



OptimeVale

Massage & Rehab

Besöksadress: Artillerigatan 95 115 30 Stockholm
www.optimevale.se

Vad är massage?

"Massage" i mer allmän betydelse kan utövas i många former och under delvis olika förhållanden alltifrån enkel beröring för hemmabruk till avancerad massageterapeutisk behandling av skada. I vid mening kan alltså massage var allt från närmast intuitiv beröring till tekniker inhämtade under lång utbildning. Det betyder dock inte att var och en som berör någon annan ger massage eller att var och en som ger massage är massör.

Branschrådet Svensk Massage använder därför följande mer allmänna beskrivningar:

Massage är en strukturerad beröring i ett bestämt syfte.

- **Massör är en professionellt välutbildad yrkesutövare som uppfyller ett antal uppställda krav på utbildning och seriositet i yrkesrollen.**
- **Massage är en manuell teknik för att, genom en kombination av tryck och töjning, bearbeta i huvudsak hud och muskelvävnad.**
- **Muskeltöjning är en teknik för att direkt påverka musklers spänning, elasticitet och rörelseförmåga och därmed indirekt även leders rörlighet.**

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massörs verksamhetsområde omfattar att arbeta med massage och muskeltöjningar i friskvårdande och förebyggande syfte, att utreda och behandla enklare dysfunktioner och smärttillstånd i rörelse- och stödjeorganen samt att ge behandlingar i allmänt avslappningssyfte.

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör arbetar uteslutande med kroppens mjukdelsvävnader, det vill säga med muskler, hud och bindväv. Behandlingen sker genom att massören kombinerar massage- och muskeltöjningstekniker och eventuellt även ger träningsinstruktioner.

Har du inte varit på massage? Funderar du på hur det går till? Här får du svar på en del av frågorna du kan ha!

Första gången du kommer till din massör blir du ombedd att sitta ner en liten stund. Massören frågar hur du mår och om du har några speciella problem. För att göra en bra och säker behandling behöver massören också få veta om du har några sjukdomar eller skador och vilka mediciner du äter.

Sedan ber massören dig att klä av dig och lägga dig på bänken. Det är du själv som bestämmer hur mycket du tycker att det känns rätt att ta av dig! Du behåller alltid underkläderna (kalsonger/trosor och bh) på dig.

Massören lägger en stor handduk eller ett lakan eller dylikt över dig så att du ligger varmt och skönt.

En helkroppsmassage tar ungefär 45 minuter och följer oftast i grunden samma mönster. Du ligger på mage och massören börjar med din rygg och dina axlar. Sen arbetar massören med sätet och benens baksida. Du blir ombedd att vända dig på rygg och får massage på benens framsida och fötterna. Massören går sedan till axlar och armar. Behandlingen avslutas med huvudet och nacken.



OptimeVale

Massage & Rehab

Besöksadress: Artillerigatan 95 115 30 Stockholm
www.optimevale.se

En professionell massör anpassar alltid sin behandling efter dina behov och önskemål. Du ska därför inte tveka att tala om hur du vill ha din massage! Tycker du till exempel att massören arbetar för mjukt eller för hårdhänt så säg det. På så vis hjälper du massören att göra sitt bästa för dig. Skulle du vilja att massören arbetar mer eller mindre med någon kroppsdel så säg det så att massören kan anpassa sig till dina önskemål.

Massagen ökar cirkulationen i din kropp. Efter behandlingen kan du känna dig lite yrvaken eller "behagligt mosig" men du blir snabbt pigg och välmående. Många blir också både törstiga och kissnödiga efter massagen. Bådadera är direkta effekter av cirkulationsökningen och är nyttiga för dig (för din kropp).

Källa: Branschrådet Svensk Massage, Kroppsterapeuternas yrkesförbund & Axelsons Gymnastiska Institut