,
- nečistih predelov več ali manj ni,
- je občutljiva, zato pri tem tipu kože kapilare zlahka popokajo,
- navadno se takoj in močno odzove na zunanje in notranje spremembe.

Mastna koža:

- daje vtis debele in neobčutljive kože,
- nagnjena je k mašenju por in nastankom aken,
- je dobro navlažena, ker so sebum varuje pred izsušitvijo,
- zaradi slabe prekrvavitve je videti bleda,
- zaradi močnega izločanja lojnic se sveti,
- dalj časa ostane mlada.

Mešana koža:

- sestavljena je iz mastne in suhe kože,

- predeli mastne kože so v obliki črke T (čelo, nos, brada),
- na licih in vratu je koža suha,
- izrazito mešan tip srečamo predvsem pri mladih.

19.2 Kozmetični piling

Sredstva in postopke za odstranitev odmrlih celic roževinaste plasti epidermisa imenujemo piling (peeling). Pri tem postopku odstranimo zgornjo poroženelo plast epidermisa in kožo pripravimo, da bolje vpija snovi iz kozmetičnih izdelkov in tako še podkrepimo učinek le-teh na koži. Obnavljanje vrhnjice je naravni proces, ki se začne na vsakih 28 dni in lahko traja do 60 dni.

Glede na sestavo poznamo:

- mehanski piling,
- encimski ali biološki piling,
- kemični piling.

Mehanski piling

Nečistoče odstranjujemo mehansko s trdimi delci (abrazivno čiščenje). Osnova je krema ali hidrogel v katerem so enakomerno razpršeni delci, ki ne smejo poškodovati kože (morski pesek, mandljevi otrobi, fino zmlete koščice...). Nanesemo ga na predhodno očiščeno kožo in z nežnimi krožnimi gibi drgnemo po poroženeli plasti kože, tako odstranjujemo odmrle celice. (ne nanašamo ga okrog oči). Delovanje pilinga lahko povečamo z dodatkom vapozone.

Indikacije → debela, neobčutljiva koža, mešana koža brez posebnosti, mastna koža brez vnetnih procesov, suha koža brez posebnosti, normalna koža.

Kontraindikacije → aknasta koža, koža s širokimi porami, razdražena-iritirana koža, odrgnjena-ranjena koža, občutljiva in tanka koža, opečena koža, koža z razširjenimi kapilarami.

Encimski (biološki) piling

Deluje v zarodni plasti kože. Vsebuje encimske substrate živalskega ali rastlinskega izvora. Na predhodno očiščeno kožo ga nanesemo s čopičem po Langerjevih linijah. Na koži ga pustimo delovati od 10-15 min. Ker se encimski piling na koži ne sme posušiti, na obraz damo vlažne krpice, ali pa dodamo vapozone. Zadnjih nekaj minut piling vmasiramo v kožo. Koža po opravljenem pilingu bolje vpija kozmetične sestavine, gladi polt, ten, odstrani nečistoče in odmrle celice na površini kože.

Indikacije → akne, občutljiva koža, tanka koža, koža s širokimi porami, razširjene kapilare.

Kontraindikacije → vnetne akne, razpokana koža, opekline, mehurji, poškodovana koža.

Poznamo tudi piling, ki ga na tanko namažemo na obraz in pustimo delovati po navodilih proizvajalca, nato pa ga zradiramo → goomage (pri tanki, zelo suhi in občutljivi koži pilinga ne radiramo).

Kemični piling

Glavna substanca je kemičnega izvora. Najpogosteje se uporabljajo AHA sadne kisline (alfa hidroksy acids). Imajo keratolitični učinek – razgrajujejo keratin. Pospešijo luščenje in odstranjevanje odmrlih celic kože in s tem stimulirajo nastanek novih celic. V salonu lahko uporabimo kisline v koncentracijah od 30-40% s pH vrednostjo 3, dermatologi pa v koncentracijah od 50-60%. V kozmetičnih pripravkih je najbolj učinkovita glikolna kislina. Kemični pilingi izboljšajo sestavo kože, čvrstost in prožnost vrhnjice ter zagotavljajo enakomerno navlaženost kože. Zmanjšajo gube, ožijo pore, izboljšajo svetlost kože in pigmentacijo. Koža postane bolj prožna, površina pa bolj gladka in čista. AHA kisline imajo močan antibakterijski učinek. Za dober učinek na koži pa sta važna koncentracija in pH vrednost pripravka.

Indikacije → mastna, suha, aknasta (lažja oblika aken), nečista koža, brazgotine, gube, starostne pege.

Kontraindikacije → razširjene kapilare, nosečnost, zelo tanka in občutljiva koža, vnetja in ranjena koža, alergije.

Po opravljenem pilingu nanesemo na kožo tiste kozmetične izdelke, ki bodo nadomestili odstranjen kožni sloj in pH kože povrnili v normalno stanje. Vedeti moramo, da je vsak

postopek pilinga pravzaprav poškodba kože in koža reagira tako, da skuša to poškodbo čimprej popraviti, zato moramo pri negi paziti, da kože ne dražimo z nepotrebnimi postopki in izdelki.

19.3 Masaža obraza, vratu in dekolteja

Pri masaži obraza morajo biti roke maserke/kozmetičarke mehke in prožne, da lahko masažo prilagodi raznolikosti mišičnega tkiva. Pomemben je enakomeren ritem, brez nenadnih in krčevitih gibov. Imeti mora izreden občutek, da bo pritisk pri masaži ravno pravšen (ne premočan in ne prenežen), tako da bo mišice hkrati spodbujal in sprostil.

Prostor, kjer izvajamo masažo naj bo miren in primeren za sprostitev. Nikoli se nam ne sme muditi, gibe pri masaži pa moramo prilagoditi stanju strankine kože, napetosti mišic in prekrvavitvi.

Učinki masaže obraza

Namen masaže obraza in dekolteja je izboljšanje splošnega stanja kože. Z masažo pospešimo prekrvavitev in delovanje limfnih žlez, kar pomaga, da se strupene snovi hitreje izločajo. Masaža spodbuja živčne končiče, da postanejo sprejemljivejši za dražljaje. Ima spodbujevalen in obenem sproščujoč učinek. Pri tem se sprostijo tudi vratne in ramenske mišice. Stranka dobi občutek ugodja, izboljšata se počutje in videz kože.

Kontraindikacije:

- vneta in poškodovana koža,
- vnetne akne,
- otekline,
- boleča mesta (npr. zaradi zobobola),
- bellova paraliza (poškodba obraznega živca).

Za masažo obraza najpogosteje uporabljamo kremo ali lahko masažno olje (ki ne maši por).

Pri izboru kreme moramo upoštevati tip kože. Olja uporabljamo tista, ki so namenjena posebej za masažo obraza. Nikoli ne uporabimo masažnega olja za telo, ker lahko izzovemo alergijsko reakcijo!

Postopek masaže obraza, vratu in dekolteja

Poznamo več načinov masaže obraza. Vsak, ki uči masažo uporablja svojo tehniko, ki nam služi kot osnova. Potem pa to ustrezno prilagajamo glede na potrebe stranke.

Glajenje z dlanmi je osnovni gib, ki ga uporabljamo pri masaži obraza. Zajema obraz, vrat, dekolte in rame. Pri masaži uporabljamo poleg cele dlani še prste (predvsem okrog oči, kroženje na sencah, na čelu...), razen konic. Gibi pri masaži so enakomerni in počasni. Pritisk ravno pravšen (ne premočno, ne prenežno).

Masirati začnemo spodaj (od dekolteja, ram, vratu) navzgor (brada, lica, čelo) in se vedno vračamo nazaj do vratu in dekolteja ter nato spet čez lica do čela itd. Vmes obdelamo tudi področje okrog oči, sence. Pri masaži obraza še z nekaj krožnimi gibi zmasiramo glavo ter s pritiski (uporabimo palce) na akupresurne točke (čelo, glava) popolnoma sprostimo stranko. Pomembno je, da skozi celotno masažo obraza večkrat pogladimo cel obraz, vrat, dekolte in rame.

V kolikor je masaža obraza v programu kozmetične nege, traja približno 10-15min, če pa je kot samostojen program (ali vključen v ritual), traja masaža obraza približno 20-25min.

19.4 Maske za obraz

Z masko želimo v kožo vnesti čim več hranljivih snovi. Uporabljamo jih za čiščenje kože, vlaženje, glajenje in izboljšanje tonusa kože. Z masko kožo napnemo, zgladimo gubice, ji nahranimo, navlažimo, pomirimo in osvežimo. Po navadi jo uporabimo po končani negi.

Nanašamo jo s pomočjo lopatke ali čopiča po Langerjevih linijah (vrat, brada, eno in drugo lice, nos, čelo, na koncu tudi dekolte), običajno izpustimo predel okrog oči in ust. Na oči lahko damo vlažne krpice, če stranka to želi. Masko pustimo delovati 10-20min oziroma po navodilih proizvajalca. Vedno uporabimo masko, ki je primerna za tip kože, ki ga negujemo. Mask ne nanašamo, če je koža nagnjena k alergijam, poškodovana ali vneta.

Odstranimo jo s toplimi kompresami ali gobicami. Pazimo, da ne pride v oči, nos ali usta. Ko je koža očiščena nanesemo tonik. Na koncu pa še ampulo/serum, kremo za predel okrog oči in zaključno kremo glede na tip kože.

20 LITERATURA IN VIRI

Aromaterapija: zbornik predavanj strokovnega srečanja. Kranj: Društvo medicinskih sester, babc in zdravstvenih tehnikov Gorenjske, 2017.

Aromaterapija. V: *Derma nova - revija za kozmetiko, lepoto in zdravje*. 2009, št.33, poletje 2009, str. 6-9.

Aromaterapija - terapija ali zgolj razvajanje. V: *Wellness - revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha*. 2009, št.11, nov/dec 2011, str. 80-82.

Brown Mountain Bodywork. *Trigger Points 101: Symptoms, Causes, Treatment* (online). 2015. (citirano 28.9.2017). Dostopno na naslovu: <http://www.ashevillemedicalmassage.com/trigger-points/trigger-points-101-symptoms-causes-treatment/>.

Cassar M.P. *Handbook of clinical massage*. London: Elsevier Limited, 2004.

Fajfar, B. *Refleksna masaža stopal* (online). (citirano 22.9.2017). Dostopno na naslovu: <http://www.refleksna-terapija.com/refleksoterapija-masaza-masaze.html>.

FT Tršan. *Terapija mišično prožilnih točk* (online). 2013. (citirano 25.9.2017). Dostopno na naslovu: <https://www.fizioterapija-trsan.si/storitev/terapija-misicno-prozilnih-tock/>.

Gaber, G. *Klasična masaža*. Samozaložba, 1998.

Hagman, A., et.al. *Kozmetika: Teorija, nega in ličenje*. Učbenik. Ljubljana: Tehniška založba, 1998.

Korez T. *Zapiski iz predmeta Teorija kozmetičnih postopkov*. 2. letnik Srednje zdravstvene in kozmetične šole Maribor. Osebni arhiv, 2008.

Korez T. *Zapiski iz predmeta Teorija kozmetičnih postopkov*. 3. letnik Srednje zdravstvene in kozmetične šole Maribor. Osebni arhiv, 2009.

Korez T. *Zapiski iz predmeta Teorija kozmetičnih postopkov*. 4. letnik Srednje zdravstvene in kozmetične šole Maribor. Osebni arhiv, 2010.

Kosec, Z. *Športna masaža*. Domžale: Akademija Akcija, zavod za aktivni razvoj, 2016.

Kosec, Z. *Tečaj klasične masaže telesa*. Ljubljana: Akademija Akcija, zavod za aktivni razvoj, 2017.

Keating, S., et.al. *Masaža in aromaterapija*. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba d.d., 2013.

Lidell, L., et.al. *The book of massage*. London: Gaia books limited, 1984.

Lacroix, N., et.al. *Popolna masaža telesa: vodnik za strokovne tehnike masaže glave, obraza, telesa in stopal*. 1. ponatis. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2011.

Maxwell-Handson, C. *The complete book of massage*. London: Dorling Kindersley Ltd, 1992.

Mavrič, T. *Pilingi za telo* (online). 2013. (citirano 18.9.2017). Dostopno na naslovu: <http://moja-kozmetika.blogspot.si/2013/03/pilingi-za-telo.html>.

Portal Krema.si. *Oznake na embalaži* (online). (citirano 24.9.2017). Dostopno na naslovu: <http://krema.si/tag/oznake-na-embalazi/>.

Refleksoterapija. *Refleksna masaža stopal* (online). 2013. (citirano 22.9.2017). Dostopno na naslovu: <http://najrefleksoterapija.blogspot.com/2013/06/refleksna-masaza-stopal.html>.

Valek, A. *Terapija miofascialnih prožilnih točk Trigger point*. Gradivo za udeležence tečaja Trigger point terapije. 2016.

Zrnc, B. *Masaža – moč dotika*. Zavod Al Akademija za inovativnost, 2012.