



## VIBRO~MASSAGE

### Feuille d'Information

La machine VIBRO~MASSAGE G5 va beaucoup plus loin qu'un massage manuel. Une variété d'accessoires sont utilisés pour produire différentes techniques de massage qui peuvent bénéficier à une multitude de conditions.

Les machines G5 sont des masseurs mécaniques qui utilisent la thérapie par vibration (et parfois par percussion) pour stimuler les muscles, augmenter la circulation et améliorer le drainage lymphatique. Particulièrement bon pour le dos, les épaules, les cuisses, les hanches, les fesses et le ventre.

Cette forme de massage stimule la circulation sanguine en profondeur et peut être utilisée pour soulager les zones très sensibles où le massage manuel en profondeur peut être trop douloureux. Il peut également être intégré à un programme minceur pour aider à éliminer la cellulite.

LES **AVANTAGES DU VIBRO~MASSAGE** peuvent inclure :

- RÉDUCTION DE LA TENSION MUSCULAIRE ET DE LA DOULEUR
- AMÉLIORER LA FLEXIBILITÉ ET LA GAMME DE MOUVEMENT
- FAVORISER LA RELAXATION, LA RÉDUCTION DU STRESS ET UN MEILLEUR SOMMEIL
- AMÉLIORE ET AUGMENTE LA CIRCULATION ET LE DRAINAGE LYMPHATIQUE
- DRAINER LES LIQUIDES TISSULAIRES EN EXCÈS, LES DÉCHETS ET LES TOXINES
- BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
- RÉDUIRE LA CELLULITE
- AMÉLIORER LA TEXTURE DE LA PEAU
- AIDE À LA RÉCUPÉRATION ET À LA RÉADAPTATION POSTOPÉRATOIRES

Comme tout massage, les bienfaits se voient et se ressentent dès le premier soin. Le vibro-massage peut produire l'effet d'un massage constant des tissus profonds. Comme pour tous les soins du corps et en particulier le Vibro-massage, en raison de son *effet nettoyant lymphatique*, il est fortement recommandé de **BOIRE DE L'EAU AVANT ET APRÈS LE TRAITEMENT.**

### À quoi ressemble un vibro~massage ?

Un vibromassage peut être ressenti différemment selon les personnes, en fonction de leurs préférences individuelles et des zones ciblées. Cependant, en général, un vibro-massage est un massage des tissus profonds qui utilise des vibrations mécaniques pour stimuler les muscles et les tissus mous.

Pendant le massage, vous ressentirez une sensation de vibration sur votre peau, qui peut être intense mais généralement peu douloureuse. La pression du massage peut être ajustée en fonction de votre niveau de confort, et certaines personnes peuvent ressentir un léger inconfort ou une sensibilité, en particulier si le massage est effectué sur une zone sensible du corps.

Beaucoup de gens décrivent la sensation d'un vibro-massage comme revigorante et énergisante, avec une sensation de relaxation profonde et de soulagement des tensions musculaires. Le massage peut également aider à améliorer la circulation, à réduire l'inflammation et à favoriser le drainage lymphatique, vous laissant une sensation de fraîcheur et de rajeunissement.

Dans l'ensemble, un vibro-massage doit être profond et revigorant, mais pas douloureux ni inconfortable. Si vous ressentez une douleur ou une gêne pendant le massage, il est important de communiquer avec votre thérapeute afin qu'il puisse ajuster la pression et la technique en conséquence.



## Qui devrait Éviter un vibromassage ?

Il convient également de noter que le vibromassage peut ne pas convenir à tout le monde. Il **ne peut pas** être appliqué à ceux qui ont des **troubles de la coagulation**, de l'épilepsie, des **maladies cardiaques**, un stimulateur cardiaque, un **diabète sévère**, une hyperthyroïdie, une **maladie neuromusculaire** (syndrome d'Eaton Lambert, myasthénie grave, etc.), dans les zones avec **plaie active et inflammation**, ceux qui ont **eu une paralysie faciale** au cours de la dernière année et celles qui sont **enceintes** ou qui allaitent.

Les personnes atteintes de certains problèmes de santé **devraient consulter leur médecin** avant de subir le vibromassage G5 ou tout autre type de massothérapie.

## Le Vibromassage est-il sécuritaire ? Quels sont les effets secondaires du vibromassage ?

Le vibromassage est généralement considéré comme sécuritaire, mais comme tout autre type de massage ou de thérapie, il existe certains effets secondaires potentiels dont il faut être conscient. Certaines personnes peuvent ressentir un léger inconfort pendant le massage, en particulier si la pression est trop intense. Cet inconfort peut se manifester par une douleur, une sensibilité ou des ecchymoses dans la zone traitée. Certaines personnes peuvent ressentir des démangeaisons et des picotements dans certaines zones, cela est normal et devrait se dissiper en quelques minutes.

Cependant, les machines G5 Vibromassage peuvent ne pas convenir à tout le monde. Certaines personnes peuvent ressentir des effets secondaires tels qu'une irritation de la peau, des ecchymoses ou une gêne pendant le traitement. Il est important de consulter la liste des personnes qui doivent **ÉVITER** un Vibromassage.

Dans l'ensemble, le vibromassage est généralement considéré comme sûr et efficace pour la plupart des gens, tant qu'il est effectué par un praticien formé et expérimenté. Cependant, comme pour toute autre thérapie, il est important de discuter de tout risque potentiel ou de toute préoccupation avec votre médecin avant de commencer le traitement.

## Différence entre thérapie par percussion et vibration ?

Dans le débat percussion vs vibration, les deux sont considérés comme aussi efficaces mais ils fonctionnent différemment. La thérapie par vibration est considérée comme plus efficace pour montrer des résultats et éliminer complètement les douleurs musculaires, tandis que la thérapie par percussion est plus efficace pour fournir un soulagement immédiat.