**Массажная виброкушетка: дань моде или здоровью?**

Улучшить самочувствие, избавиться от множества «застарелых проблем», восстановить позитивное психоэмоциональное состояние и улучшить качество жизни, - именно так рекламируют массажные виброкровати различные центры. А что же на самом деле принесут сеансы массажа на такой кушетке человеку?

Лечебная массажная кровать представляет собой специальное медицинское устройство, предназначенное для лечения и профилактики различных заболеваний, в первую очередь заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Основное действие процедуры** на механической кушетке заключается в комплексном воздействии на мышцы спины. Движущееся блоки, ролики улучшают кровообращение и, как следствие, питание тканей. Во время сеанса расслабляются мышцы и сухожилия, восстанавливается мышечный тонус, за счет чего снимаются боли в позвоночнике и суставах. Таким образом, массаж на механической кушетке является методом дополнительного лечения, относится к физиотерапевтическому методу и используется в основном в клиниках восстановительного лечения.

Поэтому сеансы такого массажа назначаются только врачом, а время и количество сеансов подбираются индивидуально.

**Показания к массажу на механической кушетке:**

* Лечение остеохондроза, артрита, артроза.
* Лечение неврозов, заболеваний центральной и периферической нервной системы.
* Укрепление иммунитета и повышение общего тонуса организма.
* Снятие эмоционального и нервного напряжения, синдрома хронической усталости, стрессовых состояний.
* Лечение нарушений сна.
* Лечение болей напряжения в спине, шее, ногах.

**Противопоказания к данной процедуре:**

* Наличие металлических имплантатов в позвоночнике, суставах, кардиостимуляторов.
* Повышенная температура тела.
* Острый болевой синдром в зоне проведения массажа.
* Беременность.
* Онкологические заболевания.
* Послеоперационный период.
* Состояние алкогольного и наркотического опьянения.

*Статья подготовлена на основе материалов открытых интернет-источников и* носит ознакомительный характер.

*Отдел мониторинга факторов риска*

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и*

*медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Инструктор по гигиеническому воспитанию*

 *Анисимова Ольга Валериевна*