

## Ar masažas yra saugus?

Masažo terapija – tai procedūrų sistema, susidedanti iš minkštųjų audinių tempimo, spaudimo, minkymo arba prisilietimų, atpalaiduojanti kūną fiziškai ir protškai. Ji veikia minkštuosius audinius, raumenis arba akupunktūros taškus. Masažas gali apimti visą kūną arba tik konkrečią sritį. Jam gali būti naudojami aliejai, losjonai. Yra daug skirtingų masažo tipų: pagal kilmės šalį (kiniškas, tailandietiškas ar švediškas) arba technikos rūšis (giliųjų audinių; sportinis, padedantis išgydyti traumas; neurorau-  
meninis, balansuojantis nervus ir raumenis).

**Pasekmės** – masažas jau tūkstančius metų taikomas savijautai ir sveikatai gerinti. Be atpalaidavimo ir ramino-  
mo, yra įrodymų, kad jis:

- mažina stresą ir nerimą;
- suteikia žmogiškąjį ryšį;
- kelia nuotaiką ir mažina depresiją;
- mažina raumenų skausmą.



**Įtaka sergantiems onkologinėmis ligomis** – daugeliui vėžiu sergančių žmonių masažas galėtų padėti. Jis gali papildyti įprastus gydymo būdus.

**Netiesa**, kad masažai yra nesaugūs vėžiu sergantiems žmonėms. Šis mitas išsivystė iš teiginio, kad dėl masažo vėžio ląstelės gali pasklisti po visą kūną. Bet nėra jokių šio teiginio įrodymų. Atvirkščiai, žmonėms po spindulinės terapijos arba chirurginių procedūrų (mastektomijos) kaip tik naudingas masažas, tempimo ir fiziniai pratimai. Galiausiai švelnus galūnių masažas lipoedemos atvejais dažnai padeda mažinti diskomfortą ir skysčių kaupimąsi. Šis masažas dar žinomas kaip limfodrenažas, tačiau geriausia, kad jį darytų patyręs specialistas.



Moterims, sirgusioms krūties vėžiu, nerekomenduojamas limfodrenažinis masažas naudojant prietaisus, nes tokiu atveju vietos, kuriose buvo pažeisti limfmazgiai, pradės tinti.

### Šalutinis poveikis ir saugumo priemonės

Daugumai žmonių po masažo nepasireiškia joks šalutinis poveikis. Kai kuriems gali būti lengvo sutrikimo, nuovargio ar troškulio jausmas. Po masažo terapeutai pataria gerti daug vandens. Po procedūros neturėtumėte skubėti, išeikite, kai jausitės patogiai. Jie oda po chemoterapijos paraudusi, tų vietų nemasažuokite. Taip pat nemasažuojama pažeista, kraujuojanti arba sutrūkinėjusi oda.



### Kaip išsirinkti masažuotoją?

Labai svarbu, kad procedūras atliktų kvalifikuotas specialistas. Geriausias būdas surasti patikimą terapeutą:

- susisiekti su masažuotojų profesine organizacija ir paprašyti specialistų sąrašo;
- pasiteirauti, kiek metų mokėsi;
- pasiteirauti, kiek metų dirba;
- paklausti, ar jis jau dirbo su vėžiu sergančiais žmonėmis;
- paklausti, ar turi civilinės atsakomybės draudimą.



Parengta pagal Robert Thomas knygą „Gyvenimas susirgus vėžiu ir patarimai kaip nesusirgti“, 2020. POLA©