

Массажёры для ног: польза и противопоказания

Один из наиболее эффективных способов борьбы с усталостью, напряжением в ногах, возникшими после продолжительных нагрузок, а также профилактики и лечения различных заболеваний нижних конечностей, да и всего организма в целом, является массаж ног. Причем аппаратная процедура доступна даже в домашних условиях и без участия квалифицированного специалиста.

Массаж является мощнейшим инструментом физического совершенствования для любого здорового человека. Но в нашем мире таковые встречаются довольно редко, поэтому перед использованием массажера для ног рекомендуется посетить лечащего врача, чтобы уточнить, нет ли противопоказаний для проведения данной процедуры.

Перечислим все возможные *показания* для применения массажера для ног:

- различные функциональные расстройства после переломов и вывихов (мышечные изменения, образование рубцов и прочее);
- растяжения связок, мышц, сухожилий на ногах, ушибы;
- артриты на разных стадиях;
- паралич;
- радикулит;
- остеохондроз;
- различные проявления невралгии и невритов;
- стенокардия;
- гипертоническая болезнь и гипотоническое состояние;
- недостаточность сердечной мышцы;
- сбои в работе моторной функции толстого кишечника;
- гастрит, язва двенадцатиперстной кишки и желудка в периоды затихания проявлений;
- пневмония, бронхит, астма.

Мы рассмотрели, в каких случаях использовать массажер для ног необходимо. Но есть некоторые состояния организма, которые исключают использование аппаратных процедур. Одним из главных противопоказаний использование массажера является варикозное расширение вен. Противопоказанием станет и перелом нижних конечностей. Также аппаратный массаж ног не рекомендуется проводить, если наблюдаются *противопоказания* классической оздоровительной процедуре:

- повышенная температура тела и лихорадочные состояния;
- склонность к кровотечениям;

- различные заболевания крови;
- острое воспаление лимфатических и кровеносных сосудов;
- тромбообразование;
- протекание в организме гнойных процессов;
- аневризма сердца и аорты;
- разнообразные заболевания кожных покровов, включая аллергические реакции, а также ногтей, волос;
- хронический остеомиелит;
- атеросклероз сосудов головного мозга и периферических;
- наличие психического заболевания со склонностью к чрезмерному возбуждению;
- различные опухоли;
- гипотонический или гипертонический криз;
- острая ишемическая болезнь сердца;
- расстройство функциональной работы кишечника;
- венерические заболевания;
- острое респираторное состояние, включая восстановительный период (3-5 дней);
- сердечно-легочная недостаточность третьей степени;
- туберкулез в активной фазе развития.

Итак, если человек уверен в своем абсолютном здоровье, он может безбоязненно пользоваться массажером для ног.