

Spletna Delavnica

V RITMU TEKA BREZ POŠKODB

Mateja Possible

Predavateljica

Tečajnik/ca

Pozdravljeni,

dobrodošli v skripti, ki spremlja našo delavnico za preventivo in kurativo tekačev! V tej skripti sem zbrala vse potrebne informacije o **indikacijah** (kdaj se masažo priporoča izvajati) in **kontraindikacijah** (kdaj je ne smemo izvajati) za vsako vrsto masaže. Tako boste imeli vse pomembne podatke na enem mestu in boste lahko tehnike izvajali varno in učinkovito.

Masaže, ki jih boste našli v tej skripti:

- **Klasična masaža** – Temelji na nežnih in ritmičnih gibih, ki sproščajo mišice in izboljšujejo cirkulacijo. To je odlična izbira za globoko sprostitev in zmanjšanje napetosti v mišicah.
- **Športna masaža** – Namenjena bolj intenzivni obravnavi mišic in vezivnega tkiva. Povečuje prekrvavitev in pripomore k boljši gibljivosti. Športna masaža je še posebej primerna za aktivne posameznike in za lajšanje napetosti po fizičnih naporih.
- **Masaža z ventuzami** – Ta tehnika uporablja posebne ventuze, ki s podtlakom izboljšajo prekrvavitev in pospešujejo regeneracijo tkiv. Izvajamo jo z drsenjem ventuz, kar poveča učinkovitost pri obravnavi napetih mišic.
- **Statično polaganje ventuz** – Pri tej različici ventuze položimo na določena področja brez gibanja. Na ta način pomagamo pri sproščanju globokih mišičnih vozlov in spodbujamo obnovo tkiv.

Opis kontraindikacij sem razdelila v 2 skupini.

Skripta vam bo pomagala prepoznati prave priložnosti za vsako masažo, da boste z uporabo varnih in preverjenih metod poskrbeli za čim boljše rezultate. Želim vam uspešno in prijetno raziskovanje ter veliko zadovoljstva pri prenašanju sprostitve na vaše bližnje in nase!

S toplimi pozdravi,
Mateja

1. INDIKACIJE IN POZITIVNI UČINKI

Indikacije so priporočila ali stanja, zaradi katerih je določena masaža koristna in primerna za posameznika. Gre za pogoje, pri katerih lahko masaža ali terapija pozitivno vpliva na zdravje, počutje ali specifične težave uporabnika.

1.1. Klasična masaža

Klasična ali švedska masaža se aplicira že tisočletja. Njen namen je sprostiti telo, tako na fiziološki, fizični in psihološki ravni. Omenjeno masažo večinoma priporočam posameznikom, ki imajo stresno življenje in potrebujejo čas zase, čas za sprostitev. Zato se kljub mišični napetosti, velikokrat priporoča izvajati klasično masažo, saj lahko močna športna stanje le poslabša. Če hodiš pogosto na masažo, veš, da ti včasih enostavno ne paše močna masaža, bodisi so krivi hormoni, močna čustva ali utrujenost.

Klasična masaža se izvaja počasi in z nežnimi, do srednje močnimi dotiki, zato učinkovito vpliva tako na krvožilni, limfni, prebavni, živčni, endokrini, Sistem.

Švedska masaža je **mati vseh masaž**, saj predstavlja osnovne tehnike in pravila, ki jih mora poznati vsak, ki masira. Bodisi profesionalni maser / fizioterapevt ali tisti, ki želi znanja le za domačo uporabo.

Kot omenjeno delimo učinke v štiri vrste:

1. Mehanični učinki:

- ✿ pospešuje krvni obtok, ki je rezultat globokega glajenja,
- ✿ pospešuje limfni obtok, ki je rezultat gnetenja in glajenja,
- ✿ pospešuje peristaltiko,
- ✿ odstranjuje odmrlo kožo.

2. Fiziološki učinki (so posledica pospešenega krvnega in limfnega obtoka):

- ✿ izboljša izmenjavo prehrabnih snovi in kisika v celicah,
- ✿ sprostitev, zaradi aktivacije parasimpatičnega živčnega sistema,
- ✿ zmanjšanje mentalne napetosti, s spodbujanjem sproščanja endorfinov.

3. Refleksni (posredni) učinki:

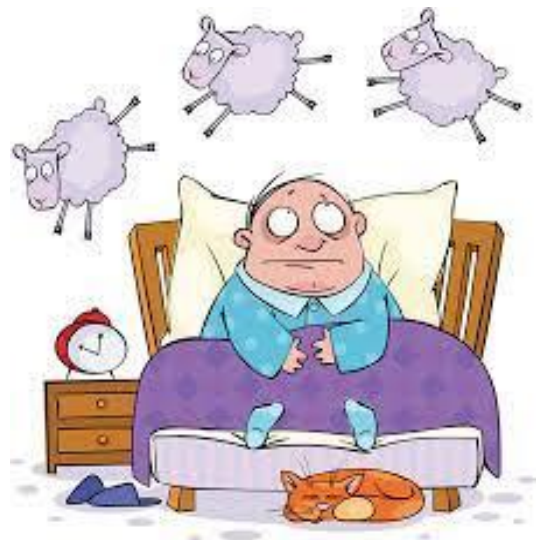
- ✿ zmanjša občutek za bolečino,
- ✿ vzpostavi optimalen mišični tonus.

4. Psihološki učinki:

- ✿ sprostitvev,
- ✿ pomiritev,
- ✿ motivacija.

Naj še za na konec omenim stanja pri katerih pomaga klasična masaža:

- ✿ Visok krvni tlak,
- ✿ diabetes (sladkorna bolezen),
- ✿ bolečine pri išiasu,
- ✿ nespečnost,
- ✿ motnje debelega črevesja,
- ✿ tesnoba,
- ✿ utrujenost,
- ✿ slaba cirkulacija,
- ✿ astma.



1.2. Športna regenerativna masaža

Kot zame je tudi za marsikoga izmed vas, šport del vsakdana. Ampak čeprav ima redna telesna aktivnost številne pozitivne učinke na telo, pa lahko nepravilna ali pretirana aktivnost obremeni: mišice, sklepe, ob sklepne strukture in kosti. Kar vodi do neželenih posledic, kot so športne poškodbe in okvare.

Vsak od nas, se je s kakšnimi bolečinami po športu že zagotovo srečal. Nekatere so izzvenele same, za druge ste poiskali pomoč. Primaren cilj tega tečaja je vzpostavitev **preventive**, zato, da do tega neprijetnega prisilnega počitka sploh ne bo sploh prišlo. Kot sekundaren cilj, bo pomoč pri kurativi, torej vzpostavitev

nebolečega gibanja in ustreznega mišičnega tonusa. Na tem mestu poudarjam, da športna masaža ni zdravilo, temveč del terapije, ki ugodno vpliva na psihofizično stanje športnika.

Če opredelim pozitivne učinke po posameznik telesnih sistemih:

Mišični sistem:

- ✿ Vzpostavi in ohranja zdravje skeletnega mišičja,
- ✿ Širi žile (vazodilatacija) in pospešuje cirkulacijo = boljša prekrvavitev. Tkiva prejmejo oksigenirano kri, zaradi katere se hitreje obnavljajo in lažje aktivirajo,
- ✿ prekrvavi področja ishemije (bledice),
- ✿ pomaga pri regulaciji telesne temperature,
- ✿ izboljša prožnost tkiva,
- ✿ zmanjša otrdelost mišice in mišične krče,
- ✿ poveča odstranjevanje stranskih produktov metabolizma (mlečna kislina – laktat)...zato masiramo v smeri venskega pretoka krvi (v smeri srca),
- ✿ Zmanjšuje in/ali odpravi bolečine, ki so nastale zaradi mišične disfunkcije,
- ✿ preprečuje poškodbe - deluje preventivno,
- ✿ skrajša čas okrevanja po poškodbi,
- ✿ zmanjšuje vnetja.

Sklepi:

- ✿ Izboljša absorpcijo sinovialne tekočine v sklepu....Kar po domače pomeni: V sklepu nimamo krvi, ki bi regenerirala tkiva znotraj (hrustanec, meniskus, ligamenti..), ampak sinovijo. Ta tekočina je zadolžena za regeneracijo oz. obnovo struktur v sklepu in z masažo okrog sklepa izboljšamo absorpcijo te tekočine v sklep / v tkiva.

Kosti:

- ✿ izboljša in pospeši se regeneracija kosti,
- ✿ poveča se kostna gostota.

Koža:

- ✿ Stimulira tvorjenje kolagena in elastina,
- ✿ zmanjšuje vidnost celulita in strij,
- ✿ rahlja in razteza površinske brazgotine,

- ✿ poveča obnovo kože,
- ✿ hitrejšje celjenje ran,
- ✿ odstrani poroženelo povrhnjico.

Limfni sistem:

- ✿ Vzpodbudi pretok zastale limfe,
- ✿ izloča zastale toksine,
- ✿ skrbi za normalno funkcijo sečil,
- ✿ podpira globljo limfno drenažo in funkcije imunskega sistema.

Dihala:

- ✿ izboljša funkcijo respiratornega sistema,
- ✿ sprošča dihalne mišice,
- ✿ spodbuja globoko dihanje s prepono.

Živčni sistem:

- ✿ stimulira živčni sistem,
- ✿ boljše prenašanje informacij,
- ✿ sprostitvev zaradi aktivacije parasimpatičnega živčnega sistema,
- ✿ zviša prag občutljivosti na bolečino, torej smo manj občutljivi na bolečino.



Prebavila in peristaltika:

- ✿ pospešena peristaltika.

Sečila:

- ✿ povečano izločanje seča in presnovnih produktov (diuretični učinek).

Endokrini sistem / Hormoni:

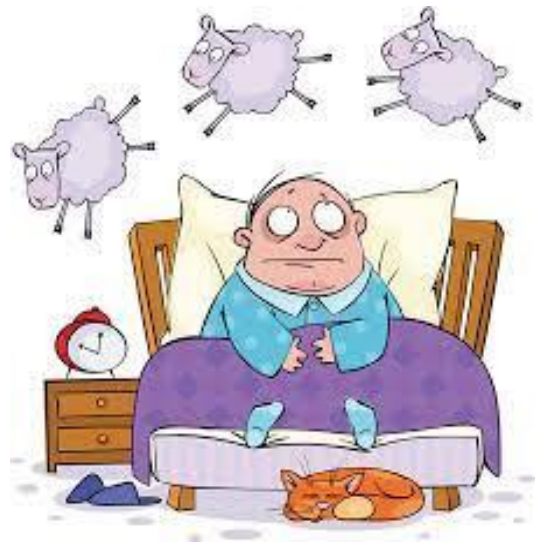
- ✿ s sprostitvijo telesa povzročimo, sproščanje različnih pozitivnih hormonov, dopamina in serotonina,
- ✿ zmanjša se raven stresnega hormona kortizola,
- ✿ poveča se izločanje melatonina, ki je odgovoren za kvalitetnejši spanec.

Psihološki učinek:

- ✿ Deluje razbremenilno,
- ✿ zmanjšamo stres, napetost in tesnobo,
- ✿ vzpodbuja osredotočenost na doseganje zastavljenega cilja.

Naj še za na konec omenim stanja pri katerih pomaga športna masaža:

- ✿ Bolečine pri išiasu,
- ✿ nespečnost,
- ✿ tesnoba,
- ✿ utrujenost,
- ✿ slaba cirkulacija,
- ✿ športne poškodbe (vnetje, izpah, zvin, zlom,...),
- ✿ edem,
- ✿ celulit,
- ✿ kronični glavobol.



1.3. Masaža z ventuzami

Protibolečinska masaža z ventuzami je odlična metoda za odpravo ali zmanjšanje vsakodnevnih bolečin. Zagotovo ste se kdaj v življenju že vi ali kdo od vaših bližnjih srečali z bolečinami v vratu ali s »heksenšusom«, bodisi zaradi klime, slabega vzglavnika ali dolgotrajnega prisiljenega položaja vratu. Ali z bolečinami v prsnem delu hrbtenice, ki zelo pogosto nastanejo pri ljudeh, ki veliko sedijo (pisarniško delo, učenje, branje...) in zaradi dolgotrajnega sedenja nesejo to držo povsod (torej jo porabljajo tudi kadar stojijo ali ležijo).

Zaradi sedenja, nepravilnega dvigovanja in pomanjkanja aktivnosti se prav tako kmalu pojavijo bolečine v ledveno – križnem delu hrbtenice. Če gremo naprej po telesu po

Naša telesa so dokaz naših izkušenj...



nogah navzdol... stopala, gležnji in mečne mišice so pogosta območja bolečin in zatekanja. Enaka zgodba je v dlaneh (prstih), podlakti in komolcu. Na vseh okončinah je pogosto otekanje ravno zaradi tega, ker vse naše telesne tekočine tečejo navzdol. Krvožilni sistem ima »pumpo« (beri srce), ki potiska kri v tkiva, ampak kako se pa potem kri vrača nazaj do srca? Tako za krvožilni kot limfni sistem je aktivnost mišic izjemnega pomena, saj se s kontrakcijo mišic naše tekočine pomaknejo v segment višje. Tako da »stara« kri kmalu (s pomočjo zaklopk) spet doseže srce, limfne žile pa brezgavke. Bolečine v zapestju, komolcu (na epikondilih), ramenih, gležnjih, za kolenom, v stopalih, na ahilovi tetivi so pa pogosta mesta preobremenjenih mišic, okrog teh bolečih točk (premisli koliko omenjene mišice vsakodnevno uporabljaš? Redno, kajne?). Znano je, da te mišice »čutimo« le ko imamo v njih musklfiber, zelo redko jih čutimo ko so napete in rabijo masažo. Po navadi se oglasio takrat, ko je potrebna že kurativa.

Če opredelim pozitivne učinke po posameznih sklopih, potem izboljšajo:

Sklepi:

- ✿ Izboljša absorpcijo sinovialne tekočine v sklepu (posvet z zdravnikom, če je stranka prejela injekcijo, npr. hialuronsko kislino v sklep). Kar po domače pomeni: V sklepu nimamo krvi, ki bi regenerirala tkiva znotraj (hrustanec, meniskus, ligamenti..), ampak sinovijo. Ta tekočina je

zadolžena za regeneracijo oz. obnovo struktur v sklepu in z masažo okrog sklepa izboljšamo absorpcijo te tekočine v sklep / v tkiva.

Limfni sistem:

- ✿ Vzpodbudi pretok zastale limfe,
- ✿ izloča zastale toksine,
- ✿ skrbi za normalno funkcijo sečil,
- ✿ podpira globljo limfno drenažo in funkcije imunskega sistema.

Mišični sistem:

- ✿ Vzpostavi in ohranja zdravje skeletnega mišičja,
- ✿ tkiva se razlepijo, podaljšajo in tako naredijo prostor za svežo kri, ki mišico regenerira,
- ✿ večja gibljivost tkiva,
- ✿ prekrvavi tudi področja ishemije,
- ✿ pomaga pri regulaciji telesne temperature,
- ✿ večja gibljivost tkiva,
- ✿ mehča in prekrvavi brazgotinsko tkivo nastalo na mišici.



Koža:

- ✿ Stimulira tvorjenje kolagena in elastina,
- ✿ zmanjšuje vidnost celulita in strij,
- ✿ rahlja in razteza površinske brazgotine,
- ✿ poveča obnovo kože,
- ✿ hitrejša celjenje ran,
- ✿ odstrani poroženelo povrhnjico – piling (pogosto se zato pojavi v ventuzi rjavkast izloček).

Prebavila:

- ✿ šibek vlek ventuze na trebuhu stimulira notranjost organov,
- ✿ izboljša peristaltično gibanje,
- ✿ poveča izločanje prebavnih tekočin in absorpcijo hranil.

Dihala:

- ✿ Pozitiven vpliv na astmo in oteženo dihanje, s sprostitvijo medrebrnih mišic (m.m. intercostales externi / interni), ki stiskajo prsni koš.

Živčni sistem:

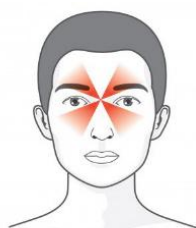
- ✿ Stimulira živčni sistem,
- ✿ boljše prenašanje informacij,
- ✿ zviša prag občutljivosti na bolečino.

Psihološki učinek:

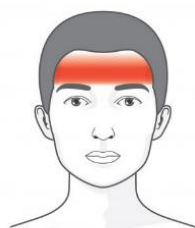
- ✿ Deluje razbremenilno,
- ✿ zmanjšamo stres, napetost in tesnobo,
- ✿ vzpodbuja osredotočenost na doseganje zastavljenega cilja.

Naj še za na konec pozitivnih učinkov omenim bolezni pri katerih pomaga masaža z ventuzami:

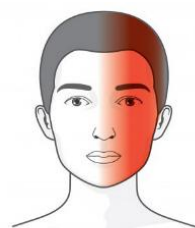
- ✿ Visok krvni tlak,
- ✿ diabetes (sladkorna bolezen),
- ✿ bolečine pri išiasu,
- ✿ nespečnost,
- ✿ motnje debelega črevesja,
- ✿ tesnoba,
- ✿ utrujenost,
- ✿ slaba cirkulacija,



SINUSNI GLAVOBOL



TENZIJSKI GLAVOBOL



MIGRENA



GLAVOBOL V SKUPKIH

- ✿ športne poškodbe,
- ✿ edem,
- ✿ celulit,
- ✿ astma,
- ✿ kronični glavobol,
- ✿ paraliza obraza,
- ✿ šibke mišice,
- ✿ prehlad.

1.4. Cupping terapija

Cupping terapija, čeprav morda nekoliko skrivnostna na prvi pogled, predstavlja izjemno pomemben del sveta alternativne medicine, ki temelji na načelih celostnega zdravljenja. Ta terapija ima globok vpliv na fizično in čustveno stanje posameznika ter predstavlja ključ do boljšega počutja in zdravja.

Zakaj je torej Cupping terapija tako pomembna? Ker se spopada s številnimi sodobnimi izzivi, s katerimi se vsakodnevno srečujemo. Živimo v svetu, kjer je stres nepogrešljiv spremljevalec. Preteklih poškodb in bolezni pa se ne da izbrisati iz spomina našega telesa. Cupping terapija ponuja naravno pot do sprostitve, obnavljanja telesa in odpravljanja težav, ki nas ovirajo.

Cupping terapija ogromno pozitivnih vplivov. Primarno Cupping:

- ✿ Vzpodbuja cirkulacijo.

Cupping vzpodbuja vsesplošno cirkulacijo, na vseh nivojih. Kar pomeni, da ne zgolj na področjih kjer apliciramo ventuze, pač pa po celotnem sistemu.

- ✿ Odpravljajo adhezije.

Cupping deluje tudi na adhezije, ki ležijo v tkivih pod ventuzo. Ima sposobnost privzdiga, razlepljenja in rehidracije tkiv.

- ✿ Vzpodbudi stagnacije odpadnih snovi.

Na predelih, kjer naše telo ni bilo sposobno samo učinkovito odstraniti stagnacij, deluje cupping terapija na način na vzpodbudi odstranjevanje stagnacij in jih s pomočjo vakuumu vleče bližje površju, kjer nadaljnjo vlogo opravi limfni sistem. Stagnacije potiska proti površju iz tkiv podkožja, fascije, mišic, sklepov, kosti in celo organov.

✿ Privzdigne, rehidrira in manipulira fascijo.

Cupping z ustvarjanjem vakuumu »prisili« tekočine, da se pričnejo zbirati okrog površja, kjer so postavljene ventuze. Ta mehanizem fascijo rehidrira in izboljša njeno prožnost in elastičnost. K izboljšani elastičnosti pripomore tudi mehanizem delovanja privzdiga tkiv, saj s tem razlepi morebitne zlepljene dele.

✿ Povzroča mikrotravmo v tkivih.

Čeprav se to sliši, kot nekaj slabega. Mikro-vnetje v tkivu, v katerem je prisotno veliko stagnacije in brazgotin, povzroči povečan pretok krvi in izboljšano regeneracijo. Saj je vnetje naraven odziv našega telesa in proces skozi katerega se telo obnavlja in regenerira.

✿ Privzdigne povečan pritisk na senzorne mehanizme v mehkem tkivu.

Na ravni tako senzornega kot motoričnega živčnega sistema, lahko pride do utesnitev živčnih vlaken, zaradi povečane napetosti mišic. Pogosto pa niso krivke le mišice, pač pa so lahko prisotne tudi adhezije ali zgolj zlepljenost fascialnega tkiva, ki mehansko utesnjuje senzorična vlakna, ki potekajo skozi ali pod temi tkivi in prožijo povečan občutek bolečine. Zato cupping učinkovito razlepi, privzdigne omenjena tkiva in naredi prostor za normalno delovanje živčnega sistema.

✿ Vzpodbujajo vaskularizacijo.

Vaskularizacija je proces tvorbe in razvoja krvnih žil v telesu ali tkivu. Zgodi se med razvojem zarodka in med procesi, kot so celjenje ran, rast tumorjev ali regeneracija tkiv.

Bolezni in poškodbe pri katerih lahko pomagamo:

- ✿ Migrene in tenzijski glavoboli,
- ✿ kronične bolečine v mišicah in sklepih po celem telesu,

- ✿ duševne motnje (anksioznost, tesnoba, psihoza, izgorelost, psihosomatske bolezni, nihanje razpoloženja, depresija, shizofrenija,...),
- ✿ Avtoimune bolezni (Revmatoidni artritis, multipla skleroz, avtoimunski diabetes, celiakija, fibromialgija, itd.).
- ✿ nespečnost,
- ✿ kronična utrujenost,
- ✿ izčrpan imunski sistem in slaba cirkulacija,
- ✿ športne poškodbe in vnetja,
- ✿ plantarni Fasciitis,
- ✿ zvin gležnja,
- ✿ vnetje ahilove tetive,
- ✿ tibialni kronični utesnitveni (kompartiment) sindrom,
- ✿ Peronalni tendonitis,
- ✿ ITB sindrom,
- ✿ po operaciji kolena,
- ✿ sindrom nemirnih nog,
- ✿ sindrom skakalnega kolena oziroma patelofemoralni sindrom,
- ✿ piriformis sindrom,
- ✿ išias,
- ✿ hernia diska,
- ✿ sindrom torakalnega izhoda,
- ✿ cupping po natrganju mišičnih vlaken,
- ✿ sindrom karpalnega kanala,
- ✿ golf in tenis komolec,
- ✿ sindrom zamrznjene rame.

2. KONTRAINDIKACIJE

Izraz kontraindikacija označuje stanje, pri katerem je določena terapija, določen poseg ali postopek prepovedan.

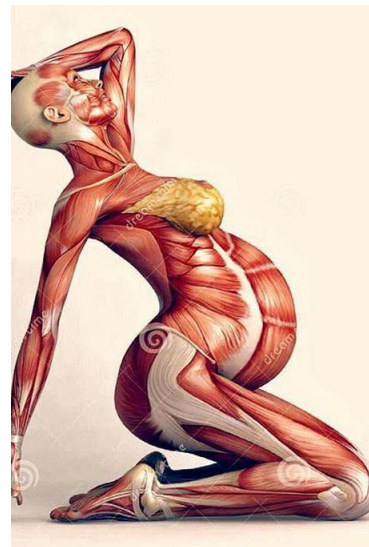
Poznamo dve vrsti kontraindikacij:

1. RELATIVNE kontraindikacije: dovoljena je lokalna masaža (potrebna posebna previdnost pri izvajanju).
2. ABSOLUTNE kontraindikacije: prepovedana je kakršna koli masaža.

2.1. Manualne masaže (klasična, športna, trigger)

RELATIVNE kontraindikacije:

- ✿ Krčne žile (varice) = prvič izvajamo le površinsko glajenje pod pogojem, da niso pekoče. Šele ob naslednjem tretmaju, lahko povečamo jakost.
- ✿ Lumbischialgija in hernija diska (v akutni fazi ne, pozneje le površinsko glajenje in gnetenje na območju bolečine).
- ✿ Menstruacija = masiramo le če je osebi prijetno in dovoli.
- ✿ Bolniki, ki dolgo ležijo (preležanine)= pred posvetom z zdravnikom.
- ✿ Nosečnost = Lahko masiramo le 4,5 in 6 mesec (V nobenem obdobju nosečnosti NE masiramo območja: Križnice, Med lopaticami, Trebuha, Med palcem in kazalcem na roki.). Ne izvajamo tehnik vtiranja.
- ✿ Bolniki, ki trpijo za izčrpanostjo (potrebno paziti na imunski sistem stranke, izvajaj le tehnike glajenja in gnetenja).
- ✿ Bolniki, ki jemljejo sredstva za redčenje krvi (po posvetu z zdravnikom).
- ✿ Na prazen želodec ali v obdobju postenja (lahko se masira le v obdobju krajših postov, saj po več dnevnih postih upade delovanje imunskega sistema in ga z močno masažo le preobremenimo).



- ✿ Vnetja (oteklina, prisotna bolečina, rdečica, povišana lokalna temperatura in motena funkcija) v akutni fazi ne masiramo, le hladimo. Ko se vnetje umiri pričnemo z nežnim gnetenjem v smeri srca / limfe.

ABSOLUTNE Kontraindikacije:

- ✿ Oslabljen imunski sistem,
- ✿ akutne poškodbe,
- ✿ odprte rane in dislokacije,
- ✿ zlomi kosti,
- ✿ rupture (notranje, zunanje),
- ✿ okužbe,
- ✿ krvavitve,
- ✿ globoka venska tromboza (DVT),
- ✿ preko sončnih opeklin, opeklin,
- ✿ bolezni in okvare kože,
- ✿ vse novotvorbe, bradavičasti izrastki, neznane otdine, maligni tumorji,
- ✿ povišana telesna temperatura,
- ✿ sveže in odprte rane,
- ✿ post operativna sveža stanja,
- ✿ preležanine in nekroze,
- ✿ masaža epileptikov.



NE MASIRAMO delov telesa:

- ✿ predel vratu spredaj,
- ✿ predel spolnih organov,
- ✿ predelov materinih znamenjih, ki so nad nivojem kože,
- ✿ predeli kjer pridejo na površje ožilje, živci in limfne žleze (pazduha, dimlje, upogibni del kolena in komolca),
- ✿ predele, ki nam oseba ne dovoli masirati.

2.2. Masaža in terapija z ventuzami

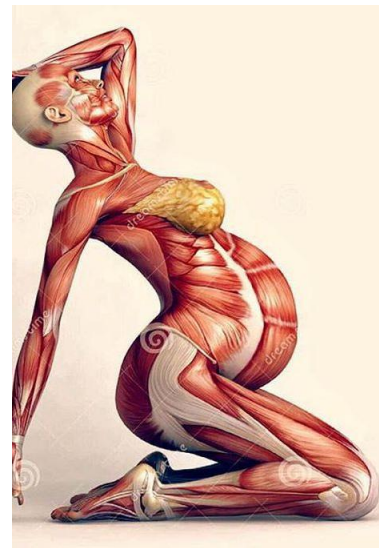
Relativne kontraindikacije:

✿ **Lumboishialgija** ali išias in hernija diska.

Lahko izvajamo Cupping, pod pogojem, da bolezen ni v akutni fazi. Torej v kronični fazi lahko normalno izvajamo vse prikazane tehnike na tečaju in tako stranki zmanjšamo napetosti.

✿ **Nosečnost.**

Nosečnicam lahko izvajamo cupping le 4,5 in 6 mesec nosečnosti. Ter v nobenem drugem obdobju več. V vseh 9 mesecih se izogibamo: Križnice, predela med lopaticami, trebuha, predela med palcem in kazalcem na roki, ter sprednje golenične mišice. Prav tako ne uporabljamo eteričnih olj, ki prodirajo globoko v telo. S sproščanjem omenjenih točk, lahko stimuliramo rodila in povzročimo splav ali prezgoden porod. Zato bodimo resnično previdni pri cuppingu teh posameznic.



✿ **Tik po svežih operacijah.**

S cuppingom lahko vzpodbudimo nastajanje strdkov in motimo celjenje brazgotine, zato uporabi cupping šele ko je brazgotina zaceljena.

✿ **Osebe, ki so pod vplivom alkohola ali drog.**

Omenjeni nimajo bistre glave in pogosto pozabijo omeniti kontraindikacije. Zaradi doze imajo zvišan prag bolečine in so še dodatno suvereni. Zato previdno s Cupping terapijo, saj jih lahko s premočnim cuppingom po nepotrebnem poškodujemo.

✿ **Akutna vnetja.**

Znaki vnetja so: oteklina, prisotnost bolečine, rdečica, povišana lokalna temperatura in motena funkcija. V akutni fazi ne izvajamo cuppinga neposredno po tem območju. Lahko po drugih predelih telesa. Ko se vnetje pomiri in tkiva zacelijo, pričnemo z blagim, nebolečim vakuumom.

✿ **Daljša postenja** ali pa **močna lakota** ob prihodu na Cupping terapijo.

- ✿ Osebe s slabim imunskim sistemom ter **avtoimune bolezni**.
- ✿ **Varice**.

Ogromno ljudi ima izrazite žile v predelu meč in stegen. Zato, povprašajte stranko ali kdaj pečejo in povzročajo težave. Prvič izvajate blag Cupping, naslednjič povprašajte, kakšno je bilo stanje in če je bilo vse v redu, lahko dodate moč vakuuma. Na koncu nujno izvedite limfno drenažo.

Absolutne Kontraindikacije:

- ✿ Krčne žile,
- ✿ prenosljive bolezni,
- ✿ okvare kože,
- ✿ preležanine in nekroze,
- ✿ bradavičasti izrastki,
- ✿ maligni tumorji in neznane otdine,
- ✿ **povišana telesna temperatura**,
- ✿ oslabljen imunski sistem,
- ✿ okužbe,
- ✿ akutne poškodbe, kot so: opekline, odprte rane, dislokacije, zlomi kosti ter rupture,
- ✿ hemofilija ali možnost krvavitve,
- ✿ **nenadzorovana hipertenzija** oziroma povišan krvni tlak,
- ✿ **nezdravljeni sladkorni bolniki**,
- ✿ **osebe s trenutnimi ali preteklimi srčno-žilnimi obolenji** (globoka venska tromboza, anevrizma, embolija, kapi),
- ✿ osebe, ki jemljejo antikoagulacijska zdravila.

Terapije ne izvajamo na predelih telesa:

- ✿ predel vratu spredaj (naša meja je SCM),
- ✿ obraz (izvajamo le masažo z ventuzami in tehniko vlek in relaksacija),
- ✿ čez popek, oči, usta, ušesa ali nos,
- ✿ predel spolnih organov,
- ✿ predel materinih znamenjih, ki so nad nivojem kože,
- ✿ predeli kjer pridejo na površje ožilje, živci in limfne žleze (pazduha, dimlje, upogibni del kolena in komolca),



- ✿ predele, ki nam oseba ne dovoli masirati,
- ✿ linea alba,
- ✿ območje ledvic (le do 3 min. statičnega Cuppinga),
- ✿ po mišici temporalis (sence – glava),
- ✿ na markacije, ki se poznajo na koži še od prejšnje terapije.

1. ZAKLJUČEK

V delavnici ste se podali na pot raziskovanja, razumevanja in obvladovanja čudovitih terapevtskih tehnik. Upam, da ste uživali v procesu učenja in da se počutite navdihnjeni za nadaljnje poglobljeno raziskovanje te metode. **Zapomnite si, znanje je moč, ki vam ga nihče ne more vzeti!**

Ne pozabite, da se učenje nikoli ne konča. Ta skripta, delavnice in spletni tečaji na moji spletni strani, so vedno tukaj, da vam pomagajo obnoviti in utrditi znanje. Ponovno pregledovanje snovi je ključnega pomena za postopno izboljšanje in izpopolnjevanje vaših veščin.

Hvaležna vam bom za vaše mnenje in povratne informacije. Vaše komentarje na Google ali drugih platformah cenim kot potrditev mojega truda in kot orodje za izboljšanje mojih tečajev in delavnic. **Vaše zadovoljstvo in uspeh sta moja največja nagrada!**

S temi besedami se vam zahvaljujemo za predanost in željo po raziskovanju. Ne glede na to, ali se odločite za profesionalno pot ali pa samo za izboljšanje lastnega zdravja, vas spodbujam, da nadaljujete svojo pot do znanja in blagostanja. Hvala, ker ste del moje skupnosti in srečno na vaši poti do uspeha!