

## SZAKMAI BESZÁMOLÓ

EFOP-1.5.3-16-2017-00049

### „TEGYÜNK EGYÜTT A JÖVŐNKÉRT! – HUMÁN SZOLGÁLTATÁSFEJLESZTÉS TÉRSÉGI SZEMLELETBEN”

**Felhívás 3.1.2.2. Választható, önállóan nem támogatható tevékenységek**

**II. Az önállóan támogatható, kötelezően magvalósítandó tevékenységhez kapcsolódó,  
kiegészítő, választható tevékenységek:**

1. A hátrányos helyzetű csoportok foglalkoztathatóságának növelése, aktív munkaerő-piaci eszközökben való részesedésének és munkaerő piacon való megjelenésének elősegítése, integrált foglalkoztathatóságot támogató rendszer kialakítása:

#### Egészségtudatosság fejlesztése

- A lelki egészség helyi kisközösségi programjai elsősorban:  
Az idősek közösségben tartását, szellemi és fizikai aktivitásuk megőrzését, fejlesztését célzó programok

#### **PROGRAMELEM: Drávaszabolcsi Nyugdijas klub**

##### **Masszázs**

**IDEJE:** 2019. október 11.

**HELYE:** Drávaszabolcs, Kultúrház 14:00 óra

#### **A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:**

A pályázat keretében a Drávaszabolcsi Nyugdijas Klub tagjainak masszázst nyújtott Bedegi Bálint egyéni vállalkozó gyógymasszőr. A résztvevők gyógymasszázsban részesültek. A gyógymasszőr ismertette a masszázst jótékony hatásait.

Milyen betegségeknek jó a gyógymasszázs?

A fizioterápia szerves részét képező gyógymasszázs rendszertanilag a természeti gyógymódok csoportjába tartozik. A terápiás céllal alkalmazott kezelési eljárások közé tartozik a klasszikus svéd masszázst, illetve a reflexzóna masszázst, ami szegment, kötőszöveti és csontthártya masszázst takar.

A masszázst hatása függ a masszázst formájától, az alkalmazott fogásoktól és a masszázst intenzitásától. Az inger erősségét a diagnózis és a beteg állapota határozza meg, a masszázst ideje teljes masszázst esetén 35-40 percet vesz igénybe, több testrész esetén fél órát, míg a részmasszázsok ideje mindössze 10 perc átlagosan. A masszázst típusai: A gyógymasszázszt gyógymasszőr vagy gyógytornász végzi, leginkább kiegészítő kezelésnek rendeli el az orvos

alapos kivizsgálás után, mindazonáltal a kezelés megkezdése előtt maga a gyógytornász is tájékozódik a beteg állapotáról a látható és tapintható tüneteken felül az orvosi vizsgálatok leletei alapján és ennek megfelelően végzi a kezelést.

A gyógymasszázs fajtái között több típust különböztetünk meg, a mozgásszervi panaszok esetében többnyire svéd masszázst jelent, míg a reflexzóna-masszázsok célja bizonyos szervek, szervrendszerek működésére reflexes úton hatni.

Ide tartozik a szegmentmasszázs, a kötőszöveti masszáz, és a csonthártyamasszázs, valamint a lymphoedémás panaszokra alkalmazott speciális kézi nyirokmasszázs is. A gerinc bizonyos szakaszain végzik a szegment masszázst, párhuzamosan a csigolyák mindkét oldalán. Ennek lényege, hogy egyes szervek idegi ellátottsága azonos gerincvelői szegmentumból ered, ebből adódóan funkcionális kölcsönhatásban állnak egymással. Egy szerv megbetegedésekor az azonos szegmentumhoz tartozó bőrfelületen, izmon, ízületen és idegeken elváltozás jelentkezik. Ezekre a megfelelő szegmentumokra fejt ki hatást a masszáz a gerincvelőből, illetve gerincből kilépő idegeknek a megfelelő gerincszakasz melletti területének masszírozásával, a betegséget fenntartó reflexkör megszakítása és a szegment szöveti állapotában kialakult kóros funkciózavar helyreállításának céljából. Többek között keringési zavarok, epe- és bélbetegségek vagy a koszorúér megbetegedéseinek kapcsán is sikerrel alkalmazható.

Ehhez hasonlóan a belső szervek és ízületek megbetegedései bizonyos bőrterületeken, illetve a bőr alatti kötőszöveten tapintható elváltozást, behúzódot, duzzanatot, feszülést okoznak. Elsősorban a hát, a derék valamint a far területén található az egyes szervekhez tartozó bőr- és kötőszöveti zónák. E területek különleges technikát igénylő, húzó fogásokat alkalmazó speciális masszázsa a kötőszövet reflexzónáit befolyásolva jótékonyan hat a belső szervi betegségekre és az adott ízületekre, valamint a vegetatív idegrendszerre is jótékony hatással vannak. Mivel a szervek táplálásában, raktározásban fontos szerepet ellátó kötőszövet védelmet nyújt a különféle mechanikai és fizikai ártalmakkal szemben, így masszázsa elősegíti ezeknek a folyamatoknak a megfelelő ellátását és fenntartását. Alkalmazása során bizsergető, átmelegedő érzéssel kísérve a kötőszövet felpezsdül, javul a keringése.

Keresztcsonthátján gyakran alkalmaznak csonthártya-masszázst, amely a női nemi szervekre, illetve a bélműködésre is hatással van. A kezelés során a test azon részein masszírozza a gyógytornász a csonthártyát, ahol a csontot nagyobb izomréteg nem borítja, a kívánt terápiás hatást a kezelendő felületre gyakorolt szisztematikus nyomás kifejtésével éri el a szakember. Mivel a csonthártya idegvégződésekben gazdag, így igen érzékeny a nyomásra, emiatt ez a masszázsfajta olykor fájdalmas is lehet.

A nyirokódéma kezelésére szolgáló speciális masszáz egy komplex kezelés része, amit akár kézzel, de akár géppel is végezhetnek. Leginkább gyógytornász folytatja le a kezelést, mivel a nyirokódéma csökkentésére speciális torna, valamint a duzzadt végtag speciális pólyázása is feltétlenül szükséges.

Mikor érdemes gyógymasszázst kérni?

- 
- Komoly mozgásszervi probléma esetén, gerincfájdalmak, gerincferdülés, gerincsérv miatt
  - Ízületi betegségek esetén: váll-, könyök-, csukló-, csípő- és térdfájdalmak, továbbá a bokaízület fájdalmai miatt
  - Különböző balesetek, műtétek utáni rehabilitáció céljából

- Autoimmun betegek esetében, mint amilyen például a Sclerosis Multiplex - Agyvérzés (stroke) esetében, ahol jótékony lehet a visszamaradt bénulás kezelésében

**CÉLCSOPORT:** A projekt hatóterületén élő teljes lakosság.

**MEGVALÓSÍTÁS MÓDSZERTANA:** A projekt megvalósítása során jól látható helyen helyeztük el a kötelező kommunikációs elemeket tartalmazó molinót. A plakát szintén tartalmazta a kötelező kommunikációs elemeket, amelyet a Harkány és a konzorciumi partnerek települései frekventált helyein helyeztük ki, illetve minden internetes és közösségi oldalon megjelentettük, hogy minél szélesebb körben tájékozódjon a célcsoport a pályázat keretein belül megvalósuló programunkról.

**RÉSZTVEVŐK SZÁMA:** 9 fő

**INDIKÁTOR:** 9 fő (9 nő)

**MELLÉKLETEK:** fotódokumentáció; jelenléti ív

Drávaszabolcs, 2019.10.11.



**2019. OKTÓBER 11. 14:00**  
**DRÁVASZABOLCS**

**NYUGDÍJAS KLUB  
MASSAGE**

EFOP-1.5.3-16-2017-00049  
Tegyük együtt a jövőnkért!  
Humán szolgáltatásfejlesztés  
társági szemléletben

Főszervező: MJ Kanizsa Consulting Kft.  
A szervezők a műsorváltoztatás jogát fenntartják!

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

