Charakterystyka poszczególnych technik masażu

Joanna Piętoń

Głaskania

- możemy podzielić ze względu na siłę wykonania:

- **bardzo łagodne**, tzw. muskanie - wykonujemy opuszkami palców (4 i 8) lub grzbietową ich stroną (paliczkowe)

- **średniej mocy** - do nich zaliczamy głaskanie całą dłonią (5 i 10) i głaskanie pierścieniowe

- **głaskanie mocne** wykonujemy kłębami lub grzebyczkami

- Podział ze względu na kierunek wykonania:

- **podłużne** - wykonujemy wzdłuż przebiegu włókien mięśniowych lub osi ciała
- **poprzeczne** - wykonujemy poprzecznie do przebiegu włókien mięśniowych lub osi ciała
- **okrężne** - wykonujemy np: wokół stawów, łopatek, gruczołów piersiowych itp.

głaskania

Przeciwwskazania do głaskań

- II stadium choroby Burgera - wykonujemy tylko ugniatania – ryzyko powstania otarć skóry i odczynu paradoksalnego
- przeciwwskazania do stosowania masażu

rozcierania

- Ze względu na sposób wykonania wyróżniamy rozcieranie:

- **Spiralne** - wykonujemy w masażu klasycznym, izometrycznym, segmentarnym i sportowym.

- **Koliste** - wykonujemy w drenażu limfatycznym i masażu segmentarnym

rozcierania

- Biorąc pod uwagę głębokość chwytu:

- Rozcieranie **powierzchowne** wykonujemy opuszkami palców lub całymi dłońmi
  (4, 8, 5, 10)

- Rozcieranie **głębokie** wykonujemy kłębami lub grzebyczkami

rozcierania

- Ze względu na kierunek wykonania:

- **Podłużne** wykonujemy wzdłuż przebiegu włókien mięśniowych lub osi ciała

- **Poprzeczne** wykonujemy poprzecznie do przebiegu włókien mięśniowych lub osi ciała.
  - Rozcieranie to ma szczególne zastosowanie w przypadku zapalenia ścięgien i pochewek ścięgnistych

- **Okrężne** wykonujemy np: wokół stawów, łopatek itp.

- **podłużnych**

- obejmują stany zapalne ścięgien i pochewek ścięgnistych

- **Przeciwwskazania do stosowania wszelkich rozcierań**:

- miejsce obrzęku w stanach zapalnych, zwłaszcza podostrych
- chorobę Burgera - ze względu na możliwość otarcia skóry, jak również w związku z występowaniem odczynu paradoksalnego
- skazę naczyniową,
- stan po przebytym zakrzepowym zapaleniu żył,
- świeżo podane blokady – wskazanie lekarskie
- przeciwwskazania do stosowania masażu

Przeciwwskazania do rozcierań

ugniatania

- Ze względu na sposób wykonania:

- **Ugniatanie poprzeczne**. Celem ugniatania poprzecznego jest wyciskanie substancji z tkanek

- **Ugniatanie podłużne**. Celem ugniatania podłużnego jest przepychanie substancji (wyciśniętych) przez ugniatanie poprzeczne

- **Ugniatanie ze skręceniem**. Celem tego ugniatania jest wyciśnięcie substancji z tkanek

- **Mieszenie** - Jest formą ugniatania poprzecznego.
  - jeżeli nie ma przeciwwskazań do wykonania ugniatania poprzecznego i podłużnego należy je wykonywać właśnie w takiej kolejności, bowiem najpierw musimy z tkanek (wypchnąć - wycisnąć) substancje, a potem (przepychać) je w kierunku dosercowym celem odprowadzenia

Uciski – ugniatanie pionowe!!!

- **Uciski całościowe** – 10 podłużne i poprzeczne, pierścieniowe, ślimakowe, grzebykowe
- **Punktowe** – widelcowe, kciukami, kolankowe

- Uciski wykonane jednocześnie działają rozluźniająco
- wykonywane naprzemiennie pobudzająco
- **Ugniatanie esowate – ucisk esowaty**
  - Celem ugniatania esowatego jest wyciskanie substancji z tkanek

Działanie ugniatań

- Pobudzająco na mięśnie działają:

- ugniatanie poprzeczne
- uciski naprzemienne
- ugniatanie esowate
- ugniatanie ze skręceniem
- mieszenie

Działanie ugniatań

- Rozluźniająco na mięśnie działają:

- ugniatanie podłużne
- uciski jednoczesne
- delikatne i powolne mieszenie

Działanie ugniatań

- techniki, które powodują rozciągnięcie włókien mięśniowych:

- ugniatanie poprzeczne
- ugniatanie esowate
- ugniatanie ze skręceniem.

Przeciwwskazania do wykonywania ugniatań

- przeciwwskazania do wykonywania masażu w ogóle
- Nie wykonujemy ugniatania podłużnego ani innej techniki działającej rozluźniająco przy obniżonym napięciu mięśni
- Nie wykonujemy ugniatania poprzecznego ani innej techniki działającej pobudzająco:
  - w rwie kulszowej
  - u małych dzieci
  - w porażeniu spastycznym
  - W chorobie Heinego- Medina

Oklepywania

- Ze względu na siłę oddziaływania:
- **Oklepywania lekkie**
  - oklepywanie opuszkami palców - stacatto, delikatne (miotełkowe).
  - Działają one uspokajająco zarówno na mięśnie jak i na układ nerwowy. Mają zastosowanie w nerwicach wegetatywnych.
- **Oklepywania średniej mocy**
  - Miotełkowe
  - słabe półpiąstkowe
  - szczypanie
  - łyżeczkowe
  - Działają one pobudzająco na tkankę mięśniową i nerwową. Mają duże zastosowanie w porażeniu wiotkim.

oklepywania

- **Oklepywania silne**
  - Karatowe
  - Piąstkowe
  - grzbietowo-paliczkowe
    - Wykonuje się je tam gdzie występuje duża masa mięśniowa a więc np: na pośladkach, udach oraz u sportowców. Należy pamiętać, że silne oklepywanie hamuje czynność tkanki mięśniowej i nerwowej, a nawet może działać porażająco. Oklepywania te znajdują zastosowanie w masażu sportowym.

- skaza naczyniowa
- otyłość
- Obrzęki
- niektóre choroby neurologiczne
- Sklerodermia
- chorobę Burgera
- chorobę Raynauda
- Żylaki
- porażenia spastyczne
- ostre rwy i nerwobóle
- niektóre choroby reumatyczne
- przeciwwskazania do wykonywania masażu.

Przeciwwskazania do oklepywania

Wibracje pionowe

- Ruch wibracji wykonywany jest w płaszczyźnie prostopadłej do powierzchni ciała
- W tym typie wibracji możemy wyróżnić dwa sposoby wykonania:
  - **Wibracja bezpośrednia -** Wykonuje się ją wibratorem mechanicznym bądź ręką masażysty przyłożoną bezpośrednio do ciała pacjenta. Działa pobudzająco na układ mięśni i nerwów
  - **Wibracja pośrednia -** Działa uspokajająco, o wiele łagodniej od bezpośredniej. Drgania aparatu wibracyjnego bądź ręki masażysty są przenoszone za pośrednictwem ręcznika lub drugiej ręki

Wibracja podłużna

- Drgania wykonywane są w płaszczyźnie równoległej do ciała pacjenta. Wykonuje się ją wzdłuż przebiegu włókien mięśniowych
- Działa pobudzająco na układ nerwowy i mięśnie.

Wibracja poprzeczna

- Wykonywana jest również w płaszczyźnie równoległej do ciała pacjenta, jednak w poprzek przebiegu włókien mięśniowych
- Wibracja ta działa uspokajająco na układ nerwowy i tkankę mięśniową

Przeciwwskazania do wibracji

- porażenia spastyczne
- chorobę Burgera
- chorobę Raynauda
- przeciwwskazania do stosowania masażu

roztrząsanie

- Roztrząsanie wykonane spokojnie i delikatnie działa rozluźniająco na tkanki, a natomiast wykonane energicznie pobudzająco

- Różnica w wykonaniu pomiędzy roztrząsaniem a wibracją polega na tym, że wibrację wykonujemy z dużą częstotliwością, a roztrząsanie z mniejszą częstotliwością przy dużej amplitudzie drgań

wałkowanie

- Wykonane powoli działa rozluźniająco na tkanki
- wykonane energicznie działa zawsze pobudzająco