

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

Kuputeraapia
KUPUMASSAAŽ

I õppeaasta referaat

Nele Rubis

2016

SISUKORD

Sissejuhatus	3
1. Iidne ravikunst	3
2. Mis on kuputeraapia?	4
3. Kupud	6
4. Kupumassaaž	7
4.1 Näidustused	8
4.2 Vastunäidustused	9
4.3 Õlide valik	9
4.4 Tehnika	9
4.5 Peale kupumassaaži	9
4.6 Diagnostika	10
4.7 Kui tihti teha?	10
5. Kokkuvõte	10
6. Kasutatud allikad	11

Sissejuhatus

Antud teema sai valitud põhjusel, et olen kuputeraapia vastu huvi tundnud juba pikemat aega. Olen teada tahtnud, kuidas see toimib ja milles seisneb tema jõud. Samuti imetlen tema iidsust ja lihtsust. Lähemalt kui teisi kuputeraapia viise, käsitlen kupumassaaži. Kuna kupumassaaži ei ole võimalik mõista kui ei ole lähemaid teadmisi kuputeraapia kohta, kirjeldan alguses kuputeraapiat üldiselt. Tutvustan kuputeraapia ajalugu, kuppe, erinevaid tehnikaid ja nende mõju inimorganismile.

Pikemalt käsitlen kupumassaaži, toon esile tema kasutusala ja vastunäidustused, massaaži tehnika, peatun lühidalt õlide valikul ja diagnostikal.

Loodan anda esmase ülevaate nii kuputeraapiast üldiselt kui ka kupumassaažist.

Iidne ravikunst

Kuputeraapia on väga vana, lõõgastav ja puhastav raviviis, mille abil saab ravida mitmeid haigusi ja hädasid.

Varasemal ajal kasutati kuppudena kõikvõimalikke õõnsaid esemeid: nt kalebasse e pudelkõrvitsaid, bambustorusid ja veisesarvi. Kõige esimeseks "kupuks" oli inimese suu. Käed ja suu olid meie esivanemate terapeutiliseks arsenaliks, mis olid alati käepärast. Kätega said nad masseerida, veritsusi vaigistada ja jäsemeid paika panna. Suuga saadi maohammustustest mürk kätte, mustust täis haava puhastada ning pindu välja tõmmata.

Esimesed kindlad teated meditsiinilisest "kupupanemisest" on pärit 3300 ekr Mesopotaamiast ja Egiptusest. Mesopotaamiast on leitud arstipitsateid, millel on kujutatud kuppe.

Vana-Kreekas oli kuputeraapia nii tunnustatud, et kuppu peeti arstikunsti sümboliks ja teraapiale oli pühendatud oma jumalus - Telesphorus.

Arstiteaduse isa, kreeka arst Hippokrates (400 ekr) kasutas samuti kuppe.

Kupud oli kasutusel ka Indias, Hiinas ja Tiibetis. Hiinas ja Tiibetis kasutati kuputeraapiat juba 2000 a ekr. Erinevalt Euroopast on kuputeraapia seal muutumatult aastatuhandeid au sees olnud. Hiina meditsiinis usutakse, et kui veri ja eluenergia chi ei saa vabalt voolata, jääb inimene haigeks. Blokaadide eemaldamiseks pannakse meridiaanidele kuppe.

Euroopa kultuuriruumis seletati kuputeraapia mõju läbi kehamahlade: kupupanemisega taastati kehavedelike tasakaal ja sellega ka tervis.

Eesti rahvameditsiinis oli kupupanemisel samuti oma kindel koht. Tavaliselt panid veisesarvest kuppe vanad mehed ja naised saunas. Tuntud olid nii märjad kui kuivad kupud.

Rootsis ja Soomes on verekuppude panemine tänaseni väga populaarne.

Kuputeraapia õitses ja oli kõrgel tasemel antiikajal. Rooma suurriigi mõnedes piirkondades oli ta osa termide suplus- ja pesemisrituaalidest.

"Tumedal" keskajal oli kuputeraapia üks vähestest mõttekatest raviviisidest, millest oli kasu - igal juhul rohkem kui paljudest teistest tol ajal käibel olnud "teraapiatest".

Probleemiks oli veriste e märgade kuppude panemine. Väheste teadmiste tõttu kasutati neid haiguspiltide puhul, mis tänapäeval on selgelt vastunäidustatud. See viis nii mõnegi vaese tuberkuloosihaige varakult hauda. Pärast selliseid liialdusi oli kuppudel tükk aega halb kuulsus.

Kuni 19 saj keskpaigani oli kuputeraapia edukalt kasutusel nii eraarstide kabinettides kui ka

haiglates. 19 saj teisel poolel toimusid arstiteaduses suured muutused. Arenes keemia-tööstus ja sellega koos toimus keemiliste ravimite tulek meditsiinivaldkonda.

Täpselt defineeritavad keemilised substantsid huvitasid arste oma kiire ja spetsiifilise toime poolest. Ravimine muutus värskelt avastatud keemiliste ravimitega palju kergemaks.

Vanad ja usaldusväärsed ravimeetodid, sealhulgas kuputeraapia, langesid teaduslikus meditsiinis unustusse ning neid viljelesid peamiselt edasi kutseta arstid, alternatiivmeditsiini esindajad ja vanema generatsiooni asjaarmastajad, kes kasutasid seda koduselt enda ja lähedaste raviks.

Eelmisest sajandist puhuvad uued tuuled ja paljudes maades pöörduakse vana ja hea juurde tagasi. Loodusteraapia ravimeetodeid hinnatakse jälle ka rohkem tavameditsiinis.

Ravikunsti vähesed teaduslikud uuringud tõendavad, et haigestunud organeid saab ravida läbi reflektorsete punktide või tsoonide.

Positiivseid tulemusi on saanud patsientidel põlveliigeseartroosiga, karpaaltunnelsündroomiga ja probleemidega kukla piirkonnas. Need patsiendid, keda raviti kuppudega, kannatasid vähem valude käes kui need, kes kuputeraapiat ei saanud.

Tänapäeva terapeudid kasutavad tihti meetodeid mõlemast mõttesuunast, neid omavahel mõõdukalt kombineerides ja saavad häid tulemusi. Näiteks kopsupõletiku puhul antakse patsiendile antibiootikume ja pannakse kuppe.

Mis on kuputeraapia?

Kuputeraapia kuulub koos teiste väljutavate (eritavate) teraapiatega nagu aadrilaskmine, kaaniteraapia ja baunscheidtteraapia (Carl Baunscheidti järgi) humoraalmeditsiini alla ja on paljude traditsiooniliste etnoraviviiside keskseks osaks. Humoraalne meditsiin toetub antiikarusaamadele, mis näevad kogu maailma ülesehitatuna elementidest, mida nimetatakse klassikaliselt: tuli, vesi, maa ja õhk, kuigi enamasti räägiti kuumusest, külmusest, kuivusest ja niiskusest. 1. sajandil tegutsenud ja hilisematel sajanditel väga mõjukaks muutunud meditsiinifilosoof Galenose järgi olid nende elementide vasteks inimkehas neli humoorit e vedelikku e kehamahla: kollane sapp, lima, must sapp ja veri. Nimetatud humoorite tasakaalust sõltus inimese tervis või haigus. Galenose järgi oli tervise säilitamisel ja haiguste ravis kuus olulist haru: valgus ja õhk, toit ja jook, liikumine ja puhkus, uni ja ärkvelolek, ning *eritised* ja tugevad tundeliigutused. Et kehavedelike tasakaal ja tervis taastada kasutati eelpool nimetatud väljutavaid teraapiaid, sealhulgas kuputeraapiat.

Kuputeraapia siht on keha isetervenemisvõime tugevdamine või käivitamine kui organism selleks ise mingil põhjusel suuteline ei ole. Ta ergutab ja toetab kehale omaseid looduse poolt antud haigustevastaseid kaitsemehhanisme.

Kuputeraapiaga saab mõjutada läbi nahapinna seesmisi organeid. Ta kergendab või ergutab organismi üldseisundit ja on mõjus viis, kuidas taastada organismis tasakaal.

Kuputeraapia koosneb kahest komponendist:

- segmentteraapia - refleksoloogia vorm, mis tegeleb siseelunditest sõltuvate nahamuutustega.

Oluline on koht, kuhu kupud asetatakse.

Segmentide moodustumise aluseks on ühte siseelundit, lihasgruppi või naha piirkonda innerveerivate (närv erutust edasi kandvate) närvide mõjuala. Igat lihast, siseelundit ning konkreetset naha piirkonda mõjutab üks kindel närv ning reeglina toetavad tema tegevust kaks naabernärvi. Kui mõni organ anatoomiliselt või füsioloogiliselt muutub, muutub ka kogu vastav segment. Organism peegeldab informatsiooni oma organite seisundeist keha

pinnale. Neid muutusi jälgides saab informatsiooni organismi hetkeseisundist, kroonilistest ja läbipõetud haigustest.

- Ümberhäälestav ja ärritusel põhinev teraapia: veresoonest väljunud vedelik e ekstravasaat toimib ärritusena. Ekstravasaadist kujuneb hematoom (sinikas).

Ärritus tekitab, et organismi kaitsemehhanisme käivitada või tugevdada. Ta peaks looma kehas muutuse edukaks võitluseks haigustekitajate vastu.

Ekstravasaadist tekkinud hematoom jääb mitmeks päevaks ja kutsub esile koe tugevadatud reaktsiooni. Enne kui kudedesse kogunenud veri ära transporditakse, tuleb ta osadeks võtta. Selle tulemusel hakkab organism tootma rohkem antikehasid, suureneb uute vereliblede ja proteolüütiliste ensüümide hulk, mis aitavad jagu saada põletikest. Vabanevad mitmed vegetatiivset närvisüsteemi stimuleerivad ained, mistõttu veresooned avarduvad ja vereringe paraneb. Suurenenud näärmetetalitluse tulemusel väljutatakse kehast kehavõõraid aineid. Läbi nende protsesside käivitub organismis ulatuslik tervenemismehhanism.

Mõlemad komponendid astuvad vaid haiguse põhjuste, mitte tervete kehafunktsioonide ja kudede vastu.

Õigesti tehtult on kuputeraapia ohutu ja tal ei ole ebasoodsaid kõrvalmõjusid. Tulemused on tihti muljetavaldavad ja kiired, sest keha reageerib juba mõne tunni pärast.

Kuputeraapial on kolm vormi:

1. märg e verine

Märja kupu puhul tekakse enne kupu pealepanekut nahka väike haav (5 - 8 mm sügavune), millest kupu sisse võib väike kogus verd valguda. See meetod eemaldab kehast kahjulikke aineid ja toksiine.

2. kuiv

Kupupanemise vorm, mil vere väljutamist ei toimu. Kuiv kupupanemine on stimuleeriv ja energiat andev. Kupud jäetakse kehale teatud ajaks, tavaliselt u 15- 20 minutiks.

Kupupanek mõjutab reflektorselt paikset verevarustust, soodustades põletikuprotsesside paranemist ja vähendades valu. Kuppude asetamisel kehale tekib vastavas piirkonnas liigveresus.

3. kupumassaaž

Kokku on sulanud kuiv kupupanemine ja klassikaline massaaž. See on spetsiaalne tehnika, kus massaaž viiakse läbi kuppudega. Et kupud nahapinnal paremini libiseksid kasutatakse õli või salvi. Kupumassaaži mõju on sügavam kui klassikalisel kätega tehtud massaažil. Teda tehakse lihastele, liigestele ja punktmassaažina.

Millist kuputeraapia viisi eelistada, sõltub kliendi muredest ja eelnevast selja katsumisest ja vaatlemisest. Vaadeldakse, kas nahk on hele, punetab või kas on näha esiletulevaid kohti. Katsumise abil tehakse kindlaks, kas kusagil on turseid ja pingeid.

Tihkete kõvade kohtade e tihkendite puhul eristatakse kuumi ja külmi. Kuumad tihkendid on enamasti akuutsed ja pealispindsel katsumisel äratuntavad (tekib kiire punetus peale puudutust). Nende seisund halveneb kui neid soojendada.

Külmad tihkendid istuvad sügavamal ja survet avaldades valu kasvab. Nad vastavad kroonilistele hädadele. Külmi tihkendeid kutsutakse ka naha tühjuseseisundiks.

Märja kuppu kasutatakse kuumade ja kuiva külmade tihendite puhul.

Kupud

Kuppude vorm on läbi aegade olnud üsna sarnane, enamasti kellukese kujuline.

Kuppe on erinevas suuruses, mis kergendab nende kasutamist erinevatel kehaosadel ja vastavalt eesmärgile. Nt tundilikele või kumeratele kehaosadele on soovitatav panna väikesemaid kuppe. Suuremaid aga peamiselt lamedamatele ja rohkemat koormust taluvatele nahapiirkondadele.

Massaažikuppudel on teistest kuppudest erinevalt laiem äär, et nad paremini kehal libiseksid.

Kuppe valmistatakse materjalidest nagu nt bambus, kumm, savi, metall, klaas, plastik ja silikoon.

Klaaskupud

Klaas on kuppude panemisel väga käepärane materjal, sest see annab arstile hea ülevaate sellest, kuidas anuma alla jäävad lihased ja nahk ravile reageerivad.

Metallist magnetkupud

Magnetkupud on valmistatud metallide sulamitest. Nad on hiina meditsiini uuemaid saavutusi ja ühendavad endas akupunktuuri, kupu- ja magnetteraapiat.

Kupupeaga tekitatakse vaakum, mis surub ümara magnetiotsa meridiaanipunktile. Nahpinda ei vigastata. Magnet kiirgab u 9 cm sügavusele. Väikesed kupud jäetakse valutavale kohale või olulisele akupunktuuripunktile u 10 - 15 minutiks, et eemaldada blokaade.

Silikoonist kupud

Väga lihtsasti kasutatavad kupud. Pehme materjal võimaldab vaakumi tekitada kupu kokkupigistamisel. Selle tulemusel väljub osa õhust, kupp asetatakse nahale, lastakse lahti ja tekib alarõhk. Silikoonist kuppude eeliseks on, et nad ei purune ega määrdu kiiresti ning neid on võimalik pesta ka nõudepesumasinas. Nad on käes mugavad, lihtsad transportida ja kohe kasutatavad. Neid tehakse erineva tugevusega.

Silikoonkuppudega saab suurepäraselt teha kupumassaaži. Eriti meelsasti kasutatakse neid kosmeetiliselt nägusate tulemuste saavutamiseks nt tselluliidiravis või kortstrukste silumisel ja ennetamisel.

Nad sobivad väga hästi ka mitte-professionaalidest kasutajatele.

Kupud asetatakse keha teatud piirkondadele vaakumi abil, mis tõmbab naha ja nahaalused koed õrnalt kupu sisse.

Rõhku saab vähendada klassikalisel moel kas vee- või tulemeetodiga. Moodsatel kuppudel on elektrilised pumbad või kummipallid, millega tekitatakse alarõhk.

Vee-meetod

Traditsioonilises Hiina Meditsiinis on siiani kasutusel bambusest kupud. Neid keedetakse ravimtaimeleotises ja asetatakse siis kuumalt kehapiinnale.

Tule-meetod

Kupuklaasis tekitatakse õhuhõrendus piirituse või eetriga niisutatud ja põlema süüdatud tampooni ringjalt liigutades. Seejuures tuleb hoiduda kuumutamast kupuklaasi servi. Klaas asetatakse kiiresti nahale. Enne kasutamist peavad kupuklaasid olema kuivad. Nahka võib eelnevalt määrada vaseliiniga.

Teine võimalus on hoida tagurpidi asetatud kupp lahtise leegi kohal. Küünal sobib selleks hästi.

Enne protseduuri algust võib nahka näiteks õliga masseerida. See aitab tagada, et kupp jääb naha

külge paremini kinni. Lisaks on nii lihtsam kuppe mööda ihu ringi libistada. Tulega vaakumi tekitamine on kuputeraapia kõige klassikalisem viis.

Kupumassaaž

Kupumassaažis, mida kutsutakse ka vaakummassaažiks, on ühinenud kaks olulist klassikalist teraapia viisi: kuiv kuppude panemine ja massaaž, mis täiendavad teineteist.

Kupumassaaž kuputeraapia ühe alavormina on segment- ja ärritusel põhinev teraapia.

Nahapinnale asetatud kupp tekitab vaakumi ja imeb endasse hulgaliselt pehmeid kudesid, lihaseid ja nahka nii vertikaal- kui horisontaalsuunas. See lubab intensiivselt töödelda kudesid ja parandada organismi lümfi- ja vereringet, lülitades tööle nn „mittefunktsioneerivad” kapillaarid ja parandades sedasi ainevahetusprotsesse. Kupu tekitatud vaakum surub valged ja punased verelibled veresoontest väljapoole, mida organism tõlgendab võõra mõjuna ja rakendab tõhusamalt tööle immuunsüsteemi mõjutatavas kehapiirkonnas. Kiireneb jääkainete väljutamine ja vererõhk tõuseb, kehavedelike läbivoolavus suureneb. Vere- ja lümfiringe kiireneb kogu kehas.

Hormonaalne toime: massaaž aitab hormonaalset tasakaalu leida. Hormoonid ohjavad termoregulatsiooni, stressi, nälga, vedeliku tasakaalu ja kogust, keemilist koostist, infektsioone, verejookse, kasvu ja elundite arengut.

Närvisüsteem kontrollib lihastööd ja närviimpulsside edasikandumist, mistõttu paraneb uni, vähenevad kehasisesed pinged ja haigustele vastupanu tugevneb.

Peaaegu kõiki lihastega seotud haigusi ja muutusi on võimalik kupumassaažiga töödelda.

Kupumassaaž mõjutab reflektorselt ka seesmisi organeid.

Mehhaanilise mõju ja kupu poolt avaldatava negatiivse rõhu tulemusel on võimalik:

- lihaspingete leevendamine ja lihaste normaalpikkuse taastamine -
lihaspikkuse taastumisel ning üldise lõõgastumise tulemusel taastub ka lihase vahel jooksva närvi pikkus ja funktsioon. Lihaste sügavam mõjutamine aitab kaasa lihase taastumisele, takistades sellega sidekoestumist ja jäigastumist.
- kõõluste, sidemete, naha-aluse sidekoe elastsuse parandamine
- vere- ja lümfiringe kiirenemine
- temperatuuritõus hõõrdumise tagajärjel
- naha, lihaste, liigete ainevahetuse kiirenemine
- soolte peristaltika intensiivistumine
- kudede omavahelise liikuvuse paranemine
- nahaaluskoos, närvi ja lihast ümbritsevas koes tihkendite vähendamine või kaotamine
- kleepunud lihaskimpude vabastamine
- lihase kontraktsioonivõime taastamine
- kudede ainevahetuse taastamine, tuues neisse verd ja toitaineid
- perifeerse närvisüsteemi stimuleerimine

Kupumassaaži peamine töövaldkond ongi tugi ja liikumiselundkonna vaevuste kõrvaldamine. Füüsilise toime kõrval on kupumassaažil positiivne toime ka inimese psüühikale.

Kupumassaaži näidustused

Ta sobib järgmiste terviseprobleemide korral:

- õlavöötme ja seljavalud
- kroonilised lihas- ja liigesehaigused
- erinevad valusündroomid (nt kõhu- ja hambavalu)
- vereringehäired
- selgrooga seotud haigused
- akne
- närvivalud
- peavalud / migreen
- hingamiselundite haigused -
hingamiselundite haiguste, kopsupõletiku, bronhiidi paranemisstaadiumis võib kuppudest palju kasu olla. Reflektoorselt tekkiv veretulv soodustab põletiku kiiremat möödumist ja suurendab hingamisteede aktiivsemat tööd. Nii muutub kõha produktiivsemaks, röga veeldub ja on hõlpsamini väljakõhitav.
- paistetuste vähendamiseks
- meeste ja naiste üleminekuea vaevuste leevendamiseks
- soolestikuprobleemid
- unetus
- reuma
- depressioon
- tursed
- halvatus (pareesid, pleegiad)
- üleliigne kehakaal
- näonärvi halvatus järgselt on soovitatud teha kupumassaaži näo piirkonda
- kosmeetilises valdkonnas:
 - naha vananemine
 - tuhm jume
 - venitusarmid
 - nn apelsinikoore nahk e tselluliit

Kupumassaaži vastunäidustused

- rasked südame-veresoonkonna haigused
- kasvaja, vähk või nende kahtluse korral
- kunstliigesed
- vere hüübimishäired ja verevedeldajate kasutamine
- veenilaiendid- ja põletikud (ei tehta kohta, kus on laiendid)
- lahtised haavad
- raseduse ajal (kindlasti kuni 4. raseduskuuni, siis on abordioht)
- tuberkuloos
- neeruhaigused
- menstruatsiooni ajal kõhupiirkond
- nahahaigused: psoriaas, allergiline lööve, nahapinnast kõrgemad sünnimärgid, põletikulised ja mädased nahahaigused, lahtised haavad, ekseemid

Õlide valik

Kupumassaaži tehes on oluline ka sobiva õli valik. Õlid mõjuvad väga erinevalt, mõned rahustavalt, teised valuvaigistavalt ja valik tuleks teha vastavalt soovitud tulemusele. Suitsetamisest loobumisel on hea mürkidest vabastav, aga tselluliidiravis tselluliidivastavane õli.

Tehnika

Patsient lamagu mugavas asendis. Masseeritav kehaosa hõõrutakse kokku õli või salviga, et kupp nahal paremini libiseks. Kehaosale asetatud kupuga kas liigutakse (lihastel) ringitades või neid sirgelt tõmmates. Mõned kupud võib jätta ka paigale (liigestel). Kupp tõmbab alarõhuga endasse hulgaliselt pehmeid kudesid, lihaseid ja nahka ja selle tulemusena saab neid intensiivselt töödelda.

Liigutused peaksid jälgima vere- ja lümfiringet.

Võib juhtuda, et kupp massaaži ajal aegajalt lahti tuleb, siis tõmmatakse ta vaakumiga naha külge tagasi ja jätkatakse massaažiga.

Kui nahk on muutunud punaseks või siniseks, massaaž lõpetatakse. Võimalik, et ravitavale kohale on tekkinud ekstravasaadid (veri on kogunenud naha alla).

Kui nahk ei hakka kogu massaaži ajal punetama, siis sellepärast massaaži aega ei pikendata.

Tavaliselt on sellised kohad, mis punaseks ei lähe, kõige kehvema verevarustusega. Sidekude on punetuse puudumisest hoolimata lõdvestunud ja tavaliselt kogeb klient massaaži soojendavana.

Peale kupumassaaži

Massaaži ajal laienevad nahasisesed veresooned ja nahk muutub punetavaks.

Pärast seansi võib klient tunda kuuma või külmatunnet, nahavärv masseeritud piirkonnas võib olla veel mõnda aega lillakas või punetav. Võivad tekkida verevalumid e sinikad. Nende nähtudega tuleb leppida, kuna need on normaalsed ja varsti kaovad.

Esimese tunni jooksul peale kuppude kasutamist võib olla mõningaid muutusi vere koostises, arteriaalse rõhu langust ja pulsi aeglustumist.

Klient võib mõne päeva jooksul peale massaaži tunda väsimust ja rõhutunnet kehas ning uimasust. Oluline on juua rohkesti vett või taimeteed ja kui võimalik, siis puhata.

Hea on lasta kliendil juba vahetult peale massaaži mõnda aega lebama jääda.

Võimalikud on lihasvalud, mis peaksid ise kaduma. Kui valud kestavad pikemalt ja on ebameeldivad, siis aitavad soe dušš või kompress.

Kupumassaaž mõjutab tugevalt närvisüsteemi, pigem parasümpaatset kui sümpaatset, mistõttu võib kliendil olla iiveldust, pööratust ja väsimust. Urineerimise vajadus võib olla suurem kui tavaliselt.

Diagnostiliselt

Mitte ainult palavik ja valu ei ole kehasignaalid, mis annavad märku, et meie organismiga on midagi korrast ära, vaid ka nahk, silmad, suu, keel, juuksed ja küüned reedavad seesmiste organite häireid. Väliste tunnuste järgi haiguste äratundmine on sama vana kui meditsiin. Teadjale ravitsejale on sümptomidega paralleelselt esineda võivad kergelt äratuntavad muutused diagnoosi panemisel suureks abiks.

Kuputeraapia kuppudega on samuti võimalik diagnoosida. See on praktikas vähe kasutatud, kuid kergelt õpitav ja tähendusrikas kunst, mille abil võib leida paljude häirete tegelikud asupaigad.

Paigad kehal, kuhu peale kuppudepanemist ekstravasaadid tekivad, on kas haigusekolded või haigetele organile viitavad segmendid. Ka piirkonnad, mis valu teevad, reedavad haiguskoldeid.

Samuti on viide mingile hädale see, kui reaktsiooni ei toimu ja nahk jääb heledaks. Selles piirkonnas on vähene verevarustus. Sagedasem põhjus on lokaalne krooniline lihaspinge. Nt kuklapiirkonnas lihaspingetest tekkinud vereringepuudulikkus võib põhjustada mitmeid hädasid nagu peavalud, öine tundetus ülemistes kehaliigestes või valusid õlgades, küünarnukkides ja seljas.

Kupumassaažiga ei teki tavaliselt ekstravasaate ega verevalumeid, sest kuppude ei jäeta kauaks ühele kohale, aga tänu ergutatud vereringele võib esineda naha punetust.

Kui tihti teha?

Kupumassaaži võib teha nii sagedasti kui on soovi. Kui on siiski tekkinud sinikad, tuleb oodata, kuni need on kadunud ja siis massaažikordadega jätkata või masseerides neid piirkondi vältida.

Kokkuvõte

Kuputeraapia on vana, lihtne ja tõhus raviviis, mis töötab paljuski keha isetervenemisvõime tõttu. Ärritades keha mingit piirkonda, hakkab organism sellele tähelepanu pöörama ning seda tervendama. Seetõttu on ka kupumassaaž kuputeraapia vormina hea paljude erinevate seisundite ja haiguste korral. Põhjustades vere- ja lümfisoonete kohalikkust ja reflektorset laienemist avaldab see resorbeerivat, põletikuvastast ja valuvaigistavat toimet. Seljaajust väljuvad närvid seovad siseorganeid teatud nahapiirkondadega ja neid mõjutades toimuvad muutused ka organitega, millega nad läbi seljaaju seotud on.

Kasutatud allikad

1. Schröpfen. <http://www.heilpraxisnet.de/naturheilverfahren/schroepfen.php> (külastus 25. mai 2016)
2. "Lehrbuch der allgemeinen Chirurgie und Operationslehre" Traugott Wilhelm Gustav Benedict, 1842 Verlag von Ferdinand Hirt
3. "Die Kunst des Schröpfens: Grundlagen, Durchführung, naturheilkundliche Therapiekonzepte", Hedwig Piotrowski-Manz. Karl F.Haug Verlag 2015
4. "Lehrbuch der Naturheilverfahren", Karin Kraft / Rainer Stange. Hippokrates Verlag 2010
5. "Gesund durch Schröpfen", Dr. med. Wolf G. Frenkel / Dr. med. U. P. Zoltan Molnar / Georg Bamberger. Schattauer Verlag 2014
6. Schröpfen. http://www.paracelsus.de/heilv/natur_15.html#schr (külastus 10.mai 2016)
7. Toomas Treiali Pimemassaaži tuba. Kupumassaaž. <http://www.pimemassaaž.ee/?p=51> (külastus 10. mai 2016)
8. Kupumassaaž. <http://www.kunksmoor.com/keha/massaažiliigid/94-kupumassaaž.html> (külastus 11. mai 2016)
9. Kupu- e vaakummassaaž <http://www.50pluss.ee/teraapia> (külastus 12. mai 2016)
10. Me bum e tiibeti kupuravi. <http://www.bailan.ee/#!/me-bum-ehk-tiibeti-kupuravi/cnc7> (külastus 12. mai 2016)
11. Schröpfen. <http://www.lymphpraxis.at/SchroepfD.htm> (külastus 5 mai 2016)
12. Kupud, Irma Nool. https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/kupud/id-828 (külastus 5 mai 2016)
13. Kuputeraapia abil valust lahti, Geni Raitisoja. <http://ee.gbtimes.com/elu/kuputeraapia-abil-valust-lahti> (külastus 5. mai 2016)
14. Kupu- e vaakummassaaž. <http://www.teraapia.com/?topics=1> (külastus 6. mai 2016)
15. Segmenttherapie. <http://www.ganzheitlichetherapie.at/heilmassage/segmenttherapie/> (külastus 6. mai 2016)
16. Segmentmassaaž. <http://tervepuu.com/massaaž/segmentmassaaž/> (külastus 6. mai 2016)
17. Rahvameditsiin Eestis 19 saj II poolel ja 20 saj. <http://www.folklore.ee/pubte/rahvaarstid/1.html> (külastus 7. mai 2016)
18. Nicole Schuster, Schröpfen: Was die Methode bewirkt. <http://www.apotheken-umschau.de/Schroepfen> (külastus 7. mai 2016)
19. Meelis Friedenthal "Mesilased", <https://sehkendaja.wordpress.com/2012/05/14/21-meelis-friedenthal-mesilased/> (külastus 25. mai 2016)
20. Anja Häfner, Schröpftherapie. http://www.xn--praxis-anja-hfner-2qb.de/therapie_schroepf.htm (külastus 25. mai 2016)