

**OŚWIADCZENIE PACJENTA
o braku przeciwwskazań do masażu**

Oświadczam, że zapoznałem się z przedstawionymi *przeciwwskazaniami do masażu* oraz zrozumiałem/am je. A także miałem nieograniczoną możliwość zadawania pytań dotyczących w/w przeciwwskazań, a na zadawane podczas przeprowadzanego wywiadu pytania udzielałem/am odpowiedzi, które są zgodne ze stanem faktycznym.

Oświadczam, że nie występują u mnie żadne znane mi przeciwwskazania do skorzystania z usług masażu, oraz, że jestem świadom możliwych naturalnych reakcji organizmu związanych z udzielaną mi usługą.

Potwierdzam, że nie zataiłem/am stanu mojego zdrowia, który mógłby wykluczyć mnie z korzystania z usługi masażu.

Zobowiązuję się zgłosić fizjoterapeutce/masażyści każdą zmianę stanu zdrowia wynikłą w trakcie udzielania zabiegów. A także deklaruję, że jeśli zataiłem lub pominąłem/łam informacje dotyczące mojego aktualnego stanu zdrowia, to korzystam z usługi masażu na własną odpowiedzialność.

.....
Data i czytelny podpis pacjenta

Podstawa prawna:

1 Art. 15-19 ustawy z dnia 6 listopada 2008r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz.U. z 2009 r. nr 52, poz. 417 z późn. Zm.).

**PATIENT'S STATMENT
about the lack of contraindications to massage**

I certify that I have read the presented ones *massage contraindications* and understand them. And I also had an unlimited opportunity to ask questions regarding the above-mentioned contraindications, and I gave answers to the questions asked during the interview that were consistent with the facts. I declare that I have no known contraindications to use the massage services, and that I am aware of the possible natural reactions of the body related to the service provided to me.

I confirm that I have not concealed my health condition that could exclude me from using the massage service.

I undertake to report to the physiotherapist/masseur any change in my health during the course providing treatments. I also declare that if I have concealed or omitted information regarding my current state of health, I use the massage service at my own risk.

.....
Date and signature

Legal basis:

1 Art. 15-19 ustawy z dnia 6 listopada 2008r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz.U. z 2009 r. nr 52, poz. 417 z późn. Zm.).

PRZECIWWSKAZANIA DO MASAŻU

W większości przypadków masaż jest zabiegiem bezpiecznym. Jednocześnie osoby, których dotyczą wymienione poniżej dolegliwości powinny skonsultować możliwość skorzystania z masażu z fizjoterapeutą/ masażystą przed przystąpieniem do usługi.

- Alergia na środki poślizgowe lub na stosowane do masażu kosmetyki
- Wszystkie stany chorobowe przebiegające z wysoką temperaturą ciała (powyżej 38° C),
- Ostre i podostre stany zapalne,
- Przerwanie ciągłości skóry, owrzodzenia (miejscowe przeciwwskazanie)
- Wczesny okres po złamaniach, skręceniach i zwichnięciach (podlegają rehabilitacji)
- Wszelkiego rodzaju zapalne lub zakaźne zmiany dermatologiczne np. kurczaki (miejscowe przeciwwskazanie)
- Świeże blizny, stłuczenia, stany zapalne skóry, rozległe żylaki (miejscowe przeciwwskazanie)
- Krwotoki lub tendencje do ich wystąpienia,
- Niewyrównane wady serca, tętniaki, świeże zakrzepy, świeży zawał serca (do 2 tyg)
- Nowotwory (do 5 lat wstecz)
- Pourazowe wylewy w stawach i mięśniach (do 3 dni od urazu)
- Zakrzepowe zapalenia żył (do 6 miesięcy po stanie zapalnym)
- Zapalenie szpiku kostnego z przetokami
- Jamistość rdzenia,
- Okres pierwszego trymestru i ostatniego miesiąca ciąży,
- Okres ciąży z powikłaniami,
- Wszystkie przypadki wymagające interwencji chirurgicznej,
- Choroba wrzodowa z krwawieniami,
- Kamica nerkowa (duży kamień)
- Stany zapalne dróg żółciowych
- Gruźlica, zapalenie płuc, oskrzeli
- Dychawica oskrzelowa w czasie napadów
- Pęknięcie wrzodu żołądka/ dwunastnicy
- Zapalenie pęcherzyka żółciowego
- Zapalenie wyrostka robaczkowego
- Zapalenie otrzewnej
- Schorzenia o podłożu pasożytniczym
- Stan po przebytych zawale serca (2tyg)
- Zaawansowana miażdżyc naczyń wieńcowych
- Świeże stany zapalne zastawek i serca
- Nadciśnienie (110 rozkurczowe)
- Choroby naczyń obwodowych, żyłami ze zmianami skórnymi
- Skaza naczyniowa
- Choroba Birgera III°IV°
- Choroba Reunalda III°IV°
- Stan upojenia alkoholowego

* Niezalecane jest spożywanie posiłku na mniej niż 1h przed masażem

MOŻLIWE FIZJOLOGICZNE REAKCJE NA MASAŻ

- tkliwość mięśniowa utrzymująca się do 2-3 dni po masażu
- delikatne lub mocniejsze zasinienia, siniaki w zależności od technik masażu (do 2 tygodni)
- ospałość, i uczucie lekkiego wychłodzenia bezpośrednio po masażu
- rozluźnienie mięśniowe i obniżenie napięcia nerwowego
- miejscowe przekrwienie (zaczerwienienie) tkanki
- w trakcie masażu możliwe niewielkie odczucia bólowe lub wzmożona potliwość lub niewielkie przyspieszenie akcji serca spowodowana reakcją ukł. nerwowego, oraz pobudzeniem ukł. krążenia.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO MASAŻU?

- **Zjedz ostatni posiłek w odstępie nie krótszym niż 1 godzinę przed zabiegiem,**
- **Jeśli masz silny dyskomfort trawienny, które mogą nasilić się po posiłkach, skorzystaj z zabiegu na czczo.**
- **Przyjdź 5 minut wcześniej, by mieć czas, aby się przygotować.**
- **Założ lekki strój i luźną koszulkę.**
- **Opróżnij pęcherz przed zabiegiem.**
- **Jeśli to dla Ciebie bardziej komfortowe /możliwe, zabierz proszę swój ręcznik. W przeciwnym razie zapewnię go dla Ciebie na miejscu.**

CONTRAINDICATIONS FOR MASSAGE

In most cases, massage is a safe procedure. At the same time, people affected by the ailments listed below should consult the possibility of using a massage with a physiotherapist / masseur before starting the service.

- Allergy to lubricants or cosmetics used for massage
- All disease states with high body temperature (above 38° C),
- Acute and subacute inflammations,
- Breaking the continuity of the skin, ulceration (local contraindication)
- Early period after fractures, sprains and dislocations (subject to rehabilitation)
- All kinds of inflammatory or infectious dermatological changes, e.g. warts (local contraindication)
- Fresh scars, contusions, skin inflammations, extensive varicose veins (local contraindication)
- Hemorrhages or tendencies to their occurrence,
- Uncompensated heart defects, aneurysms, recent blood clots, recent myocardial infarction (up to 2 weeks)
- Cancer (up to 5 years ago)
- Post-traumatic bleeds in joints and muscles (up to 3 days after the injury)
- Thrombophlebitis (up to 6 months after inflammation)
- Osteomyelitis with fistulas
- Syringomyelia,
- The period of the first trimester and the last month of pregnancy,
- pregnancy period with complications,
- All cases requiring surgical intervention,
- peptic ulcer disease with bleeding,
- Kidney stones (large stone)
- Inflammation of the bile ducts
- Tuberculosis, pneumonia, bronchitis
- Bronchial asthma during attacks
- Rupture of a gastric/duodenal ulcer
- Cholecystitis
- Appendicitis
- Peritonitis
- Parasitic diseases
- Condition after myocardial infarction (2 weeks)
- Advanced coronary atherosclerosis
- Fresh inflammation of valves and heart
- Hypertension (110 diastolic)
- Diseases of peripheral vessels, veins with skin lesions
- Vascular diathesis
- Birger's disease III°IV°
- Reunald's disease III°IV°
- State of intoxication

* It is not recommended to eat a meal less than 1 hour before the massage

POSSIBLE PHYSIOLOGICAL REACTIONS TO MASSAGE

- muscle tenderness lasting up to 2-3 days after the massage
- delicate or stronger bruises, bruises depending on the massage techniques (up to 2 weeks)
- drowsiness, and a feeling of slight cooling immediately after the massage
- muscle relaxation and reduction of nervous tension
- local hyperemia (redness) of the tissue
- during the massage, slight pain sensations or increased sweating or a slight increase in heart rate may occur due to the reaction of the nervous system, nervous system, and stimulation of the circulation.

HOW TO PREPARE FOR YOUR MASSAGE?

- **Eat your last meal no less than 1 hour before your treatment.**
- **If you experience severe digestive discomfort, which may worsen after meals, please have your treatment on an empty stomach.**
- **Arrive 5 minutes early to allow time to prepare.**
- **Wear light clothing and a loose shirt.**
- **Empty your bladder before your treatment.**
- **If it's more comfortable/possible for you, please bring your own towel. Otherwise, I will provide one for you on site.**