

### Masaż klasyczny

#### Co to jest masaż?

Masażem nazywamy oddziaływanie bodźcami mechanicznymi na tkanki organizmu, przy biernym zachowaniu masowanego. Masażem leczniczym, nazwiemy taki sposób wykonywania masażu, który przyczyni się do poprawy psychofizycznej sprawności chorego. Znajduje on zastosowanie w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji chorób z zakresu ortopedii, neurologii, ginekologii, pediatrii i chorób wewnętrznych. Masaż jest jedną z metod [fizjoterapii](#).

**Klasyczny masaż leczniczy** polega na odpowiednim ułożeniu chorego i stosowaniu klasycznych technik masażu (głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania, wstrząsania i wibracji). To zespół różnego rodzaju zabiegów manualnych, które w sposób mechaniczny, poprzez powierzchnię masowanego ciała, działają na skórę, tkankę podskórną, mięśnie, stawy, a także pośrednio na układ krążenia, nerwowy oraz nawet na narządy wewnętrzne.

Coraz częściej polecany pacjentom przez lekarzy przy problemach zdrowotnych i rekonwalescencji, jako uzupełnienie leczenia farmakologicznego i rehabilitacji. Masaż klasyczny-leczniczy ma na celu poprawę stanu zdrowia, gdyż wywołuje niezastąpione, naturalne właściwości lecznicze.