

WSTRZĄSANIE I WIBRACJE

Wywoływanie
drżenia tkanek przez
elastyczne wstrząsanie
okolicy masowanej

Zasady wstrząsania i wibracji:

- 👉 są to drgania o małej amplitudzie
- 👉 wymagają dużego wysiłku od masażysty



Poprzez napięcie mięśnia całego ramienia wywołujemy drgania, które przekazywane są przez nasze ręce na ciało pacjenta, drugą ręką wspomagamy docisk dla uzyskania głębszego efektu

1. **Wibracja labilna** – jedną ręką podtrzymujemy, drugą powodujemy drgania, przemieszczając się opuszkami palców w poprzek lub wzdłuż kręgosłupa, nie odrywając ręki od masowanego ciała



Działanie wstrząsania i wibracji:

- ✓ działają rozluźniająco na mięśnie i nerwy
- ✓ przesuwają płyny ustrojowe
- ✓ poprawiają krążenie



2. **Wstrząsanie** – rozstawionymi, ułożonymi swobodnie palcami potrząsamy masowane ciało (jednorącz lub oburącz wzdłuż kręgosłupa bądź do boku)



Należy pamiętać, że musi być zachowana
ODPOWIEDNIA KOLEJNOŚĆ MASAŻU:



Plecy masujemy od kręgosłupa na boki oraz z dołu do góry w kierunku węzłów chłonnych pachowych do ramion i potylicy.

METODYKA MASAŻU LECZNICZEGO PLECÓW

1. **Głaskanie całych pleców – podłużne** – zaczynamy od kości krzyżowej (dolna część pleców) wzdłuż kręgosłupa do karku i potylicy, schodząc na barki. Jedną rękę trzymamy po jednej stronie pleców, drugą po drugiej.



2. **Głaskanie w poprzek pleców – poprzeczne** – przechodzimy z jednego boku do drugiego, dzieląc plecy na pasma. Najpierw masujemy dolną część pleców (lędźwiowo-krzyżową), potem część piersiową i na koniec górną (szyjną).



3. **Rozcieranie poprzeczne** – opuszkami palców lub kciukami wykonujemy ruchy okrężne bądź spiralne wzdłuż talerza kości biodrowej do boku pleców.

Równocześnie opuszkami palców



Równocześnie kciukami

