

# Massaažiga saab säilitada

Massöör Marge Kaljuvee on seda meelt, et oma liigeste peale võiks mõelda juba enne seda aega, kui need endast valusalt ja/või krudinaga märku hakkavad andma.

**Inimese vananedes muutuvad liigesed kuivemaks, hakkavad krudisema ja väheneb nende liikumisulatus.**

Kui liiges muutub valulikuks, hakatakse vältima selle piirkonna liigutamist, sest liigutamisel süveneb valu veelgi.

Liigesed on aga loodud liikuma. Ainult liikumisega aktiveeritakse liigesevedelike tootmist. Mida aktiivsem on liikumine, seda efektiivsem on kõhrkoe toitumine ja aeglasem kulumine.

## Võimle või lase masseerida

Liigeste jäigastumise vältimiseks on tähtis tegelda võimlemisega. Vaatamata kangestusele ja valule, tuleb hommikul panna kõik keha liigesed liikuma, ka lülisammas.

Kui liigutamine iseseisvalt on raske ja valus, saab abi massaažist. Tähtis on taastada või säilitada olemasolev liigesliikuvus ja vähendada valu.

Massaaž tugevdab luustikku ja liigeseid, avaldades neile kaudset mõju. Vere- ja lümfiringe soodustamine lihastes mõjutab liigeses toitainete imendumist.

Venitustehnikad annavad liikumisruumi juurde, et liigesevõie pääseks liigesepindade vahele.

Näiteks puusaliigese probleemid tulevad sageli sellest, et inimene liigutab jalgu vaid ette-taha suunas, käib, seisab ja istub. Puusad on aga loodud liikuma ka külgedele. Ka halvast kehahoiakust tingitud liigeste ülekoormus ja lihastoe puudumine suurendab liigesepindade hõõrdumist ja kiirendab nende kulumist.

## Idamaine massaaž venitab

Mitmesugustest liigesehaigustest tingitud ebameeldivad aistingud vähenevad massaaži käigus ning üldine enesetunne paraneb.

Siinkohal julgustan proovima nii lääne kui ka idamaiseid massaaže, viimased sisaldavad just liigestele vajalikke venitusi.

Massaaži tulemus sõltub suuresti massööri oskustest. Massöör

