

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ ПО СБОРУ АНАМНЕЗА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ДЛЯ МАССАЖИСТА

Автор: Сагатов Роберт Борисович

Город: Малага

Год издания: 2026

1. Спросить основную жалобу и цель визита: что беспокоит, с чем клиент хочет поработать, какого результата ожидает.
2. Уточнить, когда и как началась проблема: внезапно или постепенно, было ли конкретное событие (травма, нагрузка, стресс).
3. Выяснить, что усиливает симптомы (движения, нагрузки, стресс, положение тела) и что помогает облегчить состояние.
4. Собрать информацию о хронических заболеваниях и диагнозах: сердце и сосуды, суставы и позвоночник, эндокринные болезни, неврологические, онкологические, болезни крови и внутренних органов.
5. Спросить о перенесённых операциях, травмах и переломах: какие были, когда, остались ли последствия, есть ли импланты, пластины, шурупы.
6. Уточнить, какие лекарства клиент принимает регулярно: особенно разжижающие кровь, гормоны, препараты от давления, обезболивающие, психотропные средства.
7. Обязательно спросить об аллергиях и непереносимости: лекарства, продукты, косметика, масла, ароматы, реакции кожи на кремы и массажные средства.
8. Оценить состояние кожи и сосудов: варикоз, выраженные сосудистые сетки, отёки, высыпания, дерматиты, раны, ожоги, кожные инфекции.
9. Спросить о беременности и сроке (для женщин), наличии осложнений и рекомендаций врача по массажу.
10. Уточнить образ жизни: характер работы (сидячая, физическая, однообразная), уровень физической активности, наличие сильного стресса.
11. Спросить об опыте предыдущих массажей: что нравилось, что вызывало дискомфорт, какое давление и какие зоны клиент предпочитает.
12. Проверить наличие общих противопоказаний: высокая температура, острые инфекции, тяжёлые острые состояния (инфаркт, инсульт в острой стадии), тяжёлые заболевания крови, активная онкология без контроля врача, острые тромбозы, выраженная сердечная, печёночная или почечная недостаточность, алкогольное или наркотическое опьянение.
13. Проверить наличие местных противопоказаний: свежие травмы, переломы, вывихи, разрывы связок и мышц, открытые раны, ожоги, крупные гематомы, выраженный варикоз и тромбофлебит, активные инфекционные и тяжёлые воспалительные заболевания кожи в зоне предполагаемой работы.
14. Определить относительные противопоказания, требующие осторожности: контролируемая гипертония и другие стабильные сердечно-сосудистые болезни, заболевания суставов и позвоночника, остеопороз, контролируемый диабет, беременность с учётом срока и рекомендаций врача.
15. При наличии серьёзных сомнений в безопасности массажа корректно объяснить клиенту ситуацию и рекомендовать консультацию врача до проведения процедур.
16. Кратко и понятным языком озвучить клиенту план работы с учётом анамнеза и ограничений: какие зоны будут в фокусе, какой стиль и глубину вы выберете, какая частота сеансов видится оптимальной.