KARTICA POSTUPKA · OPĆI SAVJET

Maderoterapija (masaža drvenim alatima)

Jedno ili dva područja: okvirno 30–45 min · cijelo tijelo: okvirno 60 min i više · smjer uvijek prema limfnim čvorovima (iza koljena, prepone, pazuh, iznad ključne kosti)

KORAK	ALAT / PROIZVOD	VRIJEME	OPREZ
1. Razgovor i karton	–	≈ 5 min	kontraindikacije; klijent se savjetuje s liječnikom
2. Ulje, zagrijavanje dlanovima	ulje ili krema za masažu	nekoliko min	alergije; drvo nikad po suhoj koži
3. Noge straga: gležanj → koljeno → prepone	valjak s rebrima, gljiva, lopatica	5–8 × svaki potez	iza koljena samo lagano; zaobići proširene vene
4. Stražnjica (gore i van, prema boku) i leđa (uz kralježnicu prema pazuhu)	valjak s rebrima, gljiva, lopatica	5–10 × svaki potez	ne pritiskati kralježnicu, križnu kost, lopatice ni bubrege
5. Noge sprijeda: gležanj → koljeno → prepone	lopatica, valjak	5–8 × svaki potez	na kosti lagano; unutarnja strana bedra manji pritisak
6. Bokovi i trbuh: krugovi u smjeru kazaljke, pa prema preponama	oblikovna daska, glatki valjak	lagano	ne ispod rebara, ne u dubinu
7. Ruke: zapešće → lakat → pazuh	lopatica ili mali valjak, gljiva	5–10 × svaki potez	u pazuhu bez pritiska
8. Kraj: dugi potezi dlanovima prema čvorovima	dlanovi	nekoliko min	klijent popije vodu i polako ustane

Ne raditi

tromboza ili sumnja na trombozu · trudnoća · vrućica, akutna infekcija · oštećena koža, rane, opekline, osip, modrice · aktivna tumorska bolest · izražene proširene vene, limfedem · lijekovi za razrjeđivanje krvi (antikoagulansi), lako nastaju modrice · nakon operacije ili estetskog zahvata na tom području. Klijent se savjetuje s liječnikom. Vi ne postavljate dijagnozu i ne savjetujete lijekove.

Pritisak i ritam

Umjeren i uvijek ugodan, bez boli. Valjak i gljiva ravno na koži, lopatica i daska pod malim kutom. Jako crvenilo, crvene točkice, modrice ili bol: smanjiti pritisak ili prekinuti.

Serija

Obično 5–10 tretmana, jednom, najviše dvaput tjedno, s barem dva dana razmaka; održavanje otprilike jednom mjesečno. Prvi tretman kraći i blaži.

Nakon tretmana

Čaša vode, polako ustati. Isti dan bez vruće kupke, saune i napornog vježbanja. Lagana osjetljivost može trajati dan ili dva.

Što reći klijentu

Opis, a ne obećanje: osjećaj lakših nogu i opuštenosti, koža može izgledati glađe i zategnutije. Učinak je privremen.

Higijena alata

Nakon svakog klijenta: topla voda i blagi sapun, osušiti, sredstvo za dezinfekciju prikladno za drvo. Ne namakati dugo. Oštećen alat (pukotine, iverje) izdvojiti.