

OSNOVNA ŠOLA VOJNIK

RAZISKOVALNA NALOGA

REFLEKSNA MASAŽA STOPAL
APLIKATIVNE INOVACIJSKE VEDE

Mentorica: Rebeka Žagar
Lektorica: Maja Verhovšek

Avtorici: Julija Sikošek, 1999
Karlina Hohnjec, 1999

Vojnik, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujeva se:

- najinima družinama, ker sta naju spodbujali in stali ob strani;
- vsem anketirancem, ker so rešili ankete;
- gospe Sari Jošić za njeno mnenje in posredovanje informacij;
- gospe Slavici Hohnjec za opravljen intervju;
- gospe Maji Verhovšek za lektoriranje naloge;
- mentorici gospe Rebeki Žagar, ki nama je pomagala pri obdelavi podatkov in oblikovanju raziskovalne naloge.

POVZETEK

NASLOV NALOGE: REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

Avtor: Karlina Hohnjec, Julija Sikošek

Mentor: Rebeka Žagar

Lektor: Maja Verhovšek

Šola: OŠ Vojnik

Z raziskovalno nalogo smo želeli predstaviti masažni pripomoček pri refleksni masaži stopal ter ugotoviti, ali je ta pripomoček učinkovit in praktičen. Raziskovale smo, kako dobro prebivalci Vojnika poznajo refleksno masažo stopal, kako pogosto jo obiskujejo ali izvajajo doma ter katere pripomočke za masažo stopal uporabljajo. Pri zbiranju podatkov nam je bila v pomoč anketa, ki smo jo v decembru 2012 razdelili med prebivalce Vojnika. Ustrezno izpolnjeni sta bili 102 ankete. Za mnenje o našem pripomočku smo povprašali gospo Saro Jošić, ki je lastnica centra zdravja in znanja. Opravili smo tudi intervju z gospo Slavico Hohnjec, ki pripomoček uporablja. Ugotovili smo, da je naš pripomoček učinkovit in praktičen ter uporaben. Iz anketnih podatkov smo ugotovili, da je večina vprašanih že bilo na kakršnikoli masaži, refleksno masažo prav tako v velikem deležu poznajo, vendar jo ne izvajajo doma in prav tako redko obiščejo salon. Od pripomočkov za masažo stopal najraje posežejo po raznih valjčkih, žogicah in palčkah.

Ključne besede: refleksna masaža stopal, pripomoček, anketa, intervju

KAZALO

1 UVOD	7
1.1 Namen.....	7
1.2 Hipoteze.....	7
2 TEORETIČNI DEL	8
2.1 Masaža	8
2.1.1 Zdravilna moč masaže.....	8
2.1.2 Učinki masaže.....	8
2.1.3 Kratka zgodovina masaže	9
2.2 Refleksna masaža stopal.....	9
2.2.1 Zakaj masaža refleksnih con?	11
2.3 Osnovne tehnike masaže stopal	12
2.4 Pripomočki pri refleksni masaži stopal	13
2.4.1 Terapevtski čevlji	13
2.4.2 Palčke in žogice	13
2.4.3 Masažni aparati.....	14
2.4.3.1 Kopeli.....	14
2.4.3.2 Aparat za masažo nog in stopal z magneti in infrardečo lučjo.....	15
2.4.3.3 Masažni grelec.....	15
2.4.4 Olja	15
3 EKSPERIMENTALNI DEL	16
3.1 Potek in metode dela.....	16
3.2 Pripomoček za refleksno masažo stopal.....	17
3.3 Mnenje strokovnjaka: Sara Jošić	18
3.4 Intervju: Slavica Hohnjec	22
3.5 Prikaz in analiza ankete	23
4 RAZPRAVA	27
5 ZAKLJUČEK.....	28
6 LITERATURA.....	29

KAZALO SLIK

Slika 1: Refleksne točke na stopalu	10
Slika 2: Stopala kot pomanjšana slika človeka	11
Slika 3: Žogica za masiranje.....	13
Slika 4: Palčka za masiranje	14
Slika 5: Masažni pripomoček	17
Slika 6a in 6b: Masaža stopal	17
Slika 7: Avropa, center zdravja in znanja.....	18
Slika 8: Masaža - Sara Jošić	19
Slika 9: Refleksna masaža stopal	21

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Obisk kakršnekoli masaže	23
Graf 2: Poznavanje refleksne masaže stopal	23
Graf 3: Delovanje refleksne masaže stopal	24
Graf 4: Izvajanje refleksne masaže stopal doma	24
Graf 5: Obiskovanje salona za refleksno masažo stopal.....	25
Graf 6: Uporaba pripomočkov za refleksno masažo stopal.....	26

1 UVOD

Masaža je eden najlažjih načinov za pridobivanje in ohranjanje trdnega zdravja. Včasih se ljudje masiramo, brez da bi se tega sploh zavedali, npr. kadar si pomanemo bolečo ramo ali pogladimo nagubano čelo. S tem tudi dosežemo blagodejen učinek. Dandanes lahko na trgu najdemo različne masažne pripomočke, s pomočjo katerih se predvsem sproščamo in v določenih primerih tudi lajšamo bolečine. Odločili sva se, da raziščeva ponudbo različnih masažnih pripomočkov na trgu, saj naju njihova uporaba in učinkovitost zanima, hkrati pa sva predstavili tudi masažni pripomoček, ki še ni bil izpostavljen in predstavljen.

1.1 Namen

Predstaviti masažni pripomoček, ki se lahko uporabi pri refleksni masaži stopal.

Ugotoviti učinkovitost in praktičnost tega masažnega pripomočka.

Ugotoviti, kako dobro prebivalci Vojnika poznajo refleksno masažo stopal, kako pogosto jo obiskujejo ali izvajajo doma ter katere pripomočke za masažo stopal uporabljajo.

1.2 Hipoteze

Pred raziskovalnim delom sva si postavili naslednje hipoteze.

1. Obravnavan masažni pripomoček je učinkovit in praktičen.
2. Večina anketirancev je že obiskala kakršnokoli masažo.
3. Večina anketirancev ne pozna refleksne masaže stopal.
4. Večina anketirancev ne obiskuje refleksne masaže stopal, ampak jo izvajajo doma.
5. Večina anketirancev od različnih pripomočkov za masažo stopal uporablja le razne kadi.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Masaža

Masažo nekateri pojmujejo kot terapijo z dotikom, ki ne prinaša samo zadovoljstva in sprostitve, ampak tudi veliko koristi za zdravje. Različne vrste masaž sprostijo napetost v telesu, pomirijo um in nahranijo dušo, s tem pa sočasno zdravijo na različnih ravneh [8].

Poznamo več vrst masaže, nekatere se med seboj razlikujejo predvsem po intenzivnosti na določenem delu telesa in po namenu, ki ga želimo z masažo doseči.

K masaži v ožjem smislu sodijo:

- ✚ klasična ali terapevtska masaža,
- ✚ globinska masaža oziroma masaža veznega tkiva,
- ✚ refleksna masaža in
- ✚ limfna drenaža [11].

2.1.1 Zdravilna moč masaže

Masaža ima mnogo funkcij, poleg tega, da je najboljša antistresna terapija in da blaži bolečine, jo lahko uporabljamo tudi za izboljšanje mišičnega tonusa, razstrupljanje telesa po telesni vadbi, za krepitev hrustanca, ligamentov in sklepnih ovojnic ter za izboljšano mobilnost mišic. Masaža izboljšuje človekovo duševno počutje, dviga samozaupanje in omogoča pomiritev in sprostitvev [9].

2.1.2 Učinki masaže

Masaža ni zdravilo, ampak je lahko ob smiselnem izvajanju in upoštevanju vseh terapevtskih danosti in omejitev terapevtska in učinkovita. Različne vrste masaž vplivajo na:

- izboljšanje krvnega obtoka;
- izboljšanje limfnega obtoka;
- boljšo in hitrejšo obnovo tkiv;
- hitrejše odpravljanje presnovnih produktov;
- elastičnost, vitalnost in mehansko odpornost kože;
- zmanjševanje oteklin;
- zmehčanje zatrdlin in zlepljenih tkiv;

- boljšo sklepno gibljivost;
- sprostitvev in raztegnitev skrajšanih kit in mišic;
- poživitev centralnega in perifernega živčevja;
- zvišan prag bolečine;
- izboljšanje dihalnih funkcij;
- izboljšanje psihičnega počutja [9].

2.1.3 Kratka zgodovina masaže

Masaža je eden izmed najstarejših zdravilnih postopkov. Prva poročila o uporabi masaž za lajšanje bolečin segajo v čas okrog leta 3000 pr. n. št. Hipokrat, znani grški zdravnik, je zapisal »Ključ do zdravja je v vsakdanji dišeči kopeli in oljni masaži«.

Do 19. stoletja so medicinski učbeniki pogosto vključevali navodila za izvajanje masaž, z uvajanjem zdravljenja z zdravili pa je njen pomen začel upadati.

V tradicionalnih kulturah, še zlasti na vzhodu, se zdi povsem samoumevno, da redna masaža koristi ljudem vseh starosti. Šele v novejšem času se je masaža ponovno začela uveljavljati pri zdravljenju in negovanju okrevajočih [4].

2.2 Refleksna masaža stopal

Za iznajditelja refleksne masaže veljata ameriški zdravnik William Fitzgerald in angleška maserka Eunice D. Ingham. Zdravnika Adamus in Atatis sta opisala identične tehnike zdravljenja v deželah srednje Evrope. Doktor Ball je izdal dokumente o distalnem zdravljenju organov s pritiskom na točke. Različna indijanska plemena so prav tako uporabljala znanje o refleksni povezanosti pri zdravljenju bolnikov. Znanje se je prenašalo iz generacije v generacijo skozi stoletja in ga še danes uporabljajo za lajšanje bolečin [10, 6].

Refleksologija se ukvarja z delovanjem na točke (slika 1) in cone na telesu (predvsem na stopalih, lahko pa tudi na rokah in drugih delih telesa). Na stopalu odseva slika celotnega organizma. S pritiskom na določene cone pomagamo telesu, da lažje vzpostavi ravnovesje. Veda o masaži refleksnih con izhaja iz tega, da je z masažo stopal mogoče vplivati na notranje organe in druge dele telesa. Vsak organ je povezan z določeno refleksno cono na stopalih. Če to cono obdelamo, vplivamo tudi na organ. Masaža refleksnih con je zelo primerna za splošno krepitev in osvežitev telesa, pa tudi duše. Nedvomno sodi med najboljše in najučinkovitejše metode naravnega zdravilstva.

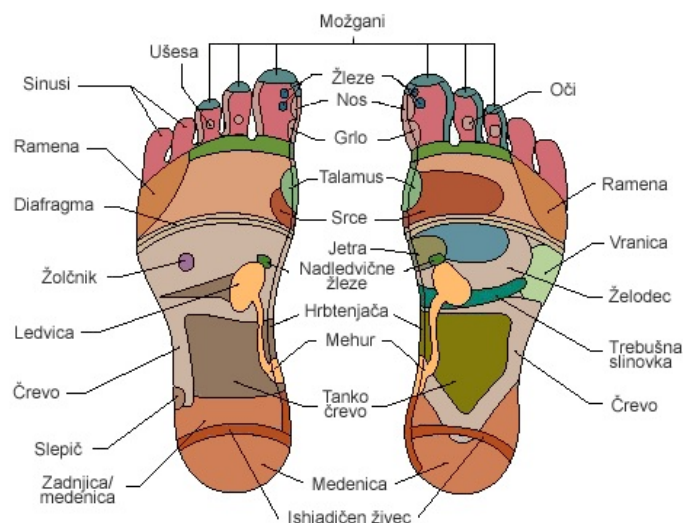
Ob tem je treba poudariti, da tako imenovane šolske medicine ne more nadomestiti, lahko pa jo uspešno dopolnjuje. O rezultatih terapije z masažo refleksnih con pričajo številna poročila bolnikov in celo zelo strogi kritiki naravnega zdravljenja imajo o njej največkrat pozitivno mnenje, a seveda le, če je izvedena strokovno in če ne poskuša zamenjati nujnega zdravniškega zdravljenja.

Refleksoterapija je terapevtska metoda, ki s pritiskanjem na posamezne cone stopala ali dlani sprosti in harmonizira celotno telo in tako ugodno vpliva na človekovo zdravje in počutje.

Njeni glavni učinki so:

- sprostitvev;
- zvišanje ravni energije;
- izboljšanje delovanja notranjih organov;
- vzpostavitev ravnovesja v telesu;
- stimulacija živčnih poti;
- stimulacija limfnega sistema;
- zvišanje ravni endorfinov (naravno protibolečinsko sredstvo) [18].

Refleksna masaža stopal spada med naravne metode zdravljenja, s katero aktiviramo zdravilne metode telesa, pomaga preprečevati nastanek bolezni, pomirja živce, krepi imunski sistem, vpliva na delovanje notranjih organov in drugih delov telesa in podobno.

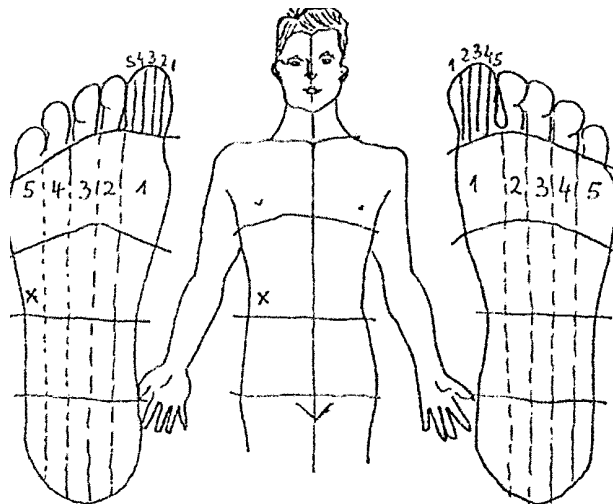


Slika 1: Refleksne točke na stopalu (vir: <http://www.fee.si/terapije-refleksnamasaza.shtml>)

2.2.1 Zakaj masaža refleksnih con?

Zdravilci so v nekdanjih razvitih kulturah in pri primitivnih ljudstvih bolnikom pomagali s sredstvi, za katera sodobni zdravniki pogosto niti ne vedo. Sodobna medicina razvija sredstva s preizkusi v laboratorijih, kemijskimi analizami in preiskavami pod mikroskopom. Naravno zdravilstvo pa si pomaga z izkušnjami pod geslom: dobro je, kar pomaga. Nekoč seveda niso imeli na voljo visoko specializiranega zdravstvenega sistema. Ljudje so si morali pomagati sami ali pa so iskali pomoč pri zdravilcih, ki so terapije razvijali s pomočjo svojih petih čutov. Raziskovali so, kako vplivajo na telo različni pripravki iz zelišč ali masaže. Laboratorijev in kemijskih pripomočkov ali rentgenskih aparatov niso imeli, kirurške posege so opravljali le redko in še to v skrajnih primerih.

Kljub vsem možnostim, ki jih ponuja sodobna medicina, pa so bolezni tako rekoč še vedno ena najhujših nadlog človeštva. Z znanstvenim napredkom zadnjih sto let so se sočasno razširjale tako imenovane civilizacijske bolezni, med njimi zlasti rakava obolenja, obolenja srca in ožilja ter sladkorna bolezen [4].



Slika 2: Stopala kot pomanjšana slika človeka (vir: Skripta – Sara Jošić)

Sodobna medicina lahko zdravi in ozdravi veliko bolezni, manj pa se ukvarja z njihovim preprečevanjem. Pri zdravljenju in preventivi je koristno, da uberemo tudi druge, preizkušene poti. Številni postopki naravnega zdravilstva, med katere sodi tudi

masaža refleksnih con, ne potekajo strogo znanstveno, temveč temeljijo na opazovanju in izkustvu, zato se le-ti bolj ukvarjajo s človekom kot celoto. Masaža refleksnih con pomaga preprečevati nastanek bolezni, pomirja živce, krepi imunski sistem in spodbuja delovanje organov. Z refleksnoconsko masažo stopal številne težave preprosto izginejo samo s pritiskom na prava mesta.

Verjetno bo sledilo vprašanje, kako je mogoče, da terapija, ki se izvaja le na stopalih, lahko učinkuje na celo telo. Številni posamezniki lahko potrdijo, da terapija pomaga in vpliva blagodejno na telo, saj so po terapiji občutili trajno olajšanje in rešitev problemov, zaradi katerih so jo prvenstveno preizkusili. Refleksologija je učinkovita zato, ker se na stopalu in dlani celo telo projicira prek delov, ki jih je moč individualno stimulirati in povzročiti odziv v ustreznem delu telesa.

Cilji refleksnoconske masaže stopal so:

- z natančnim pregledom refleksnih con na stopalih ali dlaneh ugotoviti človekovo psihofizično stanje;
- po možnosti preprečiti nadaljnji razvoj zaznanega obolenja;
- blažiti znake obolelosti, ne da bi se pri tem zakrilo kakršnokoli osnovno obolenje;
- vzpodbuditi naravni zdravilni mehanizem v človekovem telesu;
- omogočati sprostitev;
- izboljšati učinek druge oblike zdravljenja, če je le-ta predpisana.

Refleksologija ni primerna, če so prisotne infekcijske in vročinske bolezni, akutna žilna in limfna obolenja, pri boleznih z indicirano operacijo, pri odprtih poškodbah, zvinih in zlomih kosti, pri gangreni, glivičnih obolenjih v območju refleksnih con in v tvegani nosečnosti [4].

2.3 Osnovne tehnike masaže stopal

Poznamo nekaj osnovnih tehnik:

- stiskanje oziroma ožemanje;
- kroženje s prsti;
- raztezanje;
- gladenje;
- gnetenje s pritiskom [6].

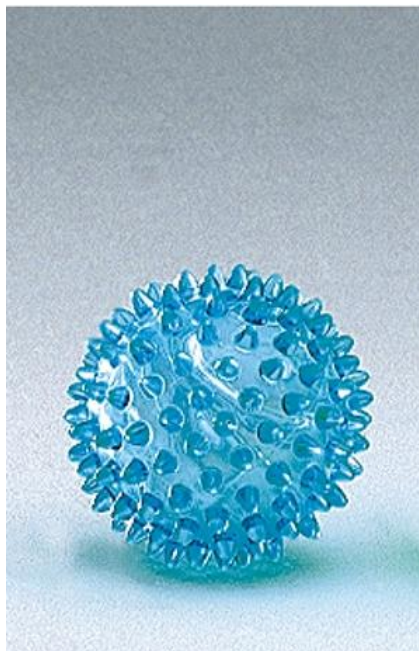
2.4 Pripomočki pri refleksni masaži stopal

2.4.1 Terapevtski čevlji

Terapevtski čevlji niso sicer škodljivi, vendar v smislu masaže refleksnih con tudi koristni ne. Nosili naj bi se največ uro na dan, saj predolgo nošenje preveč razdraži refleksne cone.

2.4.2 Palčke in žogice

Z žogico za masiranje se lahko uporabnik masira kjerkoli in kadarkoli. Masiranje s pomočjo žogice izboljšuje cirkulacijo krvi in odstranjuje napetost v mišicah. Refleks žogice se uporabljajo predvsem za refleksno masažo. Bodice na žogici rahlo masirajo kožo ter spodbudijo krvni obtok in razgibajo sklepe ali olajšajo bolečino na delu masiranja [19].



Slika 3: Žogica za masiranje (vir: <http://www.medbiro.si/produkt/product/reflex-zogica-za-masiranje.html>)

Palčke uporabljamo za refleksno masažo stopal ali dlani, masažo obraza, masažo ali gnetenje stegen nog, ramenskega predela, pri čemer se poslužujemo raznih tehnik kroženja in gladenja. Poznana je predvsem na Tajskem, kjer je masaža stopal vedno na voljo. Tajska masaža stopal združuje kitajske in tajske masažne tehnike stopal, da se sprostijo celotno telo. Lesena palica stimulira limfni sistem. Je ergonomsko oblikovana za uporabo [14].



Slika 4: Palčka za masiranje (vir: <http://www.cloud9healingarts.com/category/products/>)

2.4.3 Masažni aparati

2.4.3.1 Kopeli

Tople nožne kopeli so priporočljive:

- za sprostitev nožnih mišic;
- za stimulacijo cirkulacije;
- proti hladnim nogam;
- proti bolečini v križu.

Hladne nožne kopeli pa so priporočljive pri:

- glavobolu;
- nizkem krvnem tlaku;
- nespečnosti in
- zaprtju [12].

2.4.3.2 Aparat za masažo nog in stopal z magneti in infrardečo lučjo

Masažni aparat za noge z infrardečo lučjo spodbuja presnovo in pretok krvi ter na ta način zagotavlja poživljajoč občutek. S pomočjo infrardeče toplote naprava nudi toplino ter lajša bolečine. Aparat za masažo nog in stopal z magneti in infrardečo lučjo se lahko uporablja tudi na hrbtu, trebuhu ter rokah, na primer na akupresurnih točkah na prstih in dlaneh. Masažni aparat je opremljen z daljinskim upravljalcem, omogoča petnajst različnih nastavitev. Primeren je tudi za uporabo pri mišičnem treningu ali v fitnesu [1].

2.3.4.3 Masažni grelec

Masažni grelec za noge je idealen za sprostitev utrujenih in hladnih nog. Nastavitve temperature, inteligentni stalni nadzor temperature, več ravni intenzivnosti masaže, zaščita pred pregretjem in kratkim stikom [13].

2.4.4 Olja

Pri masaži z različnimi olji blagodejno vplivamo na stanje telesa. Hitreje se regenerira, mišice se sprostijo. S pomočjo različnih olj odpravljamo napetost in stres.

3 EKSPERIMENTALNI DEL

3.1 Potek in metode dela

Najino raziskovanje se je začelo z zbiranjem in prebiranjem literature. Sledil je posvet z mentorico ter predstavitev pripomočka za masažo stopal, ki ga je izdelal Rudi Hohnjec, dedek avtorice Karline Hohnjec. Opravili sva intervju z gospo Slavico Hohnjec, ki pripomoček uporablja. Prav tako sva za mnenje o pripomočku povprašali Saro Jošić, lastnico centra zdravja in znanja, terapevtko, maserko, predavateljico in ustanoviteljico šole za maserje/terapevte, ki nam je povedala tudi nekaj zanimivosti o refleksni masaži stopal, kako ta poteka v njenem salonu in podobno. Izdelali sva tudi krajšo anketo, ki je zajemala vprašanja o poznavanju refleksne masaže stopal, obisku katerekoli masaže, zaupanju v učinek refleksne masaže stopal, njenem izvajanju in obiskovanju ter uporabi pripomočkov za refleksno masažo stopal. Anketo sva izvedli v letu 2012, in sicer v mesecu decembru, v Vojniku. Razdelili sva jo med prebivalce Vojnika.

Dobili sva 102 pravilno izpolnjeni ankete. Podatke sva prikazali s pomočjo grafov ter zapisali ugotovitve.

3.2 Pripomoček za refleksno masažo stopal

Gospod Rudi Hohnjec je zelo rad izdeloval iz lesa – tako je prišel tudi do zamisli o pripomočku za masažo stopal (slika 5).



Slika 5: Masažni pripomoček (vir: Karlina Hohnjec)

Masažni pripomoček je narejen iz lesa. Sestavljen je iz štirih večjih palčk, od katerih sta po dve in dve enaki. Dve palčki imata vrezane ožje kolobarje, drugi dve pa širše kolobarje.



Slika 6a in 6b: Masaža stopal (vir: Karlina Hohnjec)

Vse štiri palčke so na enem delu širše in se proti drugemu delu ožijo. Pritrjene so na podlago, da ne drsijo, saj po masažnem pripomočku hodimo. To pri uporabniku vzbuja blagodejen občutek.

3.3 Mnenje strokovnjaka: Sara Jošić

Sara Jošić je lastnica centra Avrora, center zdravja in znanja v Celju, terapevtka, maserka, predavateljica in ustanoviteljica šole za maserje/terapevte. V preteklih letih je izšolala že mnogo maserjev, ki se aktivno ukvarjajo s klasično, refleksoterapevtsko in aromaterapevtsko masažo v samostojnih praksah, različnih centrih in salonih, ali samo za sprostitev in zdravje. Že mnogo let se tudi sama izobražuje na področju komplementarne medicine in se kot lastnica centra za zdravljenje in izobraževanje poglobljeno ukvarja z manualnimi tehnikami, ki prinašajo protibolečinski, antistresni, lepotni in sproščujoč učinek.



Slika 7: Avrora, center zdravja in znanja (vir: Maja Sekirnik)

Izobrazila se je za naravno zdravljenje, lajšanje bolečin, sprostitev in odpravljanje stresnih dejavnikov, ki negativno vplivajo na telo in duha, v zasebni praksi uporablja tehnike:

2. BOWNOVE TERAPIJE;
3. KINEZIOTAPINGA;
4. MASAŽE;
5. ZVOČNE TERAPIJE;
6. REFLEKSOTERAPIJE;
7. AROMATERAPIJE;
8. MAGNAFIED HEALINGA;
9. DRUGE ANTISTRESNE METODE (vadba za zdravo hrbtenico, šola diha, meditacija).



Slika 8: Masaža - Sara Jošić (vir: Maja Sekirnik)

Mnenje Sare Jošić o našem pripomočku: »Mislim, da je super in da bi takšna naprava morala biti v vsakem domu. Če bi ljudje vsaj 5-15 minut masirali stopala s hojo po tej napravi, bi se splošno počutje, imunski sistem in zdravje telesa in duha ob redni uporabi bistveno izboljšalo.«

Refleksna masaža stopal je ena najstarejših metod samozdravljenja, ki je zelo preprosta in učinkovita. Z masažo stopal delujemo na celo telo. Stopala zrcalijo stanje telesa in tudi našega razpoloženja. Preko stopal delujemo na telo, organe in organske sisteme in razpoloženje. Energetska masaža temelji na spoznanju, da se vsak del telesa odziva na natančno določeno točko na stopalih, hkrati pa se lahko s pritiskanjem na te refleksne točke lahko sprosti in uravnesi vse telo. Masaža je namenjena vsem, ki želijo spoznati tehniko masaže stopala, več tisočletij starega naravnega zdravljenja in sproščanja celega telesa, vzpodbuditve krvnega obtoka in endokrinega sistema ter aktiviranja ali umiritve organskih funkcij.

V davniini je človek hodil bos in tako spontano masiral področja na stopalih. Nevede je krepil telo, krepil odpornost, spodbujal obtok krvi in limfe ter energijske pretoke. Ni vedel, da tako masira celo telo. Zdaj pa si znamo pomagati z masažo stopal, saj že dobro poznamo njeno delovanje na našo dušo in telo.

Sara Jošić je še povedala: »Sodobni ritem življenja in okolščine, v katerih živimo, delujejo stresno, izčrpavajo naše telo in dušo, ogroženo je notranje ravnovesje, naše zdravje. Živimo v ritmu nenehnega hitenja, zato so pripomočki, kot je vaša lesena naprava, zelo priporočljivi in jih tudi usposobljeni refleksoterapevti zagovarjamo in priporočamo. Takšne in podobne naprave bi morale bivati v vsakem domu in biti v

vsakodnevni uporabi, saj vemo, da si strokovne masaže časovno in tudi stroškovno ne moremo privoščiti vsak dan. Je pa vsekakor priporočljiv obisk pri usposobljenem terapevtu v primeru kroničnih težav in tudi občasno za zmanjšanje nivoja stresa, dvig imunskega sistema in še kakšen dodaten nasvet in motivacijo v primeru, da se odločimo spremeniti oz. izboljšati zdravstveno stanje in način življenja na celosten naraven način:

- zdrava prehrana;
- pravilno dihanje;
- gibanje, razgibavanje;
- pozitivno mišljenje in odnos;
- ljubezen do samega sebe in meditacija;
- masaža«.

Potek refleksne masaže v salonu pri Sari Jošić

Masaža stopal poteka v urejenem, primerno osvetljenem prostoru. Prijetno vzdušje ustvari tudi umirjena glasba in naravne dišave (naravna olja v dišečih lučkah).

Po prvi masaži vnesejo klientove podatke v njegovo kartoteko. Vpišejo podatke o bolezni, o zdravilih, ki jih klient jemlje, bolečih conah in ostale podatke, ki so za uspeh terapije pomembni. Terapevti se o masaži in bolečih conah pogovorijo s klientom ter mu dajo še podrobnejšo razlago o stvareh, ki ga v zvezi s tem zanimajo. Vpišejo tudi podatke o klientovih reakcijah, ki jih je imel med masažo, kasneje pa še po masaži.

Vsak človek se na refleksno masažo odziva na drugačen način, zato število terapij prilagajajo posamezniku. Vendarle pa se pri tem držijo določenega reda, ki preizkušeno deluje:

- za optimalen uspeh terapije so potrebne najmanj 4 masaže (takrat se sproži čiščenje telesa, človek se »*prizemljuje*«, pričinja se proces vzpostavljanja energetskega ravnovesja v telesu);
- največje število masaž, ki jih lahko prejme posameznik, je 16; sledi najmanj šest-tedenski premor;
- masaža se izvaja 2-krat tedensko, z najmanj dvema dnevoma premora (takrat ima

človek možnost, da njegovo telo izloči strupe iz telesa in je pripravljen na novo aktivacijo con);

- masaža traja od 45 minut do največ 60 minut;
- s terapijo (»*kuro*«) prenehamo, ko smo očistili vse boleče cone - torej, ko je namen masaže izpolnjen. Pri zastaranih boleznih je čas zdravljenja nedvomno večji, kot pri težavah, ki so nastale pred kratkim (klient se lahko že po sedmi masaži počuti odlično, ali pa je pri sedmi šele začel radikalno čiščenje);
- klientu lahko priporočamo redne obiske vsakih 14 dni ali pa enkrat mesečno, ni pa nujno;
- enkratni obiski so za zdrave ljudi dobra naložba, za bolne pa premalo, da bi lahko občutili izboljšanje (so le redke izjeme).



Slika 9: Refleksna masaža stopal (vir: Maja Sekirnik)

3.4 Intervju: Slavica Hohnjec

Slavica Hohnjec je žena Rudija Hohnjeca, ki je predstavljeni pripomoček izdelal. Ker je omenjeni pripomoček sama uporabljala in ga uporablja še vedno, smo želeli izvedeti, ali ji na kakršenkoli način pripomoček pomaga ter kako.

1. Kako dolgo že uporabljate ta pripomoček?

Pripomoček uporabljam že približno štiri leta.

2. Kako pogosto ga uporabljate?

Uporabljam ga 2-krat na dan, vsak dan. Najraje zjutraj in zvečer. Po njem hodim okoli 20 minut.

3. Zakaj ste se odločili uporabljati to napravo?

Najprej se mi je zdela zanimiva, nato pa sem ugotovila, da mi pomaga tudi pri prebavi ter me sprošča. Všeč mi je tudi zato, ker je praktična, ne zavzame veliko prostora, ob uporabi pa lahko tudi gledam televizijo.

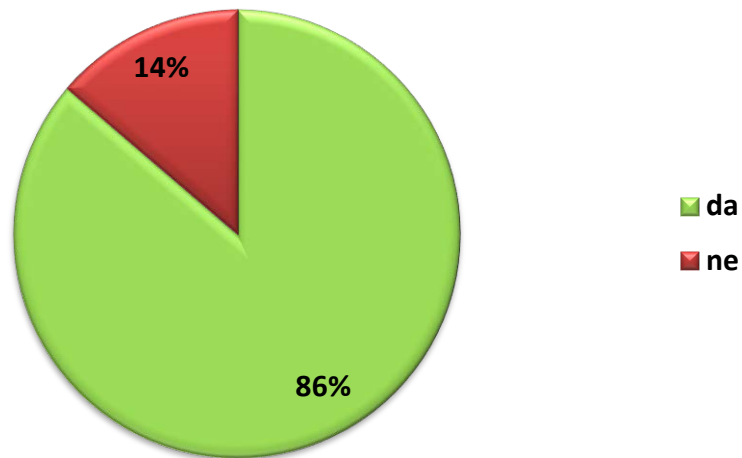
4. Vam pomaga in kako?

Pomaga mi pri prebavi (pospešuje prebavo), dobra pa je tudi za sprostitev.

5. Ste že kdaj prej uporabili kakšen drug pripomoček (kateri)?

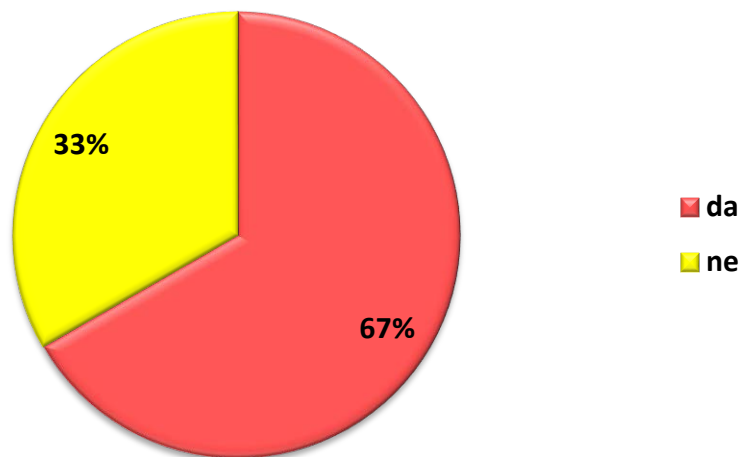
Ne, prej še nisem uporabljala nobene naprave.

3.5 Prikaz in analiza ankete



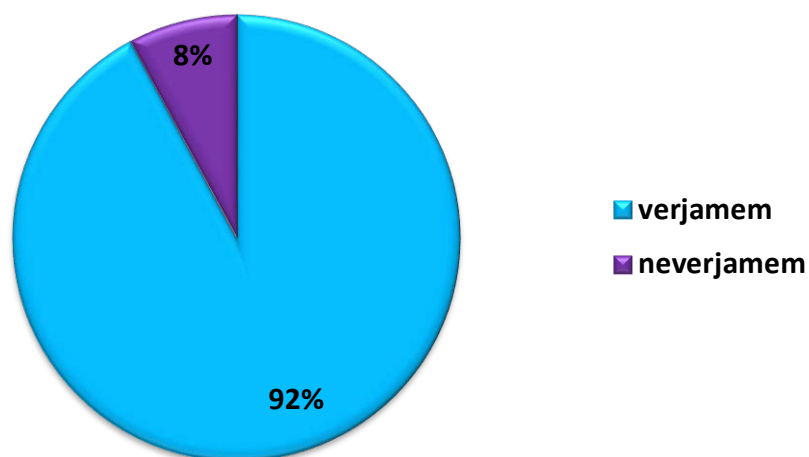
Graf 1: Obisk kakršnekoli masaže

Večina anketirancev (86 %) je že bila na kakršnikoli masaži. Nekaj Vojničanov (14 %) pa tudi še ni obiskalo nobene vrste masaže.



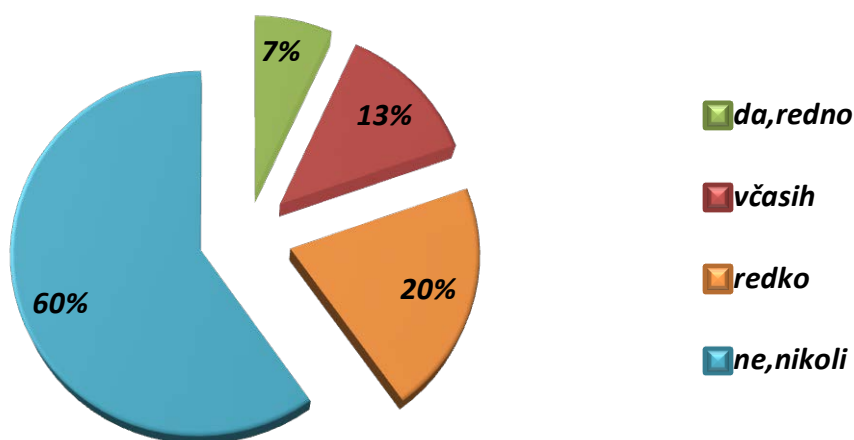
Graf 2: Poznavanje refleksne masaže stopal

Iz grafa 2 je zelo dobro razvidno, da več kot polovica (67 %) Vojničanov pozna refleksno masažo stopal. 33 % pa jih refleksne masaže ne pozna.



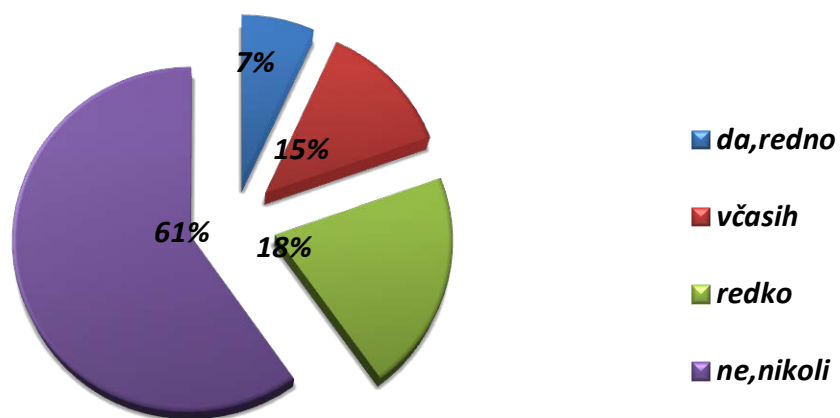
Graf 3: Delovanje refleksne masaže stopal

Več kot 90 % Vojničanov verjame v delovanje refleksne masaže stopal. Majhen del (8%) pa ne verjame, da ima refleksna masaža stopal kakršenkoli učinek.



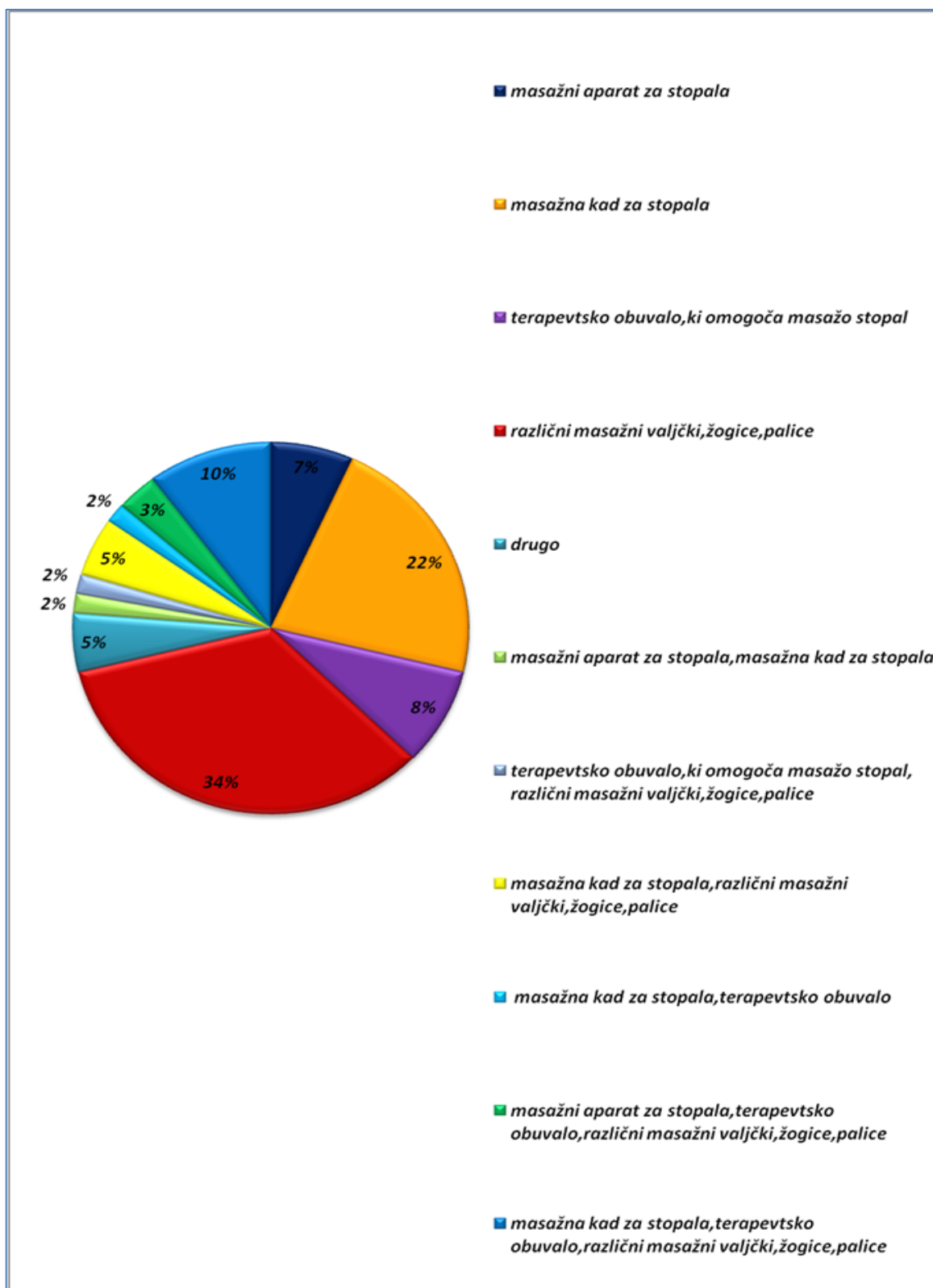
Graf 4: Izvajanje refleksne masaže stopal doma

V zgornjem grafu je prikazano, da 60 % anketirancev nikoli ne izvaja refleksne masaže stopal. 20 % Vojničanov jo izvaja redko, 13 % včasih. Najmanj pa jo izvaja redno (7%).



Graf 5: Obiskovanje salona za refleksno masažo stopal

Več kot polovica (61 %) anketirancev še nikoli ni bila na refleksni masaži stopal v salonu. Najmanjši delež anketirancev (7 %) pa jo obiskuje redno.



Graf 6: Uporaba pripomočkov za refleksno masažo stopal

Večina anketirancev, kot je tudi razvidno iz grafa 6, uporablja različne masažne valjčke, žogice, palice. Takoj za tem sledi uporaba masažne kadi za stopala.

4 RAZPRAVA

Hipoteze, ki smo jih postavili na začetku raziskovalnega dela.

1. Obravnavani masažni pripomoček je učinkovit in praktičen.

Hipotezo smo potrdili, saj smo tako v intervjuju z gospo Slavico Hohnjec, kot tudi pri mnenju gospe Sare Jošić, dobili potrditev. Prva je pripomoček uporabljala in meni, da so se z uporabo njene zdravstvene težave izboljšale. Druga pa pravi, da je pripomoček enkrat in bi ga moralo imeti vsako gospodinjstvo.

2. Večina anketirancev je že obiskala kakršnokoli masažo.

Hipotezo smo potrdili, saj so rezultati ankete pokazali, da je velika večina anketirancev vsaj enkrat obiskala kakršnokoli masažo. Menimo, da je delež tako velik predvsem zaradi zanimanja in preizkušanja, velikokrat pa tudi slišimo, da ljudje takšne in podobne storitve podarijo za rojstni dan.

3. Večina anketirancev ne pozna refleksne masaže stopal.

Hipotezo smo ovrgli, saj anketiranci v večini poznajo refleksno masažo stopal. Vseeno pa ni zanemarljiv podatek, da kar 33 % anketirancev ne pozna te vrste masaže.

4. Večina anketirancev ne obiskuje refleksne masaže stopal, ampak jo izvajajo doma.

Hipotezo smo delno potrdili in delno ovrgli, saj so deleži anketirancev, ki izvajajo masažo doma ali jo obiskujejo v salonu zelo podobni. Menimo, da ljudje ne obiskujejo teh storitev predvsem zaradi cene, saj si večina kaj takšnega ne more privoščiti. Masaže je namreč treba izvajati redno, kar pa zelo poviša ceno. Glede na to, da večina verjame, da ima masaža določen učinek, lahko sklepamo, da bi tovrstne storitve ljudje obiskovali ob primernejših cenah. Doma jih izvajajo zelo redko, najbrž zaradi tega, ker si ljudje zato ne vzamemo časa in se ne posvetimo dovolj svojemu telesu in sproščanju.

5. Večina anketirancev od pripomočkov za masažo stopal uporablja razne kadi.

Hipotezo smo ovrgli, saj večina anketirancev uporablja razne masažne valjčke, žogice in palčke. Sicer pa takoj za tem sledi uporaba masažne kadi (22 % anketirancev). Zopet se lahko sklicujemo na ceno, saj so masažni valjčki, žogice in palčke cenovno ugodnejši kot pa masažne kadi in aparati ter razna obuvala.

5 ZAKLJUČEK

Človeške noge najpogosteje prihajajo v stik z zunanjim svetom in po živčnih poteh možganom sporočajo, kaj se dogaja. Um potem sporoča človeku, kako težavna je ta pot. Človek je z nogami osvojil skoraj vsa področja na zemeljski skorji, zaradi tega jih je zaščitil s čevlji, v katerih večina ljudi preživi ves dan. Tako smo dandanes že nekako pozabili na vpliv nog na telo. Prav tega pa izkorišča refleksna masaža stopal oziroma masaža refleksnih con. Res je, da so tovrstne storitve v salonih dandanes zelo drage in si jih večina ljudi ne more privoščiti, lahko pa se sami poučimo ali pozanimamo o tem, kako izvajati masažo stopal, katere pripomočke uporabljati, na kakšen način masirati, kako pogosto ... ter tako masažo izvajamo kar sami doma. Pripomoček, ki smo ga predstavili v naši nalogi, bova vsekakor preizkusili tudi sami, smiselno pa bi bilo, da bi ugotovili njegov učinek pri ljudeh, ki imajo določene težave in bi pripomoček nekaj časa uporabljali. Prav tako so se nama med nalogo porodile nove ideje za nove pripomočke, ki bi jih lahko v prihodnosti zasnovali.

6 LITERATURA

1. Aparat za masažo nog in stopal. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.ceneje.si/lepota-in-zdravje/aparati-za-zdravje/masazni-aparati/aparat-za-masazo-nog-in-stopal-z-magneti-in-infrardeco-lucjo_-_CX00224100?tab=pod>. [Prebrano 31. 1. 2013.]
2. Bizjak H., Kodela V. 1994. *Naša življenjska energija*. Samozaložba.
3. Bizjak H., Kodela V. 2007. *Zdravje je v naših rokah in nogah*. Samozaložba.
4. Jošić S. *Skripte za interno uporabo za delavnice in tečaje refleksne masaže stopal centra Aurora, center zdravja in znanja*.
5. Klemann C. 2005. *Refleksna masaža stopal*. Ljubljana, Mladinska knjiga.
6. Korenc Lafer J. 2009. *Z refleksoterapijo do boljšega zdravja*. Ljubljana, Studio 37.
7. Korošec A. 2004. *Zdravje iz stopal*. Ljubljana, Založba Ara.
8. Lacroix N. 2007. *Popolna masaža telesa*. Ljubljana, Mladinska knjiga.
9. Lidell L., Thomas S., Beresford C. C., Porter A. 1990. *ABC masaže*. Ljubljana, Mladinska knjiga.
10. Marquardt H. 1999. *Refleksoterapija stopal*. Ljubljana, Tomark.
11. Masaža telesa. 2011. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.masazatelesa.com/Masaža_telesa.php>. [Prebrano 31. 1. 2013.]
12. Masažna kad za noge. 2007. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.ideo.si/a/SANITAS_SFB_09_MASAZNA_KAD_ZA_NOGE_SANITAS>. [Prebrano 31. 1. 2013.]
13. Masažni grelec za noge. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.mimovrste.com/artikel/3040003414/masazni-grelec-za-nogeargo>>. [Prebrano 31. 1. 2013.]
14. Palica masažna. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.minerali.si/sl/artikel/175/palica-masazna-iz-avanturina-9-50cm-6ploskev>>. [Prebrano 31. 1. 2013.]
15. Sega Korošec B. 1994. *Z masažo do zdravja stopal*. Ljubljana, Aura.
16. Stuhmer R. 1992. *Naravne zdravilne moči*. Ljubljana, DZS.
17. Wagner F. 2010. *Refleksna masaža*. Ljubljana, Mladinska knjiga.
18. Zupanič E. Refleksno conska masaža stopal. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.taom.si/refleksoterapija.html>>. [Prebrano 31. 1. 2013.]

19. Žogica za masiranje. [Online.] Dostopno na spletnem naslovu:
<<http://www.medbiro.si/produkt/product/reflex-zogica-za-masiranje.html> >.
[Prebrano 31. 1. 2013.]

Slike so dostopne na:

- <<http://www.fee.si/terapije-refleksnamasaza.shtml>> [Citirano 12. 11. 2012]
- <<http://www.medbiro.si/produkt/product/reflex-zogica-za-masiranje.html> >
[Citirano 12. 11. 2012]
- <<http://www.cloud9healingarts.com/category/products/>> [Citirano 12. 11. 2012]

PRILOGA

ANKETA

Pozdravljeni! Sva Karlina Hohnjec in Julija Sikošek, učenki 8. razreda in pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom Refleksna masaža stopal. Pred vami je anketni list in na vas se obračava s prošnjo, da ga izpolnite in nama tako pomagate proučevanju najine tematike. Naj omeniva, da je anketni list anonimen, nanj se ne podpisujte. Rezultati bodo porabljeni izključno za namene najine raziskovalne naloge. Odgovarjajte tako, da obkrožite črko pred odgovorom, ki je najbolj primeren za vas in v določene rubrike vpišete podatke, ki veljajo za vas.

1. Ste že bili kdaj na kakršnikoli masaži? a) da b) ne

2. Ali poznate refleksno masažo stopal? a) da b) ne

3. Verjamete v to, da če masiramo določeno točko na stopalu, lahko lajšamo bolečine v drugih delih telesa?

a) verjamem b) ne verjamem

4. Ali obiskujete refleksno masažo stopal ali jo izvajate doma?

Obiskujem: a) da, redno b) včasih c) redko d) ne, nikoli
Sam izvajam doma: a) da, redno b) včasih c) redko d) ne, nikoli

5. Ali uporabljate kateregakoli od spodaj naštetih pripomočkov za masažo stopal? (možnih več odgovorov)

- a) masažni aparat za stopala
- b) masažna kad za stopala
- c) terapevtsko obuvalo, ki omogoča masažo stopal
- d) različni masažni valjčki, žogice, palice
- e) drugo: _____

Iskreno se vam zahvaljujema in vas lepo pozdravljava!