

O masażu rozmawiamy z Łukaszem Skrzypkowskim

Autor: Redakcja portalu Wellnesslife

16.11.2007.

1. Jakie są korzyści przeprowadzania masażu w domu?

Jest to szansa korzystania z zabiegów, dla osób których stan zdrowia nie pozwala na wyjście z domu. Ale zabiegi w domu to także doskonałe wyjście dla wszystkich osób, które chciałyby zadbać o własne zdrowie, o piękny wygląd i wspaniałe samopoczucie, ale nie mają wiele wolnego czasu, są zbyt zapracowane, a wychodząc z pracy, często późnym popołudniem czy wieczorem są przemęczone i mimo, że potrzebują relaksu i rozluźnienia jakie daje bez wątpienia masaż, chciałyby jak najszybciej znaleźć się w domu. Bo by dojechać do gabinetu nie tylko tracimy czas na dojazdy, ale zdarza się, że musimy czekać na zabieg w gabinecie, ponieważ osoba mająca zabieg przed nami się spóźniła. Tracimy w ten sposób kolejne chwile, które można by było poświęcić rodzinie czy przyjaciołom. Ale oszczędność czasu to nie jedyna zaleta masażu we własnym domu. To jest wielka wygoda, która wiąże się z bezpieczeństwem, komfortem i spokojem jakie zapewnia własny dom. Profesjonalny masaż w domu nie oznacza, że tracisz na wygodzie i jakości zabiegów, ponieważ zabieg taki odbywa się na profesjonalnym stole do masażu-tak jak w gabinecie i oczywiście z wykorzystaniem odpowiednich kosmetyków. A po masażu, gdy jesteś rozluźniona i rozgrzana nie musisz wychodzić z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz, gdzie silny, zimny wiatr i zacinający deszcz jesienno-zimowych dni przeszywa ciebie chłodem, ponieważ jesteś u siebie, w swoim domu.



2. Dlaczego masaż jest pożądanym elementem domowego Spa?

Masaż jest pożądanym elementem domowego Spa, ponieważ jest to jeden z podstawowych zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej i psychosomatycznej. Jest to zabieg, który jest bardzo skuteczny, daje doskonałe efekty (przy regularnym stosowaniu). Przy czym jest zabiegiem naturalnym, wykorzystywanym od najdawniejszych czasów przez ludzi. Wreszcie jest to zabieg, z którego można korzystać w każdym domu, mieszkaniu. Wystarczy trochę wolnego miejsca, by ustawić

stół do masażu i wykwalifikowany terapeuta/ka.

3. Jak wpływa on na ogólny relaks całego ciała, jak i przyływ dodatkowej energii?

Wpływ masażu na ogólny relaks całego ciała, jak i przyływ dodatkowej energii jest niezaprzeczalny. Znosząc napięcie mięśniowo-nerwowe oraz psychiczne, doskonale odpręża i rozluźnia naładowując pozytywną energią. Poprzez rozbudzenie w Tobie sił witalnych i uwolnienie endorfin (hormony szczęścia), masaż sprawi że poczujesz się szczęśliwa i zadowolona z życia.

Często słyszę po masażu, jak klienci wyrażają swoje zadowolenie i zachwyt, mówiąc, że czują się jakby zdjęto im z pleców wielki ciężar, jakby byli nowonarodzeni, że czują się niesamowicie. To jest doskonały dowód na moc masażu, jego niezwykle wpływ na organizm człowieka..

4. Jakie typy masażu wykonuje Pan w domach?

Masaż który wykonuję w domu, a masaż który wykonywany jest w salonach masażu pod względem technicznym nie różni się praktycznie niczym. Różnice związane są raczej z osobą masażysty/ki (jego/jej doświadczeniem), indywidualnym podejściem do każdej pacjentki i (doborem odpowiedniej siły i technik masażu). Zasadniczą różnicą między masażem we własnym domu a masażem w gabinecie, na korzyść tego pierwszego jest jednak komfort, wygoda, bezpieczeństwo i oszczędność czasu.

5. Jaki ma wpływ na organizm człowieka?

Masaż wpływa na cały organizm człowieka, jest to bowiem zabieg, który nie skupia się na skutkach lecz na przyczynach danych dolegliwości. Masażem wpływamy więc bezpośrednio na skórę, układ krwionośny i limfatyczny, tkankę mięśniową, stawy i aparat więzadłowy oraz układ nerwowy. Pośrednio masaż oddziałuje także na narządy wewnętrzne, tu bardzo skuteczny jest masaż punktowy (akupresura) oraz masaż segmentarny. Szczegółowo wpływ masażu na organizm przedstawia się następująco:

Wpływ masażu na tkankę skórną:

- usuwa ze skóry zrogowaciały naskórek,
- pomaga w pełnym oddychaniu skóry,
- wspomaga czynności wydalnicze gruczołów łojowych i potowych,
- wspomaga odżywianie skóry i gruczołów znajdujących się w niej, poprzez rozszerzenie naczyń skórnych,
- przyspiesza obieg krwi i chłonki, dzięki czemu ma znaczny wpływ na przemianę materii,
- ujędrnia i uelastycznia skórę.

Wpływ masażu na układ krwionośny i limfatyczny:

- pobudza przepływ krwi i limfy, powodując efektywniejsze dostarczenie tlenu i substancji odżywczych do tkanek i komórek,
- rozszerza naczynia krwionośne, zwiększa szybkość obiegi krwi,
- zmniejsza opór krwi w tętnicach ułatwiając pracę sercu,
- ułatwia odpływ krwi żyłnej, zwiększa napięcie ścian naczyń krwionośnych,
- przyspiesza usuwanie zbędnych produktów rozpadu z organizmu, likwiduje objawy zastojowe i powoduje szybsze wchłanianie się obrzęków i wysięków,
- działa przeciwzakrzepowo.

Wpływ masażu na tkankę mięśniową:

- powoduje lepsze odżywienie i dotlenienie mięśni,
- powoduje efektywniejsze wydalanie zbędnych produktów przemiany materii - przyspiesza regenerację powysiłkową,
- zwiększa wydolność mięśni do pracy,
- pobudza włókna mięśniowe do skurczu i podnosi ich napięcie przez co zapobiega zanikom mięśniowym,
- zwiększa elastyczność mięśni.

Wpływ masażu na stawy i aparat więzadłowy :

- zwiększa elastyczność i wytrzymałość aparatu więzadłowego,
- zwiększa lub utrzymuje prawidłową ruchomość stawów,
- zwiększa ilość mazi wewnątrzstawowej,
- polepsza ukrwienie, co powoduje lepsze odżywienie i dotlenienie stawów,
- zwiększa zdolność do pracy tychże narządów.

Wpływ masażu na układ nerwowy:

- mechaniczny bodziec na obwodowy układ nerwowy,
- pośrednio wpływa na centralny układ nerwowy za pośrednictwem włókien czuciowych obwodowych,
- działając na centralny układ nerwowy usprawnia przewodzenie bodźców nerwowych do mięśni, gruczołów wydzielania zewnętrznego i do poszczególnych narządów ustroju,
- delikatny masaż działa relaksacyjnie i uspakajająco,
- mocny masaż działa pobudzająco.

6. Czy istnieją jakieś przeciwwskazania do wykonywania masażu?

Przeciwwskazania do wykonywania masażu przedstawiają się następująco:

gorączka i stany podgorączkowe, stany zapalne i alergiczne skóry, zapalenia węzłów chłonnych, zaawansowana choroba nadciśnieniowa, zakrzepy, zapalenia żył - masaż wskazany 6 miesięcy po ustąpieniu stanu zapalnego, Owrzodzenie podudzi, tętniaki, żylaki, krwotoki oraz stany zagrażające krwotokom, łamliwość kości, choroby nowotworowe, choroby neurologiczne i reumatyczne w okresie rzutów, menstruacja – określone części ciała i techniki zwłaszcza przy masażu brzucha, ciąża – określone części ciała i techniki zwłaszcza przy masażu brzucha.

Przeciwwskazania te dotyczą, wszystkich lub tylko określonych form masażu. Większość z wymienionych przeciwwskazań nie dotyczy masażu punktowego stopy (akupresura stopy), gdzie praktycznie tylko choroby nowotworowe są przeciwwskazaniem. Podobnie przedstawia się sytuacja w przypadku wielu schorzeń, gdy określone formy masażu, czy techniki nie mogą być wykorzystane, ale wówczas można wykonać inny rodzaj masażu. Przykładowo w czasie ciąży Panie nie mogą korzystać z masażu klasycznego i innych masażu, które obciążają układ krwionośny. To jednak nie znaczy, że masażem nie można zmniejszyć bólu, który może się pojawić. W tym przypadku - jeżeli minął już pierwszy trymestr ciąży - możemy wykorzystać np. masaż segmentarny, który nie obciąża układu krwionośnego.

Jeżeli nie jesteście Państwo pewni, czy w przypadku dolegliwości jakie Was dotknęły, możecie bezpiecznie korzystać z zabiegów masażu, proszę o konsultację ze swoim lekarzem!

7. Czy używa Pan specjalistycznych kosmetyków podczas wykonywania masażu w domu?

Podczas wykonywania masażu u Państwa w domu, korzystam z tych samych specjalistycznych kosmetyków, które wykorzystywane są w gabinetach masażu. Są to kremy i oliwki do masażu ogólnego, jak i kosmetyki przeznaczone do zabiegów specjalistycznych (np. masażu wspomagającego odchudzanie, masażu sportowego i innych).

8. Czy klienci mogą mieć pewność, że poddając się masażu w domu są w rękach profesjonalisty?

Jeśli chcą Państwo upewnić się, że osoba która oferuje masaż w domu, jest osobą kompetentną, profesjonalnym masażystą, najprościej poprosić taką osobę o przedstawienie stosownych zaświadczeń o ukończonych szkoleniach, kursach zakresu masażu czy studiach fizjoterapii. Osobiście dokumenty potwierdzające moje kompetencje do wykonywania masażu przedstawiłem na swojej stronie internetowej, dzięki temu każdy zainteresowany moją ofertą ma pełny wgląd w moje uprawnienia.

9. W jakim wieku według Pana człowiek najbardziej potrzebuje masażu?

Każdy z człowieka od niemowlęcia, poprzez dorosłość aż po okres starości, szuka bliskości, dotyku, kontaktu z drugim człowiekiem. Dotyk ma w sobie wielką moc i siłę, jest niezbędny do prawidłowego rozwoju i równowagi psychicznej. Bez dotyku, pieszczot otrzymanych od drugiego człowieka czujemy się niedowartościowani, brak nam pewności siebie, jesteśmy bardziej podatni na choroby. Bliskości potrzebujemy przez całe życie.

Tak samo jest z masażem który oparty jest na dotyku, kontakcie z drugim człowiekiem. Nie można mówić, że w danym wieku potrzebujemy masażu bardziej lub mniej. Masaż jest jedną z form rehabilitacji – bardzo skuteczną, tak więc korzystać mogą i powinny z tych zabiegów wszystkie osoby wymagające pomocy, bez względu na wiek. Ale masaż jest też wspaniałą formą profilaktyki, a powszechnie wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Oczywiście sposób wykonania masażu będzie się różnił, w zależności czy pacjentem jest dziecko, kobieta czy mężczyzna w sile wieku. Siła masażu, jego czas, zastosowane techniki mogą się różnić, ponieważ należy każdego człowieka traktować indywidualnie. Tak więc na pytanie w jakim wieku człowiek najbardziej potrzebuje masażu odpowiadam krótko – w każdym wieku.

10. Czy na każdego człowieka konkretny rodzaj masażu może mieć pozytywny wpływ?

Masaż jest wspaniałym, zabiegiem który skutecznie oddziałuje na cały organizm człowieka. Jednak należy pamiętać, by dobrać masaż, jego intensywność do każdego człowieka indywidualnie. Każdy z nas ma inny próg bólu, trochę inaczej

odbiera docierające do niego bodźce. Tak więc bardzo ważne jest, by dobrać konkretny rodzaj masażu dla danej osoby, w celu wywołania pozytywnej reakcji organizmu, wówczas ta na pewno nastąpi.

Łukasz Skrzypkowski o sobie:

Nazywam się Łukasz Skrzypkowski. Z zabiegami masażu zetknąłem się na skutek kontuzji kręgosłupa, która przerwała moją karierę sportową. Z początku byłem sceptyczny do tej formy leczenia. Jednak już po pierwszych zabiegach poczułem, że następuje poprawa – przekonałem się o leczniczej mocy masażu.

Masaż stał się moją pasją. Po ukończeniu studiów na Uniwersytecie Szczecińskim, odbyłem profesjonalne kursy masażu a obecnie studiuje fizjoterapię. Wykonywaniem masażu zajmuję się od kwietnia 2005r. a od lipca 2006r., prowadzę prywatną praktykę z zakresu masażu."

