Гинекологический массаж

При посещении гинеколога многие женщины слышат предложение о проведении гинекологическом массаже. Сама процедура простая, но все же непонятная. Что это такое? Для чего нужен гинекологический массаж и какие у него противопоказания?

Бояться не стоит, ведь массаж – это лечебная процедура, проводимая гинекологом. Фактически это массаж органов малого таза с целью их укрепления.

## Показания и противопоказания

Гинекологический массаж – не увеселительная процедура. Его не назначают по одному желанию женщины, для проведения массажа у пациентки должны быть выявлены следующие проблемы:

1. Женщине долго не удается забеременеть или же выносить ребенка.
2. Каждая менструация сопровождается нестерпимой болью.
3. Женщина имеет патологии тазовых органов и испытывает боли при движении.
4. Матка смещена: загиб, отклонение, опущение органа. Также массаж назначается при рубцах.
5. Имеется психологическая фригидность.
6. Женщина страдает от постоянных воспалений органов таза. В этом случае только врач решает, можно ли делать гинекологический массаж.
7. У процедуры есть ряд противопоказаний:
8. Инфекционные заболевания.
9. Повышенная температура. Лучше перед процедурой измерить температуру, иначе гинеколог может отказаться проводить массаж.
10. Онкологические заболевания. К примеру, при миоме матки гинекологический массаж не проводится.
11. Беременность и кормление грудью.
12. Период менструации.

## Как он проводится?

Техника выполнения гинекологического массажа достаточно простая, если смотреть со стороны пациентки. На самом деле, от врача требуется большой опыт и умение, чтобы провести процедуру с пользой для женщины и не травмировать ее.

Перед процедурой рекомендуется сходить в туалет. Пустой кишечник и мочевой пузырь позволят избежать неприятных ощущений.

Пациентка усаживается в гинекологическое кресло или ложится на специальный стол с ножной опорой. Тело женщины принимает наиболее удобное для врача положение, чего нельзя добиться при проведении массажа в домашних условиях.

Врач обрабатывает антисептиком половые губы женщины, после чего приступает к массажу. Для этого он вводит пальцы во влагалище женщины и пальпирует матку. Другой рукой гинеколог массирует органы со стороны живота.

Техника гинекологического массажа зависит от потребностей пациентки и ее диагноза. Первые сеансы не превышают по длительности 5 минут, однако в дальнейшем они могут проходить и по 15, и по 20 минут.

После гинекологического массажа рекомендуется полежать хотя бы десять минут. Для усиления мышечных сокращений матки можно перевернуться на живот.

## Как делать этот массаж в домашних условиях?

Процедура проводится гинекологами исключительно в клиниках. Техника гинекологического массажа подразумевает пальпацию внутренних органов, и при малейшей ошибке можно навредить женщине.

Ни одно обучение гинекологическому массажу по интернету не дает человеку право проводить его женщине. Без качественных и полных знаний не только техники, но и принципов работы женского организма проведение массажа невозможно.

## Гинекологический массаж: больно ли это?

Процедура не должна доставлять болезненных ощущений. Если женщина во время массажа чувствует их, то ей стоит сразу же сказать об этом лечащему врачу. Терпение и игнорирование может нанести серьезный ущерб здоровью пациентки.

Максимум, что может испытывать женщина при гинекологическом массаже – неприятные ощущения, не переходящие в болезненность. Происходит это из-за конвульсивного сокращения матки во время процедуры.

## Массаж при бесплодии

При невозможности забеременеть или вынести ребенка женщине часто назначают гинекологический массаж. Лечебные процедуры хоть и не дают 100% гарантии на излечение от бесплодия, однако серьезно повышают шансы на удачную беременность.

Следует понимать, что бесплодие – это целый комплекс факторов, мешающих зачатию ребенка. Женский гинекологический массаж приводит в тонус матку и органы, пусть и не может решить всех проблем.

Тем не менее он способен помочь врачам диагностировать «очаг» бесплодия, что впоследствии станет первым шагом к излечению.

## Поможет ли массаж при опущении матки?

При отклонении матки от нормального положения (загибы, перегибы, опущения) также назначают гинекологический массаж. Отзывы о процедуре весьма положительные: при прохождении полного курса лечения органы могут принять свое правильное положение.

Следует учитывать, что без постановки точного диагноза процедура не будет эффективной. Патология диагностируется при помощи УЗИ, осмотра и проведения анализов.

Органы приобретают свое нормальное положение благодаря тренировке мышц малого таза и улучшению кровообращения. Даже при сильном загибе матки гинекологический массаж облегчает состояние женщины благодаря увеличению тонуса органов и мышц.

## Техника гинекологического массажа по Норбекову

Доктор Норбеков считает, что здоровье человека связано не только с физическим телом, но с энергетическим. Соответственно, лечение можно проводить путем аутогенных медитаций. Гинекологический массаж Норбекова не требует посещений клиники и может проводиться дома.

Порядок проведения аутогенного массажа:

1. Необходимо обеспечить хотя бы полчаса полного покоя.
2. Женщине нужно лечь или сесть в позу лотоса. В принятом положении должно быть удобно.
3. Мысленным усилием необходимо найти в теле матку. Она располагается за мочевым пузырем. Если женщина не знакома с медитациями, то для этого может потребоваться не один сеанс аутогенной тренировки.
4. Нужно представить, что матка наливается теплом и начинает вибрировать. По телу может разливаться приятное тепло.
5. Если все идет правильно, то спустя некоторое время женщина ощущает усталость. Это сигнал к тому, что стоит прекращать массаж.
6. Не стоит резко вставать. Чтобы прийти в себя, может потребоваться до 15 минут.

Влияние процедуры по Норбекову ощущается уже через неделю регулярных занятий. Доктор разработал свою методику с учетом особенностей человеческого мозга: чем больше веры во что-то - тем более оно реально для сознания.