

MASÁŽE V SZC HIPPOKRATES



HIPPOKRATES
súkromné zdravotnícke centrum



HIPPOKRATES

súkromné zdravotnícke centrum

PONUKA MASÁŽÍ

KLASICKÁ MASÁŽ

ANTIMIGRÉNOVÁ MASÁŽ

BREUSSOVA MASÁŽ

REFLEXNÁ MASÁŽ vybranej časti tela

MEDICÍNSKA MANUÁLNA LYMFODRENÁŽ

MÄKKÉ TECHNIKY

KLASICKÁ MASÁŽ CHRBTÁ

Trvanie: 60 min.

Cena: 40€

- ✓ Masáž **aktivuje lymfatický systém aj krvný obeh**, podporuje prekrvenie a okysličenie organizmu, odstránenie škodlivín z tela, zlepšuje trávenie
- ✓ **Rozmasírujú sa svalové spazmy**, zlepši sa výživa svalov, odstráni sa napätie
- ✓ **Pozitívne pôsobí na nervový systém** (stimuláciou nervových receptorov a aktiváciou reflexného oblúka sa znižuje produkcia stresového hormónu kortizolu a naopak, podporuje sa produkcia neurotransmitterov dopamín a serotonín, nazývaných tiež hormóny šťastia)
- ✓ Na podporenie účinku masáže sa používajú tiež mäkké techniky

KLASICKÁ MASÁŽ CHRBTÁ

Trvanie: 60 min.

Cena: 40€

INDIKÁCIE:

- Poruchy tkanív (koža, šľachy, väzivo, svalstvo), napr.: svalové zranenia, reumatické ochorenia, rekonvalescencia po chorobe alebo úrazoch, stvrdnutie svalu, atrofia svalu, znížená elasticita kože
- Poruchy pohybového aparátu (kĺby, kosti), napr.: stuhnutie kĺbov, artróza, chronické zápaly kĺbov, bolesti v oblasti chrbtice, funkčné poruchy, bolesti kĺbov
- Poruchy nervového tkaniva, napr.: poruchy senzibility, obmedzená hybnosť (ochrnutie), dôsledky nervových zápalov (detská obrna, skleróza multiplex)
- Poruchy spätného toku krvi a lymfy, napr.: viaznutie krvi v cievach, lymfostáza
- Poruchy orgánov a sústavy orgánov, napr.: chronická zápcha, angina pectoris, dýchacie poruchy
- Poruchy vegetatívneho nervového systému
- Poruchy v oblasti psychiky
- Ostatné: spomalená látková výmena, zlepená koža, svalové napätie, ochabnuté svalstvo, svalová nerovnováha, nesprávne držanie tela, po náročných telesných výkonoch, nedostatočné prekrvenie žíl a ciev, nedostatočný prietok lymfy, stres, poruchy spánku, bolesti hlavy, migréna, nervozita, nízka výkonnosť, zažívacie problémy, nedostatočné vylučovanie, ťažké dýchanie, depresie, zotavovanie sa po chorobe, nehode alebo zranení

ANTIMIGRÉNOVÁ MASÁŽ

Trvanie: 45 min.

Cena: 30€

- ✓ Antimigrénová masáž je **hlboko relaxačná masáž šije, hlavy a tváre pri ktorej sa pôsobí na akupresúrne body**
- ✓ Ide o špecifickú masáž, ktorej hlavnou úlohou je **odstránenie bolesti stuhnutého krku a chrbtice**
- ✓ Masážou docielime okrem celkového uvoľnenia aj **odstránenie únavy** a nespavosti
- ✓ Uvoľnenie krčenej chrbtice pomáha pri zlepšení látkovej výmeny, lepšie pracuje mozog, zrak, upraví sa činnosť srdca, uvoľní sa celá chrbtica, zlepší sa pohybový systém

ANTIMIGRÉNOVÁ MASÁŽ

Trvanie: 45 min.

Cena: 30€

INDIKÁCIE:

- Migrenózne bolesti hlavy
- Vyčerpanosť, únava, psychická a fyzická nevykonnosť
- Stuhnutosť v oblasti šije a ramien
- Psychosomatické ochorenia

BREUSSOVA MASÁŽ

Trvanie: 45 min.

Cena: 30€

- ✓ Jedná sa o jemnú, energetickú masáž chrbta v oblasti chrbtice, ktorá **uvoľňuje telesné, psychické, duševné blokády**
- ✓ Breussova masáž **regeneruje medzistavcové platničky** a tým rieši široké spektrum zdravotných problémov, okrem toho vedie tiež k odbúravaní hlboko uložených psychických blokov
- ✓ Masáž sa robí v oblasti chrbtice rôznymi masážnymi hmatmi, s **ľubovníkovým olejom** – za studena lisovaný olivový olej s ľubovníkom – ktorým sa docieli nabobtnanie medzistavcových platničiek a uvoľnenie nervov, ktoré z chrbtice vychádzajú do celého tela

BREUSSOVA MASÁŽ

Trvanie: 45 min.

Cena: 30€

INDIKÁCIE:

- Všetky chorobné a degeneratívne ochorenia chrbta a kĺbov
- Ischialgia (zápal sedacieho nervu)
- Lumbago (prudké bolesti v oblasti krížov), bolesti v ramenách a rukách
- Vysunutie medzistavcových platničiek, syndróm preťaženej chrbtice, cervikálny syndróm
- Nočná parestézia rúk (nepříjemné subjektívne pocity v kostiach a svaloch)
- Bolesti hlavy, migréna
- Tinitus

REFLEXNÁ MASÁŽ

vybranej časti tela

Trvanie: 30 min.

Cena: 25€

- ✓ Patrí do skupiny liečebných metód , ktorá je odvodená z klasickej masáže. Vykonáva sa **s cieľom odstrániť chorobné zmeny na koži a tkanivách**
- ✓ Pri reflexnej masáži sa používa **súbor špeciálnych techník a hmatov**, ktoré volí fyzioterapeut podľa aktuálneho stavu klienta
- ✓ Princípom reflexnej masáže je dráždenie nervových receptorov a očakávaná spätná reakcia na podráždenie. Konečným cieľom je **ovplyvnenie tkaniva alebo orgánu reflexne**

REFLEXNÁ MASÁŽ

vybranej časti tela

Trvanie: 30 min.

Cena: 25€

INDIKÁCIE:

- Existujú indikácie, ktoré majú po ošetrení reflexných zón obzvlášť dobrú odozvu, napr.: svalová námaha, ochorenia kíbov, bolesti chrbtice, tráviace problémy, bolestivé poruchy menštruácie a problémy s menštruačným cyklom, bolesti hlavy rôzneho pôvodu, prechladnutia, chronické dýchacie ochorenia alebo ochorenia čelových a vedľajších dutín, imunitný systém, nádcha...

MEDICÍNSKA MANUÁLNA LYMFODRENÁŽ

Trvanie: 45 min.

Cena: 35€

- ✓ Jedná sa o jemnú, energetickú masáž chrbta v oblasti chrbtice, ktorá **uvoľňuje telesné, psychické, duševné blokády**
- ✓ Breussova masáž **regeneruje medzistavcové platničky** a tým rieši široké spektrum zdravotných problémov, okrem toho vedie tiež k odbúravaní hlboko uložených psychických blokov
- ✓ Masáž sa robí v oblasti chrbtice rôznymi masážnymi hmatmi, s **ľubovníkovým olejom** – za studena lisovaný olivový olej s ľubovníkom – ktorým sa docieli nabobtnanie medzistavcových platničiek a uvoľnenie nervov, ktoré z chrbtice vychádzajú do celého tela

MEDICÍNSKA MANUÁLNA LYMFODRENÁŽ

Trvanie: 45 min.

Cena: 35€

INDIKÁCIE:

- Poúrazové a pooperačné opuchy, reumatické ochorenia, sudeck v štádiu 1+2, sklerodermia
- Lymfatický edém, lymfatický edém po odstránení lymfatických uzlín,
- Lymfatický edém po ožarovaní, lipedém, lipo-lymfatický edém, flebo-lipo-lymfatický edém, lymfatická encefalitída
- Poúrazové a pooperačné opuchy, reumatické ochorenia, sudeck v štádiu 1+2, sklerodermia
- Zadržovaná voda v tele, celulitída

MÄKKÉ TECHNIKY

Trvanie: 30 min.

Cena: 30€

- ✓ Pod týmto pojmom sa skrýva súhra **náročných hmatov a techník**, ktoré musí fyzioterapeut/masér využiť na odstránenie celotelového problému
- ✓ Vykonáva sa **reflexne tlakom na príslušné body**. Sval reaguje postupným uvoľňovaním
- ✓ Najprv sa uvoľňuje krčná chrbtica, potom sa postupuje dole až ku kostrči. Pacient to cíti ako prílev tepla do tela. Už **pri prvom uvoľnení sa problémy nevracajú v takom rozsahu ako predtým**

MÄKKÉ TECHNIKY

Trvanie: 30 min.

Cena: 30€

INDIKÁCIE:

- Riešeniu bolestivých blokáď v okolí chrbta, konkrétne v okolí lopatiek, bedier, krížovej oblasti a krčnej chrbtice
- Mäkké techniky taktiež účinne uvoľňujú skrátené šľachy, čo ocenia najmä športovci. Táto ozdravná metóda ma však i iné využitie a medzi ďalšie pozitívne účinky patrí napríklad korekcia krvného tlaku, celková činnosť srdca – vplyvom lepšej cirkulácie krvi v organizme, ale i zlepšenie zraku a látkovej výmeny. Práve látková výmena má za následok analgetický účinok, vďaka privedeniu okysličenej krvi a odvodu toxických látok z miesta bolesti