

## ***On-site* massaaž**

*On-site* massaaž on massaažiteenus töökohal, mille töövõtted põhinevad klassikalise- või idamaistel ravimassaažide võtetel ning mille käigus ca 10-20 minuti jooksul töötatakse tugevalt läbi selja, turja, õlgade, kaela ja pea piirkond, et lõõgastada lihaspingeid, parandada verevarustust ja taastada keskendumisvõimet. Sobib istuvast ja/või sundasendist tulenevate vaevuste ennetamiseks või leevendamiseks (näiteks kontori-, liinitöötajad, jt).

*On-site* massaaži jaoks pole vaja eraldi ruumi. Teenust saab pakkuda tööruumides, kontoris või konverentsiruumis.

Massöör tuleb töökohale, kasutab massaaži teostamiseks spetsiaalset massaažitooli, spetsiaalset peatuge, mis asetatakse lauale või tavalist kontoritooli.

Massaažiseansi kestvus on 10-20 minutit – sama pikk kui tüüpiline puhkepaus. Massaaži ajal on massaažisaaja täielikult riides ja riideid vahetama ei pea. Ei kasutata õli.

Enne teenusele tulemist oluline teada!

### ***On-site* massaaži näidustused:**

- väsimus väimselt tööst, keskendumis- või üldine töövõime langus
- halb rüht, väsinud kehahoid
- enesetunde langus
- pingepeavalu
- lihaspinge ja lihaste valulikkus
- liigesliikuvuse vähenemine
- verevarustushäired
- aeglane vere- või lümfiringlus
- immuunsüsteemi nõrkus
- „hiirekäe“ sündroom, lihas- ja närvivalud, deformatsioonid
- käte suremine
- unehäired
- silmade väsimine

### ***On-site* massaaži vastunäidustused:**

- äge südamepuudulikkus ( reuma, infarkt, südamelihase põletik, arütmia, jt.)
- ülikõrge, väga madal või kõikuv vererõhk
- kasvajakasv või kasvajakasv
- kilpnäärmehaigused, äge neeru- või maksapuudulikkus
- suured sünnimärgid ja verevalumid töödeldavas piirkonnas

- nahahaigused masseeritavas piirkonnas
- ägedad põletikud
- trauma või operatsiooni järgne seisund
- palavik
- alkoholne- või narkootiline joove
- osteoporoos
- trombemboolia oht (gangreen, infarkt)

**Teenust osutatakse koostöökokkulepete raames, kuid mitte vähem kui 15 töötajale ühe massööri kohalesõidu kohta. Teenuse hind kujuneb vastavalt töömahule, huvi korral: [info@meeletervis.ee](mailto:info@meeletervis.ee).**