



Laulasmaa SPA - procedūru leksikons:

Klasiskā masāža

Masāža ir pazīstamākais stresa un saspringuma mazināšanas veids. Paātrina vielmaiņu, atjauno pazudušo enerģiju un sniedz pilnīgu labsajūtu.

Ārstniecības paketēs iekļautās masāžas procedūras ilgums ir 20 minūtes. Lai tiktu sasniegts labāks ārstēšanas rezultāts, šajā laikā tiek veikta tikai vienas ķermeņa puses masāža atkarībā no pacienta vēlmēm un ārsta ieteikuma.

Masāža ir indicēta daudziem neveseliem organisma stāvokļiem:

- * kaulu un muskulatūras pēctraumu stāvokļi;
- * hroniski sāpju sindromi;
- * muskuļu atrofija jeb slimības, kas saistītas ar muskuļu vājumu vai pārmērīgu saspringumu

Masāža ir kontrindicēta gadījumos, kad ir diagnosticēts:

- * ļaundabīgs audzējs;
- * akūta tuberkuloze;
- * sirds un nieru mazspēja;
- * akūts iekaisums;
- * augsta temperatūra;
- * infekcijas slimība;
- * bālās slimības;
- * psihoze;
- * vēnu trombi.

Zemūdens masāža jūras ūdenī, 20 min.

Zemūdens manuālā masāža stimulē asinsriti un mazina stresu. Vadot strūklu zem spiediena no šļūtenes, viss ķermenis tiek masēts no kājām līdz kakla zonai. Spānijas jūras sāls, pievienota ūdenim, papildina rūpes par jūras ūdens labvēlīgajām dabiskajām īpašībām un ļauj baudīt vēl lielāku masāžas efektu.

Pērļu vanna ar ēteriskajām eļļām, 20 min.

Pērļu vanna stimulē nervu un sirds asinsrites sistēmas funkcionēšanu, samazina stresu. Vēl tai piemīt apbrīnojami relaksējoša un attīroša iedarbība uz cilvēka enerģijas lauku. Procedūrā gaisa burbulīši, līdzīgi pērlēm, masē ķermeni.

Parafīna – ozokerīta procedūra, 20 min. (2 plāksnes)

Sildošās parafīna aplikācijas uzklāj uz ķermeņa problēmazonu (piemēram, pleciem vai locītavām), pēc tam apledē un atstāj atpūsties. Procedūra mazina sāpes, uzlabo pašsajūtu.

Sildošie cimdini ar medu un pienu, 20 min.

Parafīna maska rokām. Nodrošina maigumu un mitrināšanu roku ādai.

Sildošās zeķītes ar tējas koka eļļu, 20 min.

Parafīna maska pēdām. Nodrošina maigumu un mitrināšanu kāju pēdām.

Sāls istaba, 30 min.

Sāls istaba atnes veselību. Sāls istabā tiek veikti mūsdienu fizioterapija ar aerosolu jeb haloterapijas seansi. Galvenie iedarbības faktori ir ārkārtīgi smalku sāls daļiņu aerosols un gaisa temperatūra un mitrums, kas tiek precīzi kontrolēti terapijas seansa laikā. Sāls aerosols stimulē elpošanas ceļu aizsargmehānismus. Tam piemīt attīroša, krēpu šķīdināša un pretiekaisuma iedarbība.

Sāls istabas terapija ir universāla ārstēšanas metode, kura iedarbojas uz visu elpošanas orgānu sistēmu. Sāls samazina elpošanas grūtības un elpošanas ceļu gļotādas tūska – krēpas kļūst vieglāk izklepojamās, beidzas šķaudīšana un elpošana kļūst vieglāka. Negatīvie sāļi joni labvēlīgi ietekmē arī nervu sistēmu.

Sāls istabas indikācijas:

bronhiālā astma, hroniskas rinosinusopātija, adenoīdi, hronisks faringīts, psoriāze, ekzēmas, alerģisks dermatīts, adifūzs neirodermīts, stress, pārgurums.

Sāls istabas kontrindikācijas:

augsta temperatūra, akūta vīrusu saslimšana, smaga astmas lēkme, sirds mazspēja, nieru slimības, plaušu slimības akūtā stadijā, tuberkuloze, elpošanas nepietiekamība, neārstēts paaugstināts asinsspiediens.

Gaismas terapija, 30 min

Gaismas terapija – gaismas staru izmantošana, lai stimulētu bioloģiskos organisma procesus. Īpaši ieteicama, lai mazinātu un novērstu ziemas nogurumu. Tiek pielietota, lai stiprinātu imunitāti, cīnītos ar stresu un nogurumu.

Inhalācija

Inhalācija ir medikamentu ieelpošana aerosola veidā. Pacients caur masku vai inhalācijas aparātu ieelpo smalkās daļiņās sadalītas zāles. Izejot no konkrētās vajadzības, zālēm var būt atkrēpojoša, bronhu spazmu atvieglojoša, kā arī mitrinoša un nomierinoša iedarbība.

Ultraskaņas dziedniecība

Augstas frekvences un zemas intensitātes skaņas izmantošana ārstniecības nolūkos. Procedūrai ir sāpes mazinoša, relaksējoša un pretiekaisuma iedarbība.

Ieteicams hroniskiem un akūtiem mīksto audu un locītavu iekaisuma procesiem.

Magnētu terapija

Ietekmē audus ar zemfrekvences magnētisko lauku. Ir pretsāpju līdzeklis, samazina pietūkumu. Pretiekaisuma iedarbība. Saistībā ar asinsvadu darbības paplašināšanos, procedūra ir piemērota cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu. Indikācija: hroniskas muskuļu un locītavu slimības, kaulu lūzums trauma dēļ, asinsvadu slimības un hroniskas ādas slimības (psoriāze).