

Masaż jako środek wspomagający proces korekcji w wadach postawy

AUTOR : Jarosław Dąbrowski, Stanisław Górniewicz, Mirosław Janiszewski, Zbiniew Gola, Aneta Hak, Sławomir Chaberek

CZASOPISMO : Medycyna manualna tom VIII nr.1i2/2004

SŁOWA KLUCZOWE : masaż, wady postawy, korekcja



STRESZCZENIE :

Nasza sylwetka, postawa ciała jest wyrazem naszego stanu fizycznego i psychicznego. Prawidłowa postawa daje ładny zarys ciała, który swoim układem, budową i działaniem sprawia wrażenie piękna i harmonii. Wrażenie to zachwiane jest gdy występują zaburzenia czynności naszego organizmu np. aparatu ruchu. W leczeniu korekcyjnym stosuje się wiele metod, dzięki którym można uzyskać przywrócenie prawidłowej postawy ciała lub zahamowania dalszego rozwoju wady tej postawy (m.in masaż). Masaż (różne jego formy) jest często terapią uzupełniającą konwencjonalne leczenie i często stosowany jest pomocniczo jako metoda leczenia chorób przewlekłych, w czasie rekonwalescencji, po operacjach oraz w długotrwałym procesie korekcji wad postawy. Celem masażu klasycznego jest zadziałanie na układ ruchu (mięśnie, ścięgna, stawy, kości i więzadła) oraz układ krwionośny, oddechowy, nerwowy, narządy wewnętrzne etc. W procesie korekcji główną rolę odgrywają masaż oraz ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach, siłę

mięśni i wyrobienie nawyku prawidłowej postawy.