

## **Xoa bóp trị liệu**

xoa bóp là một từ dùng để chỉ một nhóm kỹ thuật ích thích hệ thần kinh tổ chức dưới da, các mô của cơ thể một cách có khoa học và hệ thống nhằm mục đích điều trị.

### **1. Tác dụng sinh lý**

- Cơ chế cơ học tại chỗ, tăng cường lưu thông máu, giảm đau, giảm phù nề; chống dính; làm mềm sẹo.
- Hiệu quả phản xạ tạo cảm giác thích thú, thư giãn, an thần, làm dịu đau.

### **2. Chỉ định**

- Giảm đau, thư giãn cơ
- Chuẩn bị cho tập vận động.
- Làm dịu về mặt tâm lý, giảm căng thẳng thần kinh

Xoa bóp không làm giảm béo, không thay đổi khối lượng, không tăng sức mạnh cơ. Hiệu quả quan trọng của xoa bóp là làm dịu.

### **3. Hình thức sử dụng**

Có thể xoa bóp bằng tay hoặc sử dụng thiết bị cơ học (thiết bị rung, xoa bóp thay đổi áp lực, xoa bóp dưới vòi phun.