

Materiał prasowy
Warszawa, 11 lutego 2022 r.

Dla ciała i zmysłów – masaż dla dwojga nie tylko w Walentynki.

Kwiaty, czekoladki, restauracja czy kino – pomysłów na walentynkowy czas jest tyle, ile zakochanych par. Alternatywą dla dobrze znanych atrakcji może być masaż dla dwojga, który jest idealną opcją dla zmysłów i ciała, opartą z jednej strony na budowaniu bliskości w związku, a z drugiej dającą relaks i przyjemność dla całego organizmu. O szczególnym znaczeniu i właściwościach masażu relaksacyjnego we dwoje - zarówno w salonie, jak i w domu, opowiada **specjalista kliniki Carolina Medical Center w Gdańsku – fizjoterapeuta Mateusz Marcinkowski.**

Relaks we dwoje

O dobroczynnym wpływie masażu nie tylko na całe nasze ciało, ale także na umysł wiedzieli już starożytni Hindusi i Chińczycy, dla których masaż był nie tylko popularną formą leczenia, ale przede wszystkim sposobem na relaks i odprężenie po wysiłku fizycznym. Podczas masażu relaksacyjnego ciało jest głaskane, rozcierane i ugniatane, co poprawia krążenie krwi i limfy, przyspiesza przemianę materii i dotlenia mięśnie na poziomie komórek, redukuje napięcie, pomaga w bezsenności, a także zmniejsza ból – mówi fizjoterapeuta Mateusz Marcinkowski. Nic nie stoi zatem na przeszkodzie, żeby te dobroczynne właściwości wykorzystać w parze. Masaż dla dwojga może być atrakcyjnym sposobem na wspólnie spędzone Walentynki, jak również każdy inny wieczór czy popołudnie. Należy pamiętać, że tego typu masaże oferowane w gabinetach czy salonach typu SPA – są formami relaksacyjnymi, których celem jest odprężenie oraz rozluźnienie ciała i umysłu. Przyjemne zapachy olejków, świece i nastrojowa muzyka to gwarancja miło spędzonego czasu we dwoje, oderwania się od pędu i codziennych problemów. Taki „reset” organizmu, który dla związku jest równie korzystny, jak sam masaż dla naszego ciała.

Istotą masażu dla dwojga jest wykonywanie go w tym samym czasie, na dwóch odrębnych stołach przez dwóch masażyстів. To daje parze możliwość doświadczania chwili i przyjemności jednocześnie, prowadzenia rozmowy bądź po prostu wspólnego odpoczynku. *Należy pamiętać, że masaż relaksacyjny ma sprawić nam przyjemność – a nie wyleczyć problem. Jeśli borykamy się z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa bądź innymi schorzeniami będącymi efektem np. stanu po operacji wymagającego rehabilitacji – wówczas należy skorzystać z pomocy fizjoterapeuty, który zastosuje profesjonalne techniki lecznicze czy terapeutyczne – zaznacza ekspert.*

O czym warto pamiętać przed pójściem na masaż?

Masaż relaksacyjny to szereg korzyści dla naszego ciała i zmysłów. Rozluźnia mięśnie, nawilża i ujędrnia skórę, zmniejsza dolegliwości bólowe, wycisza układ nerwowy, przywraca ogólną harmonię i zwiększa poziom endorfin. Czy zatem każdy może z niego skorzystać? Należy pamiętać, że masaż - nawet ten

relaksacyjny - jest ingerencją w ciało, dlatego jeśli mamy jakiegokolwiek problemy zdrowotne, przewlekłe choroby, zażywamy leki, które np. wpływają na rozrzedzenie krwi – to należy o nich bezwzględnie poinformować masażystę. *Problemy dermatologiczne np. atopowe zapalenie skóry, duże rany i popękane obszary skórne to zdecydowanie czynniki wykluczające wykonanie masażu w miejscach, w których skóra jest w gorszej kondycji. Kolejna grupa to obszary, które po uciskaniu czy masowaniu mogą powodować krwotoki i pęknięcia, są to np. żyłaki, miejsca w których znajdują się krwiaki, kończyny ze zmianami miażdżycowymi, czy obszary w których występują bądź występowały zmiany nowotworowe. Kolejne środki ostrożności dotyczą kobiet w ciąży, których masowanie powinno odbywać się po konsultacji z lekarzem i braku przeciwwskazań. Szczególnie niebezpieczny jest pierwszy trymestr ciąży, podczas którego tego typu działań powinno się zdecydowanie unikać. Odłożenie masażu na inny termin powinny również rozważyć kobiety w okresie menstruacji – to nie jest najlepszy czas na masaż, zwłaszcza okolic lędźwiowych i brzucha, gdyż może być to przyczyną zwiększonych krwotoków – przekonuje ekspert.*

Walentynkowy last minute – masaż DIY

Bywa też tak, że z różnych powodów nie możemy udać się do profesjonalnego gabinetu masażu. Czy wówczas musimy zrezygnować z tej przyjemności? Absolutnie nie. Prosty masaż potrafi wykonać każdy z nas, w domowych warunkach – warto tylko pamiętać o kilku podstawowych zasadach. I co więcej, masaż dla ukochanej osoby nie wymaga długiego czasu przygotowań, zatem to idealny pomysł na walentynkowy prezent na ostatnią chwilę! *Po pierwsze znajdziemy swoje miejsce, w którym będzie nam wygodnie. Może to być łóżko, wanna czy jakiegokolwiek inne, w który będziemy czuć się komfortowo. W przypadku pozycji leżącej na brzuchu zwracamy uwagę na skrzyżowaną szyję tak, aby nie znajdowała się po jednej stronie przez długi czas. Aby było przyjemniej, a masowanie szło sprawniej, możemy wspomóc się różnymi kosmetykami, które zazwyczaj mamy w domu: kremy, balsamy, oliwki czy olejki – wszystko to spowoduje, że dłonie będą się ślizgać i będą przyjemniejsze w odczuciu. Masaż wykonujemy całą dłonią, na dużej powierzchni, nie wbijamy paznokci, palców czy nie dociskamy mocno ręki. Delikatnie masujemy miękkie obszary naszego ciała, zaś okolice obojczyka, pachwiny czy pachy – to miejsca, w których nieumiejętny dotyk może spowodować dyskomfort. W trakcie masażu nie otwieramy okien, zadbajmy o umiarkowaną temperaturę w pomieszczeniu. Po masażu zostaniemy w domu, tak aby będąc rozgrzani i rozluźnieni nie wychodzić na niską temperaturę, gdyż łatwo możemy nabawić się przeziębienia!* – przekonuje ekspert Mateusz Marcinkowski.

Informacje o ekspercie

Mateusz Marcinkowski – fizjoterapeuta z kliniki ortopedii, rehabilitacji i medycyny sportowej Carolina Medical Center w Gdańsku.

Kontakt dla mediów:

Omega Communication

Klaudia Wendycz

tel.: 660 289 016

e-mail: kwendycz@communication.pl

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną - całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny. Klinika ma placówkę w Warszawie i Gdańsku.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej - wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence. Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED - lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl