

KAKO ODPRAVITI TEŽAVE S HRBTENICO

Spadate med ljudi, ki dnevno več ur presedijo za računalnikom ali knjigami in ste nepozorni na vašo pravilno držo pri sedenju. Nepravilno sedenje vas lahko pripelje do napačne ukrivljenosti hrbtenice in posledično do bolečin, ter drugih težav kjerkoli v telesu.

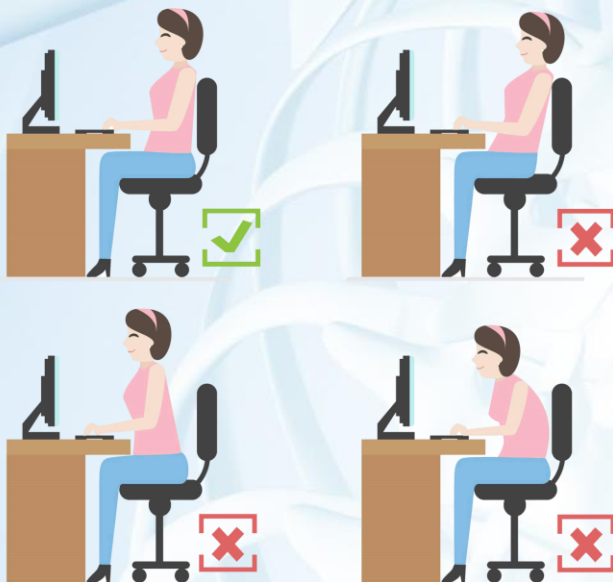
Zdrava hrbtenica ima obliko dvojnega S, ki jo ohranjate s pravilnim sedenjem, držo, hojo in ravnim položajem v spanju. Zavedati se morate, da iz hrbtenice potekajo živci, ki oživčujejo različne dele in organe telesa (možgani, srce, pljuča, ledvica, želodec, roke, noge ...), zato lahko deformacija hrbtenice na določenem predelu pripelje do težav bodisi s hrbtenico, ki se izraža kot bolečina na tem predelu, bodisi do težav z organom oz. delom telesa, ki jih oživčujejo živci, ki prihajajo iz dela hrbtenice, kjer imate težave.

Npr., če imate težave z glavoboli, nespečnostjo ali utrujenostjo, je lahko vzrok nepravilno ukrivljena vratna hrbtenica, kot posledica

VRATNA
KRIVINA

PRANA
KRIVINA

LEDVENA
KRIVINA



nepravilne drže pri pisarniškem delu, ko z glavo »lezemo« v računalnik. Če občutite trd vrat z

manjšo gibljivostjo in občutek zategovanja ramen ali če imate težave v ledvenem predelu oz. »križu«, kolkih (išias), je lahko vzrok preveč zravnana ledvena krivina hrbtenice ali nepravilna lega vretenc v tem predelu, zaradi nepravilnega položaja pri sedenju. Poleg omenjenih težav, obstaja še vrsto drugih, ki jih lajšamo v SALONU 20.

Če želite odpraviti omenjene težave, pridite v SALON 20 na posvet ali na prvi tretma terapevtske masaže.

Pri prvem tretmaju se s stranko pogovorimo o njenem trenutnem stanju, počutju, željah in pričakovanjih. V SALONU 20 je potek terapevtske masaže prilagojen vsakemu posamezniku. Masažo prilagodimo individualno glede na stranko oz. njeno trenutno stanje. Gre torej za popolnoma varno metodo, ki je primerna za otroke (od tretjega leta dalje), mlajše in starejše odrasle. Terapevtska masaža služi kot preventiva ali kurativa (tudi pri zahtevnejših primerih). Tretma je neboleč, zelo sproščujoč in poteka na masažni mizi, brez kakršnih koli aparatov. Masažo izvajamo preko brisače ali neposredno na kožo z masažnim oljem.

REZULTATI, KI JIH LAHKO DOSEŽEMO

Hrbtenica bo spet v svoji naravni legi (brez bolečin po večkratnih obiskih), zmehčamo zatrdle mišice in izboljšamo gibljivost sklepov, lajšamo težave v ramenskem obroču in vratu, lajšamo bolečine v spodnjem delu hrbtenice, kolkih, bolečine, ki se širijo v noge in išias. Izboljšano bo vaše splošno zadovoljstvo in počutje. Začnete se zavedati, kako pomembna je skrb za svojo hrbtenico in pravilno telesno držo.

UPOŠTEVAJTE NASLEDNJE NASVETE:

Na tretma pridite v lahkih športnih oblačilih. Pijte zadostne količine vode in nesladkanega čaja. Začasno omejite določene vrste gibanja (napotke vam da terapevt) in upoštevajte navodila za pravilen položaj sedenja, spanja in način hoje, ki vam jih predstavi terapevt.

Dobro je vedeti, da se tretma ne konča, ko zapustite prostor, ampak se lahko nadaljuje tudi do 48 ur po zaključku tretmaja, saj ima telo visoko sposobnost samozdravljenja.

Za optimalne rezultate priporočamo od 5 do 10 obiskov, enkrat do trikrat na teden.

KONTRAINDIKACIJE TERAPEVTSKE MASAŽE

Tretmaja ne izvajamo pri svežih poškodbah in ranah, vnetjih ali spremembi vnetij, krčnih žilah, nekrozah ali preležaninah, gnojnih izpuščajih, ekcemih, garjah, infekcijah kože in glivičnih obolenjih. Prav tako ne ob infekcijskih, nalezljivih boleznih in visokih temperaturah. Ne masiramo niti pri trombozah, nekaterih nevroloških obolenjih in motnjah v cirkulaciji krvi. Ne masiramo, ko to prepoveduje stroka (ortopedi, splošni zdravniki, tudi fizioterapevti).

Po masaži lahko nastopijo določene reakcije. Včasih nastopijo bolečine, ki izginejo v enem dnevu, lahko občutite povečano žejo, utrujenost, potenje, nespečnost, nihanje razpoloženja idr.

Terapevtska masaža v SALONU 20 ne nadomešča medicinskega zdravljenja.

Za vsa ostala vprašanja nas osebno ali telefonsko kontaktirajte na:

Kozmetični SALON 20

Tacenska cesta 20
1210 Ljubljana-Šentvid
Tel.: 01 292 60 12
info@salon20.si
www.salon20.si

