

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

Атеросклероз - образование бляшек на стенках артерий. Атеросклероз - уплотнение или утолщение артерий.

Аутоиммунные заболевания.

Иммунитет человека начинает вырабатывать антитела, разрушающие собственные ткани тела.

1) Анкилозирующий спондилоартрит - воспаление околопозвоночных тканей, приводящие к затвердеванию соединительной ткани крестца и позвоночника. Во время острых болей и воспаления не применяйте методику МФР на поражённых участках тела.

2) Беременность. Следует принимать во внимание риск прерывания беременности при активном миофасциальном воздействии, который особенно велик в первые 3 месяца беременности (в особенности при воздействии на область таза, брюшную полость, приводящие мышцы, медиальную часть ног и ступни). С увеличением срока этот риск уменьшается. Работа с точками пережатия в приводящих мышцах и задней части голени также могут спровоцировать сократительную деятельность матки.

3) Варикозное расширение вен. Не блокируйте вены.

4) Волчанка - поражает соединительные ткани, преимущественно кожи, почек, суставов и сердца. Занятия противопоказаны при острых заболеваниях.

5) Высокое кровяное давление (чрезвычайно высокие показатели). Не используйте движения/ положения вынуждающие клиентов задерживать дыхание. Действия вызывающие болезненные ощущения у пациентов с высоким кровяным давлением, противопоказаны поскольку могут спровоцировать дальнейшее повышение давления.

6) Диабет. Необходимо следить за состоянием тканей и потерей чувствительности. Не применяйте методику на участках тела, в которых перед этим делалась инъекция инсулина.

7) Коллагеновые болезни, например остеомиелит, волчанка, склеродермия.

8) Принятие болеутоляющих средств. Применять методику с осторожностью в связи с пониженной чувствительностью и повышенной вероятностью повреждения тканей или нервов.

9) Проблемы межпозвоночных дисков. При легких травмах следует избегать на сдвигающих диски движений и сильного сгибания спины. Избегайте декомпенсации работающей системы. При серьезных травмах: не смотря на то, что методика может помочь создать пространство для возвращения волокон в правильное положение и устранить некоторые компенсаторные реакции организма, следует соблюдать осторожность и не работать только на поврежденном участке тела. Возможно, что появление локальных мышечных спазмов является важной защитной реакцией организма против смещения межпозвоночных дисков. Преждевременный релиз этих мышечных связей может поставить под угрозу здоровье клиента.

10) Рак. Соединительная ткань может служить барьером, препятствующим распространению болезни, изолируя раковые клетки. Опасность состоит в том, что в теории, при глубоком массаже раковые клетки могут начать метастазировать (перемещаться через кровеносную или лимфатическую системы в другие части тела). Как правило применение методики, разрешено при условии, что за последние 5 лет не было проблем со здоровьем.

11) Ревматоидный артрит. Иммунная система поражает суставы и прилежащие мышцы, сухожилия, связки и кровеносные сосуды. Методика МФР противопоказанна на воспалительных стадиях.

12) Склеродермия (отвердение кожи) - образование рубцовой ткани на отдельных органах (проблемы с абсорбцией у тонкой кишки) и коже, вызывающие мышечную слабость и жесткость суставов. Применение методики противопоказанно на воспалительных стадиях.

13) Травма шейного отдела позвоночника (хлыстовая травма). При работе с воспалёнными участками тела состояние может ухудшиться.

14) Церебральный паралич. Результаты исследования «Церебральный паралич и глубокий массаж» показали, что при легкой и умеренной форме заболевания массаж может облегчить ход болезни, тогда как в серьёзных случаях он может обусловить ухудшение состояния.

15) Эмболия или тромбы.

а) Эмболия венозных сосудов. Как правило возникает в легких, обуславливая эмболию легочных артерий.

б) Артериальная эмболия, поражающая коронарные артерии (сердечные приступы), мозг (инсульт), почки или ноги (флебит). Из за риска смещения тромба применение методики МФР на мягких тканях противопоказанно. Если клиент принимает антикоагулянты в качестве медикаментозного средства против свертывания крови, необходимо медицинское разрешение на любое применение методики к глубоколежащим тканям, влияющее на кровеносную систему.

**ПРИ СЛЕДУЮЩИХ СОСТОЯНИЯХ АКТИВНАЯ РАБОТА ПО МЕТОДИКЕ ЗАПРЕЩЕНА.**

Аневризма.

Воспаление в том числе тендинит и бурсит, методика противопоказанна на острых стадиях заболеваний; при уменьшении воспаления возможна работа вокруг повреждённой области.

Инфекции. За редким исключением вроде ВИЧ - под наблюдением врача.

Лейкемия.

Лихорадочное состояние.

Лимфогранулематоз (рак или лимфатическая система).

Остеопороз (как правило характерен для женщин постклимактерического возраста).

Принятие кортизона (подождать 2-3 месяца).

Свежая рубцовая ткань, в том числе обычной или пластической хирургии. Запрещается применять методику на повреждённой ткани пока не завершиться процесс рубцевания (как правило, не менее 6 недель).

Трещины костей или тяжелые травмы мягких тканей: дождаться полного восстановления (от 6 недель до 3 месяцев).

Флебит: риск аналогичный эмболии и тромбам.

Перед началом занятий запросите историю болезни (в том числе список принимаемых препаратов). При наличии малейших сомнений требуется консультация соответствующего специалиста.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ.

Вся предоставляемая выше информация является личным мнением авторов, основанным на их знаниях и медицинском опыте. Она приводится, чтобы побудить к дальнейшему обсуждению и анализу. Авторы не признают и не берут на себя ответственности за предоставленную информацию. Если вы не являетесь лицензированным медицинским работником, по закону на вас лежит обязанность обратиться к квалифицированным медикам за постановкой диагноза.