



Pozivamo vas na predavanje "Refleksoterapija-komplementaran tretman ruku i stopala" koje će se održati 01.10. (pon) u 19h u dvorani MZ Medveščak /Kazalište Mala scena, Medveščak 2/. Na predavanju će voditeljica Udruge Medikus, dr. Vesna Vučičević predstaviti metodu tretmana ruku i stopala kao vid fizikalne terapije i regulacije mišićnog statusa. *Predavanje se boduje sukladno pravilniku Hrvatske liječničke komore.*

Za zdravstvene radnike ulaz slobodan!

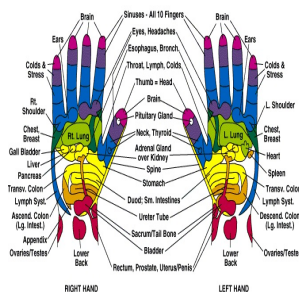
Refleksoterapija je drevna medicinska metoda masaže ruku i stopala čime se postiže smanjenje boli i napetosti u organizmu. Princip djelovanja je tretman živčanih završetaka organa u području dlanova i stopala koji se primjenjuje u kineskoj medicini već nekoliko tisuća godina. Ova metoda se primjenjuje preventivno u svrhu očuvanja zdravlja ili komplementarno uz fizikalnu medicinu.

Povijest

Refleksologija se javlja u drevnim kulturama poput Egipta i Kine, iako je preteča moderne refleksologije uvedena 1913. godine u Sjedinjenim Američkim Državama od strane otorinolaringologa Williama H. Fitzgeralda, i doktora Edwina Bowersa. Fitzgerald je tvrdio kako je primjena pritiska imala anestetičko djelovanje na druge dijelove tijela. Refleksologija je kasnije dodatno razvijena od strane Eunice D. Ingham, medicinske sestre i fizioterapeutkinje, i 1930ima i 1940ima.

Ingham je tvrdila kako su šake i stopala posebno osjetljivi, i preslikala je čitavo tijelo u "reflekse" na stopalima. U ovom je vremenu "terapija zona" preimenovana u refleksologiju. Ohrabrena izvanrednim pozitivnim iskustvima, izdala je knjigu "Stories The Feet Can Tell", u kojoj je dokumentirala svoje slučajeve i predstavila raspored refleksnih točaka na stopalima. Današnji refleksolozi u Sjedinjenim Američkim Državama i Ujedinjenom Kraljevstvu često uče Inghamine metode, iako postoje neke nedavno razvijenije metode.

Princip



Refleksolozi tvrde kako je kroz manipulaciju ruku i stopala moguće olakšati, umanjiti ili ukloniti stres, napetost i bol u drugim dijelovima tijela. Ostali refleksolozi istražili su djelovanje refleksologije na otpuštanje endorfina (prirodnih analgetika u tijelu), bolji limfni protok u tijelu i razgradnju kristala mokraćne kiseline. Točke povezane s različitim organima postoje na rukama i ušima, a iskustvo je pokazalo da se neravnoteže u organizmu, koje često izazivaju bolesti, najbolje tretiraju pritiskom određenih zona na stopalima.

Stopala su ujedno naše tijelo u malome. Ako ih pogledate u okomitom položaju i prstima okrenutima prema gore, uz malo mašte, vidjet ćete da izgledom podsjećaju na ljudsko tijelo. Nožni palac i prsti simboliziraju glavu, gornji dio stopala prsni koš i pripadajuće mu organe, donji dio trbuh i trbušnu šupljinu, a peta zdjelicu i stražnjicu. Dio oko gležnja predstavlja natkoljenu, a linija unutarnje strane stopala nalikuje upravo na kralježnicu.

Indikacije

Refleksologija posebno može pomoći kod:

- hormonalnih poremećaja
- menopauze
- bolova u leđima
- migrene i glavobolje
- poremećaja spavanja
- probavnih tegoba
- cirkulatornih problema
- depresije, stresa i napetosti

Upute:

- obrađujte zajedno stopala i dlanove
- vodite računa o jačini pritiska kod osjetljivih ljudi
- učenje refleksologije najbolje je početi na stopalima
- preporučljivo trajanje tretmana je do 30 minuta
- tijekom tretiranja refleksnih točaka smije se primjenjivati i masaža
- kod obrade ruku potreban je jači pritisak, jer se točke nalaze dublje

Kritike

Česte kritike na temu refleksologije su: nedostatak stručnog znanja i nepravilno opterećenje, nedostatak

Wikipedia.org

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}