

# Massage och Hälsa

# Hälsa

WHO (Världshälsoorganisationen):

*Hälsa är ett fullkomligt tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom*

# Hälsa

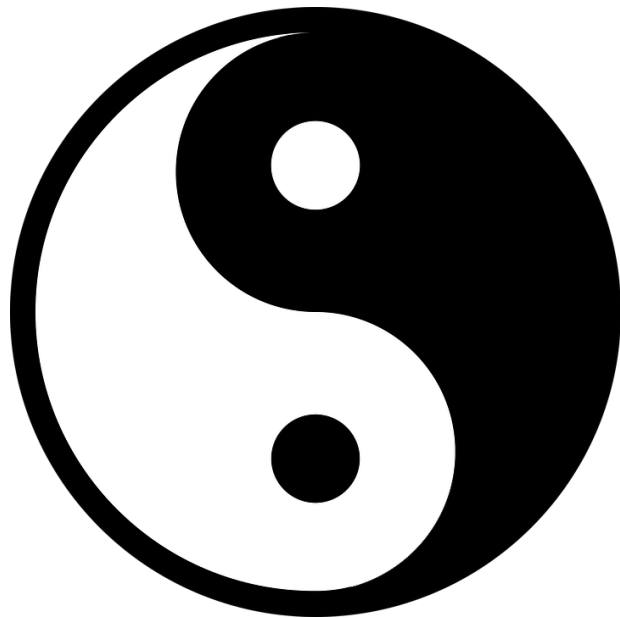
## KASAM

- ▶ Begriplighet
- ▶ Hanterbarhet
- ▶ Meningsfullhet

# Hälsa

## Kina

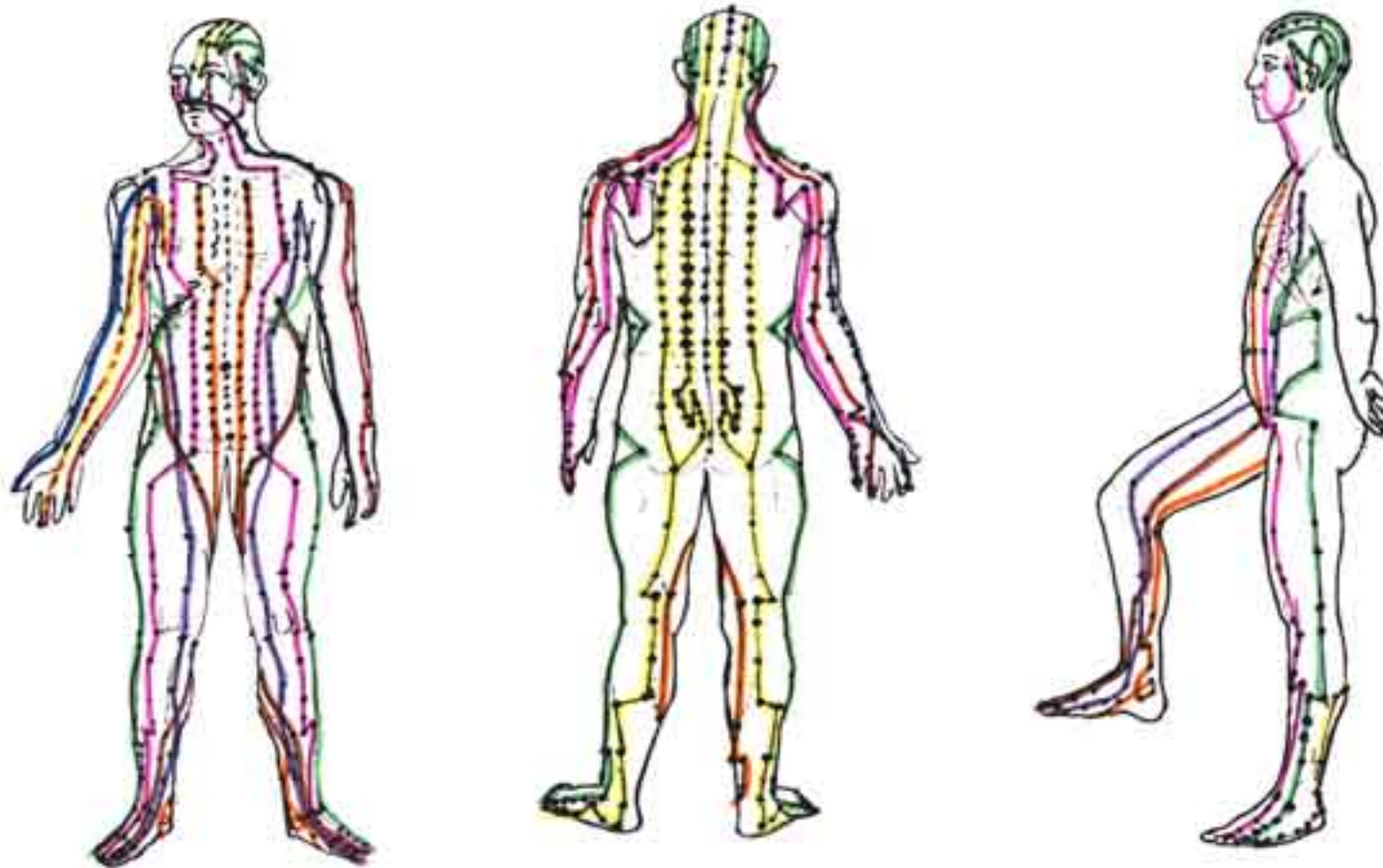
► Balans yin och yang



# Hälsa

Kina

► Meridianer



# Effekter av massage

- ▶ Cirkulation i lymfsystemet
  - ▶ Bort med slaggprodukter
- ▶ Oxytocin
  - ▶ Lugn och ro hormon
- ▶ Blodgenomströmning
  - ▶ Cirkulationen i musklerna

# Effekter av massage

- ▶ Autonoma nervsystemet
  - ▶ Parasympatiska nervsystemet
    - ▶ Sänker pulsen
    - ▶ Sänker blodtrycket
    - ▶ Minskar andningsfrekvensen
    - ▶ Fokuserar på matsmältning och ämnesomsättning
  - ▶ Sympatiska nervsystemet
    - ▶ Ökar pulsen
    - ▶ Ökar blodtrycket
    - ▶ Ökar andningsfrekvensen
    - ▶ Vidgar luftrören

# När är massage bra?

- ▶ Psykosocialt
  - ▶ Minska stress
- ▶ Fysiskt
  - ▶ Återhämta muskler
  - ▶ Mjuka upp spända muskler



# När ska man inte massera med klassisk massage?

- ▶ Feber och infektioner.
- ▶ Uttalad benskörhet
- ▶ Tumör i kotpelare eller ryggmärg.
- ▶ Akuta inflammationer.
- ▶ Reumatisk sjukdom i halsrygg
- ▶ Ryggskott.
- ▶ Skada som uppkommit inom de senaste 36 timmar.
- ▶ Diskbråck.

# När behöver man ett läkarintyg innan klassisk massage?

- ▶ Blödarsjuka.
- ▶ Hjärtkärlsjukdomar.
- ▶ Kärlproblem som stora åderbräck, proppar, grav åderförkalkning.
- ▶ Kraftiga eksem.
- ▶ Graviditet.
- ▶ Ryggskott inom 36 timmar efter skadan.
- ▶ Diskbräck.
- ▶ Whiplash.

# Patientsäkerhetslagen

## 6 kap. Skyldigheter för hälso- och sjukvårdspersonal m.fl.

### Allmänna skyldigheter

1 § Hälso- och sjukvårdspersonalen ska utföra sitt arbete i överensstämmelse med vetenskap och beprövad erfarenhet. En patient ska ges sakkunnig och omsorgsfull hälso- och sjukvård som uppfyller dessa krav. Vården ska så långt som möjligt utformas och genomföras i samråd med patienten. Patienten ska visas omtanke och respekt.

# Patientsäkerhetslagen

- ▶ **5 kap. Begränsningar i rätten för andra än hälso- och sjukvårdspersonal att vidta vissa hälso- och sjukvårdande åtgärder**
- ▶ **1 §** Andra än hälso- och sjukvårdspersonal får inte yrkesmässigt undersöka någon annans hälsotillstånd eller behandla någon annan för sjukdom eller därmed jämförligt tillstånd genom att vidta eller föreskriva någon av följande åtgärder i förebyggande, botande eller lindrande syfte:
  - ▶ 1. behandla sådana smittsamma sjukdomar som enligt smittskyddslagen (2004:168) är anmälningsskyldiga sjukdomar,
  - ▶ 2. behandla cancer och andra elakartade svulster, diabetes, epilepsi eller sjukliga tillstånd i samband med havandeskap eller förlossning,

# Patientsäkerhetslagen

3. undersöka eller behandla någon annan under allmän bedövning eller under lokal bedövning genom injektion av bedövningsmedel eller under hypnos,
4. behandla någon annan med radiologiska metoder,
5. utan personlig undersökning av den som sökt honom eller henne, lämna skriftliga råd eller anvisningar för behandling,
6. undersöka eller behandla barn under åtta år, eller
7. prova ut kontaktlinser.