**МАССАЖ** (от фр. masser — растирать) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

**ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МАССАЖА**

* Прежде всего, массаж показан здоровым людям для профилактики различных заболеваний и поддержания тонуса
* Миалгии, миозиты
* Головные боли
* Боли в спине, пояснице, шее, обусловленные дегенеративно-дистрофическими процессами в позвоночнике (Остеохондроз и Радикулиты в частности)
* Последствия ушибов, растяжения мышц, сухожилий и связок
* Переломы на всех стадиях заживления
* Функциональные расстройства после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей)
* Артриты в том числе ревматоидный, в подострой и хронической стадии
* Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения, зарубцевавшаяся)
* Невралгии и невриты не в стадии обострения
* Параличи, как спастические, так и вялые
* Хроническая недостаточность сердечной мышцы
* Стенокардия
* Артериальная гипертензия. Гипертоническая болезнь
* Артериальная гипотония
* Реабилитационный период после инфаркта миокарда
* Хронический гастрит
* Нарушение моторной функции толстого кишечника
* Бронхит — в подострой и хронической стадии
* Пневмония — в период выздоравливания и хроническая форма
* Бронхиальная астма

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МАССАЖА**

* В некоторых случаях массаж может быть противопоказан (уточните у врача, если есть какие-то сомнения):
* При острых лихорадочных состояниях и высокой температуре.
* Кровотечения и наклонность к ним и обратные им состояния — наклонность к тромбообразованию.
* Злокачественные болезни крови.
* Гнойные процессы любой локализации.
* Различные заболевания кожи, ногтей, волос (инфекция, грибок).
* При любых острых воспалениях кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозах, выраженном варикозном расширении вен.
* Атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга.
* Аневризма аорты и сердца.
* Аллергические заболевания с накожными высыпаниями, отёк Квинке и анафилаксии.
* Заболевания органов брюшной полости с наклонностью к кровотечениям.
* Опухоли злокачественные (липомы-«жировики» следует обходить.)
* Психические заболевания с чрезмерным психомоторным возбуждением.
* В период гипер- и гипотонических кризов.
* Острая ишемия миокарда.
* Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), например, грипп.
* При расстройстве функций желудочно кишечного тракта (тошнота, рвота, жидкий стул-«понос»).
* Гангрена.
* Трофические язвы.
* Лимфаденит — воспалительный процесс лимфатических узлов.
* Туберкулез.
* Остеомиелит.
* Осложнения после операции.
* Почечная, печеночная, легочная, сердечная недостаточность в период обострения.