Автор: admin
06.10.2011 18:04 -

Spa-сёт ли нас массаж на рабочем месте?

О том, что условия существования офисного работника ведут цивилизацию к гибели, написан не один том книг и статей. Каких только заболеваний не приобретает современный клерк на рабочем месте: это и различные болезни глаз, и расстройства желудка, и, конечно, патологии спины, которые являются причиной большинства наших бед. Если к этому небольшому и неполному списку ещё прибавить туннельный синдром кисти (мышино-клавиатурный), картина получается и вовсе безрадостной.

Пути выхода из этих ситуаций известны каждому – все знают и о необходимости регулярных физических нагрузок, и о гимнастике для глаз и рук на рабочем месте, и о работе над собственной осанкой. Но знать ещё не значит делать, и ежедневно тысячи людей придумывают огромное количество причин, по которым они, конечно, неспособны уделить себе 30 минут в день. Зато здоровыми и красивыми хотят быть все, поэтому в душе каждого живет мечта о каком-нибудь волшебном способе избавления от любой болезни.

Об одном из таких способов сейчас идет очень много разговоров – это Spa Express, массаж на рабочем месте. Казалось бы, нет ничего проще. Вы, не раздеваясь, садитесь на стул, и на 20 минут попадаете в заботливые руки специалиста, который сделает вас здоровым, бодрым и полным сил для дальнейшей работы всего за 450 рублей.

Звучит отлично, но здесь возникает множество возражений: все авторитетные источники заявляют, что массаж – это воздействие на обнаженное тело, поскольку на коже множество точек, давление на которые через одежду пользы не принесет. Массаж – это метод лечения, и подбирается для каждого человека индивидуально: то, что полезно для одного человека, может принести вред другому; как для любого другого метода лечения, для массажа есть противопоказания, список которых, вопреки распространенному мнению о безопасности массажа, весьма внушителен. За 20 минут специалист вряд ли сможет определить, что именно нужно клиенту.
Мало того, ни под один из известных науке видов массажа (спортивный, лечебный, косметический, гигиенический) Spa Express не подходит.

А самое главное, условия массажа на рабочем месте противоречат всем требованиям к кабинету, массажисту и пациенту (откроем «Большую энциклопедию массажа»):

«Сеанс массажа лучше всего проводить в изолированном теплом помещении, температура воздуха в котором должна быть от +20 до +22 градусов, в противном случае пациент будет чувствовать дискомфорт». – Вряд ли перегородка в переговорной комнате подойдет под определение массажного кабинета.

«Кабинет, предназначенный для проведения массажа, должен быть правильно оборудован. В нем обязательно должны быть умывальник с горячей и холодной водой, мыло, полотенце, зеркало, несколько стульев, письменный стол, регистрационный журнал, графин с питьевой водой, стаканы, а также ширма и шкаф для хранения халатов. В кабинете обязательно должны находиться спиртовые растворы йода, бриллиантовой зелени, бинты, вата, лейкопластырь, перекись водорода, клей БФ-6, тальк, 3%-ный водный раствор аммиака, валериановые капли, пинцет, ножницы, песочные часы (на 3, 5,10, 25 минут). Желательно также, чтобы недалеко от массажного кабинета находились туалет и душевая комната». – Без комментариев.

Проводится массаж на кушетке. – Вряд ли стул сможет претендовать на это гордое звание.

Массаж проводится только по методике, которая составлена на основании диагноза. Большое значение имеет систематичность проведения сеансов массажа. – Обычно рекомендуют 8-10 сеансов.

«При локальном (местном) массаже участок тела, на котором будет выполняться массаж, нужно протереть спиртом или одеколоном». – А что, спирт в каждой тумбочке – это мысль... Тогда и массаж не очень нужен.

«При проведении массажа пациент должен принять наиболее удобное положение и постараться полностью расслабить мышцы. При несоблюдении этих условий массаж не даст желаемых результатов. Одно из важнейших условий для правильного проведения массажа – устойчивое положение массируемой части тела». – Когда все научатся достигать полностью устойчивого положения плечевого пояса на стуле при расслабленных мышцах спины, разговоры о том, что у менеджеров что-то болит, отпадут сами собой.

Вывод из всего этого можно сделать только один – своим здоровьем надо заниматься систематично и не ждать чуда – поправить его за 20 минут и 450 рублей невозможно. Следите за собой и будьте здоровы!

Автор - **Марсия Фокс**
Источник