

## Массаж для лиц пожилого возраста



Мы продолжаем цикл бесед о лечебном массаже. В начале августа медбрат ГКУ СО КК «Крыловского КЦРИ» Толкачёв М.Ю. провёл беседу с получателями социальных услуг на тему «Массаж для лиц пожилого возраста».

Массаж является, в некотором смысле, пассивной зарядкой и может помочь тогда, когда человек не в состоянии активно двигаться. Многочисленные исследования доказали, что массаж способен успешно справляться с негативными возрастными изменениями, а именно:

- Уменьшить боль и увеличить амплитуду движений при артрите, так как помогает в выработке естественной смазки для суставов;
- Улучшить кровообращение и снабжение клеток и тканей организма полезными веществами, что замедляет процессы их увядания и стимулирует восстановление;
- Снять усталость в мышцах и привести их в необходимый тонус;
- Улучшить память и усилить мозговую деятельность, способствуя интенсивному насыщению клеток и тканей кислородом;
- Повысить качество жизни пожилого человека, избавляя его от зажатости и застоев в тканях.

В пожилом возрасте традиционный силовой массаж заменяется щадящей и комфортной формой, он называется гериатрическим. Грубые и жесткие воздействия здесь строго исключены.

### **Однозначные противопоказания для назначения массажа пожилым людям:**

- тромбофлебит;
- диабет в тяжёлой стадии;
- плоский красный лишай,
- гипертония;
- атеросклероз ног III степени;
- белокровие;
- туберкулез;

- СПИД и ВИЧ;
- венерические заболевания;
- иные тяжелые хронические процессы.

Воздержаться от интенсивных массажных процедур рекомендуется тем, кто страдает от различных форм кожных заболеваний и патологий сердечно-сосудистой системы.

Важно: Все противопоказания массажа пожилым людям должны подтвердиться лечащим врачом после комплексного обследования и на основе регулярного наблюдения.

А также, беседа включала в себя обучение элементам самомассажа при поражении крупных суставов верхних и нижних конечностей. По окончании беседы всем слушателям были вручены буклеты.

