

**REKOMENDACJA DLA MATY MASUJACEJ  
QUATTROMED III & QUATTROMED IV**

---

Data: Wrocław, 14.04.2015 r.

Opracowanie: mgr Magdalena Mońka

Podmiot zlecający: Casada Polska Sp. z o.o.

Przedmiot badania: mata masująca Quattromed III i Quattromed IV

---

Po przetestowaniu maty masującej niniejszym rekomenduję urządzenie, jako idealne narzędzie do codziennego masażu dla osób w każdym wieku.

Regularne stosowanie maty masującej:

- zmniejsza napięcie mięśni, powodując ich rozluźnienie,
- pozwala się zrelaksować, usuwając napięcie nerwowe,
- poprawia krążenie krwi,
- zmniejsza obrzęki np. nóg spowodowane długotrwałą pracą, wysiłkiem fizycznym, etc.
- zmniejsza dolegliwości bólowe,

Ponadto po konsultacji lekarskiej produkt może być stosowany w ramach wsparcia różnego rodzaju terapii wielu schorzeń.

Mgr fizjoterapii Magdalena Mońka



## **W JAKI SPOSÓB PRYZWYCZAIĆ ORGANIZM DO KORZYSTANIA Z MASAŻU MECHANICZNEGO**

---

Data: Wrocław, 15.09.2015 r.

Opracowanie: mgr Magdalena Mońka

Podmiot zlecający: Casada Polska Sp. z o.o.

Przedmiot badania: maty i poduszki masujące z oferty Casada Health & Beauty

---

Masaż urządzeniami Casada należy dostosować do indywidualnych potrzeb, możliwości oraz dolegliwości użytkownika. Istotne jest obserwowanie swojego organizmu oraz odbieranie sygnałów z niego płynących zarówno w trakcie, jak i po sesji masażu.

Bezpieczny masaż matą masującą / poduszką masującą powinno się zacząć od pojedynczych, codziennych sesji trwających od 5 - 10 - 15 min (w zależności od samopoczucia, budowy ciała, przyzwyczajenia do masażu) i stopniowo dochodzić do maksymalnie 30 min, najpierw w dwóch 15 minutowych sesjach, a następnie – w jednej.

Siła masażu również musi być dobierana stopniowo, zaczynając od słabszych bodźców, przechodząc do bodźców silniejszych wraz z kolejnymi sesjami.

Po okresie 7-10 dni można zwiększyć częstość i czas trwania masażu do 2-3 razy dziennie - nie należy jednak nigdy przekraczać 30 min jednorazowego masażu i 60 min łącznego, dziennego czasu trwania masażu, ze względu na odczyn miejscowy i ogólny powstający w trakcie masowania.

Odczucia, jakie mogą się pojawić po pierwszych masażach zwłaszcza matą masującą to tkliwość tkanek i uczucie zakwaszenia mięśni, które mogą ograniczać ruchomość danego odcinka. Objawy te zależne są też od tuszy - osoby szczuplejsze mogą odczuwać je silniej niż osoby z większą tkanką tłuszczową czy mocniej umięśnione.

Inne objawy tj. bóle i zawroty głowy, nudności, skoki ciśnienia, uczucie rozbicia lub niepokojące objawy, które do tej pory nie występowały a pojawiły się w trakcie lub bezpośrednio po skorzystaniu z masażu, są niepożądane i w przypadku ich wystąpienia należy przerwać masaż i zaprzestać używania urządzenia do dnia następnego lub do czasu powrotu do dobrego samopoczucia.

Istotnym jest, że wystąpienie w/w objawów może być spowodowanych przez zupełnie inne czynniki – jeśli jednak zaobserwujemy ich związek z masażem na urządzeniu masującym (pojawiają się tylko podczas trwania lub bezpośrednio po sesji masażu) należy bezwzględnie zaprzestać używania urządzenia oraz zgłosić się do lekarza.

Mimo, iż masaż wykonywany jest w pozycji siedzącej zaleca się, aby wstawać z urządzenia powoli, ostrożnie, nie wykonując gwałtownych ruchów. Ryzyko zasnęnięcia czy np. wystąpienia krwotoku z nosa jest niemal zerowe, jednakże mając na względzie poczucie komfortu i bezpieczeństwa pacjenta zaleca się ostrożność.

Każda sesja masażu musi być dostosowana do indywidualnych odczuć i możliwości użytkownika urządzenia masującego. Należy pamiętać, że reakcja organizmu oraz odczucia mogą być każdego dnia inne, co wynika z wpływu czynników zewnętrznych tj. pogoda, stres, zmęczenie itp.

Osoby z ustabilizowanym nadciśnieniem czy cukrzycą po wcześniejszej konsultacji lekarskiej mogą korzystać z urządzeń masujących wg wyznaczonych zasad chyba, że lekarz wskaże inaczej.

Mgr fizjoterapii Magdalena Mońska

