

Szakvélemény a MEILI gyártmányú JM-B8089 típusú automata masszázsfotelek egészség javító hatásairól.



Készítette:
Keszthelyi Csaba
Okleveles gyógymasszőr

Fontos tudnia, hogy mindenre jó csodaszer nem létezik.

18 éve foglalkozok emberek gyógyításával és tudom mennyi betegséget és fájdalmat okoz a kevés mozgás és a rossz testtartás.

A masszázs jótékony hatásait évezredek óta alkalmazzák a közérzet és egészség javítására.

Tudományosan is igazolt, hogy a masszázs javítja a vérellátást a bőrben, a bőr alatti kötőszövetekben és az izomzatban egyaránt. Az izmok rugalmassága **nagymértékben javítható** a rendszeres masszázzsal. Javul a nyirok rendszer működése, a vénás vér visszaáramlása és a légzésfunkció. Jelentősen **csökken a fizikai és pszichés fáradtság** érzet.

Az újgenerációs masszázsfotelek nagymértékben képesek utánózni az emberi kéz mozgásait, így ugyanazok a **jótékony hatások** jelentkeznek, melyek a kézi masszázsnál megfigyelhetők.

Ahhoz, hogy problémamentesen használhassa masszázsfoteljét, **mindenképpen tudnia kell**, mire ajánlott és mire nem ajánlott a masszázsfotel kezelés.

Kezdjük azzal, milyen betegségeknel, rendellenességeknél **nyújt segítséget** a masszázsfotel.

- A gerinc fokozott megterhelései esetén, tartós ülő, álló munkát végzők körében. Sokat tud segíteni az általános vázszerkezeti, izomzati és csontozati panaszok enyhítésében.
- Akik tartós stressz hatása alatt álnak és csak rövid idejük van a regenerálódásra. Masszázs fotel használatával növelhető stressz tűrésük és munkabírásuk.
- Olyan kényszertartásban dolgozók, akik egyoldalú tartós terhelésben végzik munkájukat. (Irodai ülőmunkát végzők, gépkocsivezetők, fogorvosok, értékesítők, fodrászok, stb.)
- A gerinc degeneratív elváltozásai esetén
- A gerinc paravertebralis izomzatának feszessége, myelogenotikus csomók, fibromyalgia és azok fájdalma esetén
- Scoliosis, Scheuermann beteg, hanyag tartás esetén

Nézzük melyek azok az esetek amikor nem, vagy csak **korlátozottan ajánlott** a masszázsfotel használata.

- Tapasztalataim alapján olyan embereknek, akiknek bármilyen ízületi protézisük van, akár térd, akár csípő protézisről is legyen szó, nem javasolt a fotel használata
- heveny ízületi gyulladás
- rosszindulatú daganat esetén
- olyan szív-műtött embereknek, akiknek a műtét utáni összekötő drótok vagy lemezek nem lettek kioperálva, szintén nem javasolt a fotel használata
- aktív tuberculosis, osteomyelitis
- mélyvénás thrombosis, vagy felületes vénák akut gyulladása
- akut bőrbetegségek
- magas lázzal járó megbetegedés
- a menstruáció első 3 napján nem javasolt
- szív-érrendszeri decompensatio
- komoly operációk után a műtéti heg gyógyultságától és általános állapottól függően 3-6 hónap elteltével, de akkor is az operációt végző orvossal megbeszélve ajánlott
- terhesség alatt
- pacemaker viselése esetén
- magatehetetlen beteg esetén csak felügyelettel
- áldott állapotú (terhes) kismamáknak sem javasolom
- magas láz esetén sem javasolt a fotel használata
- klausztofóbiás (bezártságtól féltő) ember csak a pneumatikus rendszert kikapcsolva tudja élvezetesen használni
- hemofiliás (vérzékeny) betegeknek sem javasolt
- fokozott csonttritkulás és kóros soványság esetén sem ajánlott
- borda, gerinc, lapocka és medence töröttéknek a törés után 3-6 hónapig nem ajánlott a fotel használata

A fotel helyes használata.

Fontos a **helyes testhelyzet** a fotelben a masszázs ideje alatt. Ha nem pontosan a megfelelő helyre kerül a gerinc a görgőkhöz képest akár fájdalmat is okozhat, ezért figyelmet igényel, hogy **középre kerüljön a gerinc vonala**, a csípővel megfelelően hátra helyezkedve, a fejet hátraengedni, kellően lazítani.

Ne próbálja izmait feszíteni, lazítsa el testét, hogy a görgők mélyen fellazíthassák izmait. A felsőtesti masszázs erőssége nagymértékben a fotel háttámlájának dőlésszögétől függ. Fontos, hogy **egyéni érzékenységhez igazítva** kel a fotel dőlésszögét megválasztani. Kellemetlen érzet esetén függőleges felé kell állítani a háttámla dőlésszögét, így a görgőkre nehezedő nyomás csökken, és a kellemes érzés visszatér.

Ennél fogva egyre kellemesebbé válik a masszázs és a masszázsgörgők egyre mélyebben fejtik ki áldásos hatásukat.

Milyen gyakorisággal és mennyi ideig javasolt a masszázs.

Tudnia kell, hogy az első masszázssok alkalmával, ugyanúgy ahogyan a kézi masszázsnál is, jelentkezhet a bekeményedett izmok kigyúrásánál fájdalom. Ez természetes jelenség, ami rövidesen megszűnik. Napi rendszeres használat mellett, várhatóan egy hónap alatt a bekeményedett, merev izmok **visszanyerik szabályos tónusukat**. Ezt követően az egészséges állapot könnyen fenntartható. Nagyobb fizikai terhelések (edzés, erős fizikai munka, családi túrázás) után várható izommerevség, már egy-két masszázst követően megszűnik.

Az automata masszázsprogramok 15 percre vannak beállítva. Ez a folyamatos használat mellett elegendő a szervezet fittségének megtartásához. Nagyobb igénybevétel esetén dupla program jótékonyan hat. Viszont nem javaslom, hogy rendszeresen, órákat használja a fotelt, hisz ahogyan a közmondás is szól: „Jóból is megárt a sok.”

Reggeli és az esti használat más élményt nyújt. A reggeli masszázs segíti az izmok „ébredését”, ezzel kellemesebben indul a nap. Az esti masszázs főleg a fáradt izmok frissítésére a napi stressz oldására hasznos és egy nyugodtabb pihenést és alvást eredményez. Napközben is szánhat rá időt, ezzel lehetőséget biztosít a szervezetének a **regenerálódásra**. Lehetősége van masszázs közben egy nyugalmi állapot elérésére, javaslom, hogy masszázs közben törekedjen a teljes ellazulásra, és rendezze gondolatait.

A készülék **széles beállítási lehetőségei** biztosítják azoknak is a masszázs lehetőségét, akiknek a teljes testmasszázst nem ajánlott. A készülék **több masszázsfajtát** tartalmaz, ami külön vezérelhető.

A vezérlőegységen jól elkülönül a gerinc melletti izmokat masszírozó 4 fejes görgőrendszer, és a pneumatikus masszírozó rendszer valamint a vibrációs masszázs funkciók.

Természetesen az itt leírt szakvéleményem az eddigi tapasztalataim alapján osztom meg az olvasóval, de ebben a kérdésben is az Ön háziorvosa, szakorvosa véleménye az irányadó. Kérem bármilyen kétely esetén, kérje ki orvosa véleményét. Minden esetben alaposan tanulmányozza a használati utasításban leírtakat. Használat közben figyelje a kiváltott reakciókat, és hallgasson teste jelzéseire.

Jó egészséget és fájdalommentes mozgást kívánok!

Keszthelyi Csaba
Okleveles gyógymasszőr