

Массаж спины – это простое и эффективное средство, которое помогает укрепить здоровье и быстрее избавиться от различных заболеваний. С целью профилактики желательно хотя бы один раз в несколько месяцев пройти 5-10 сеансов массажа спины. Это позволит избежать многих проблем со здоровьем в будущем.

Массаж спины полезен всем, но некоторым он просто необходим. Вот основные показания к проведению массажа спины.

**1. Боль в спине.** Пожалуй, именно эта причина в большинстве случаев толкает людей на поиск квалифицированного массажиста. Боль в спине начинает мучить человека, если его мышцы перенапряжены от усталости. Возможно также защемление корешков спинного мозга. В этом случае возникает резкая боль, которая не дает человеку нормально двигаться, а иногда попросту «привязывает» его к кровати.

**2. Повышенная нервная возбудимость.** Массаж спины является отличным успокаивающим средством. Иногда он помогает лучше, чем очередной седативный препарат из ближайшей аптеки.

**3. Синдром хронической усталости.** Этот синдром преследует людей, которые занимаются интеллектуальным трудом и при этом пренебрегают физическими нагрузками. Постоянное умственное перенапряжение приводит к ослаблению тонуса всего организма. Качественный массаж спины хорошо снимает усталость.

**4. Снижение иммунитета.** Частые простудные заболевания – это главный признак сниженного иммунитета. Одним из способов восстановления защитных сил организма является массаж спины.

**5. Мышечная гипотония.** Это состояние пониженного тонуса мышц. Они становятся вялыми и слабыми. Причины этой патологии весьма разнообразны и зачастую не определяются. Массаж спины позволяет поддерживать мышечный тонус. Он становится хорошим дополнением к медикаментозному лечению.

**6. Сколиоз.** Искривление позвоночника часто приводит к устойчивому гипертонусу мышц спины. Постоянное мышечное напряжение может стать причиной боли в спине или мигрени. Массаж при сколиозе расслабляет мышцы спины и устраняет симптомы сколиоза.

**7. Целлюлит.** Это заболевание возникает вследствие нарушения циркуляции крови в коже. Специальный антицеллюлитный массаж спины улучшает кровоток в тканях и уменьшает проявления целлюлита.

**8. Снижение эластичности кожи.** С возрастом кожа становится все менее гладкой, упругой и эластичной. Массаж спины позволяет замедлить процесс старения кожи. Усиливая кровоток, он способствует ее нормальному питанию.

9. **Остеохондроз.** Поражая позвоночные диски, это заболевание вызывает ограничение подвижности и боль в спине. Массаж не лечит остеохондроз, но снимает боль, напряжение в мышцах и тем самым облегчает состояние человека.

{comments on}