

Ciąża prowadzi do wielu zmian w organizmie i ciele kobiety, najistotniejsze z nich dotyczą aparatu ruchu.

Zmiany w okolicy lędźwiowo-krzyżowej w przebiegu ciąży wynikają z ogólnego zmiękczenia struktur włóknistych i zmniejszenia elastyczności więzadeł międzykręgowych. Wskutek rozciągnięcia mięśni brzucha zachodzi zmiana statyki ciała.

Środek ciężkości przesuwa się o 2 cm do przodu, co skutkuje wzmożonym napięciem mięśni krótkich kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym i występowania częstych objawów bólowych w tym obszarze.

Zmiana postawy skutkuje osłabieniem mięśni brzucha, pośladków oraz przykurczem zgięciowym stawów biodrowych. Powiększają i rozciągają się powłoki brzuszne wraz z przeponą, natomiast rozluźnieniu ulegają mięśnie międzyżebrowe. Na przeciążenia narażone są ponadto okolice barków, karku i grzbietu, a także kończyny dolne. Długo utrzymywane pozycje stojące są czynnikiem sprawczym powstawania deformacji i bólu stóp.

Przeciwwskazania do masażu:

- pierwsze dwa miesiące ciąży
- choroby układu sercowo-naczyniowego
- cukrzyca
- zapalenie trzustki
- kłębuszkowe i odmiedniczkowe zapalenie nerek
- ostra niewydolność nerek
- kolka nerkowa i okres 4 tygodni po jej ustąpieniu
- nefropatia cukrzycowa
- wady wrodzone nerek
- gestozy
- stan przedrzucawkowy i rzucawka
- niedokrwistość
- skaza krwotoczna
- białaczka
- nadczynność i niedoczynność tarczycy
- nadczynność i niedoczynność przytarczyc
- zaburzenia rozwoju płodu
- dziewiąty miesiąc ciąży

Wskazania do masażu

Wskazania do przeprowadzenia masażu ciąży są takie same jak zalecenia do masażu klasycznego. Mając na uwadze zmiany zachodzące w aparacie ruchu kobiety ciężarnej zabieg ukierunkowany jest na szczególnie obciążone partie ciała.

Celem masażu jest redukcja obrzęków i wzmożonego napięcia tkanek. Dodatkowo, mając na uwadze niekorzystne zmiany natury estetycznej skóry brzucha, prowadzone jest jej

profilaktyczne uelastycznianie.

Masaż poprawia oddychanie skórne i czynność wydalniczą gruczołów łojowych i potowych. Przyspieszony obieg krwi i chłonki podczas zabiegu sprzyja odżywieniu masowanego odcinka, poprawie sprężystości skóry i turgoru z jednoczesnym wydalaniem produktów przemiany materii.

Tkanka mięśniowa wskutek masażu jest lepiej dotleniona, odżywiona i oczyszczona z toksyn. W wyniku zastosowania masażu aparat więzadłowy i stawy wykazują zwiększoną zdolność do pracy, wytrzymałość i zakres ruchomości.

Za sprawą stymulującego wpływu masażu na układ krążenia krwi i chłonki obserwuje się likwidację objawów zastoinowych oraz obrzęków.

Delikatne techniki wpływają kojąco na układ nerwowy.

Masaż oddziałuje na lepszą wydajność układu oddechowego i pośrednio na układ pokarmowy, poprawiając proces trawienia.

Wykonuje się masaż grzbietu, szyi, karku, kończyn górnych i dolnych, stóp, powłok brzusznych. Parametry dotyczące czasu trwania zabiegu i jego rozległości są uzależnione od upodobań i potrzeb pacjentki oraz ewentualnych wskazań lekarza prowadzącego.