

## **Apatinių galūnių masažas**

Apatinę galūnę sudaro dubens lankas ir koja. Jos masažas apima pirštų, čiurnos sąnario, blauzdos, kelio sąnario, šlaunies, sėdmenų, klubo sąnario ir stambiausių nervinių kamienų masažą.

Dubens lankas skiriasi nuo pečių lanko savo nepaslankumu, nes jį sudarantys kaulai nugaros pusėje tvirtai susijungę su kryžkauliu. Dubens lanko judesiai yra galimi tik dėl juosmeninės stuburo dalies paslankumo ir priešingos pusės klubo sąnario judesių.

Sėdmenų odoje yra daug riebalinių liaukų, po oda - storas riebalų sluoksnis.

Koją krauju aprūpina šlaunies arterija ir jos šakos. Kojoje yra gausus limfagyslių tinklas. Limfa teka limfinių mazgų link, kurie yra pakinklio duobėje, kirkšnies srityje ir tarpvietėje. Iš sėdmenų viršutinių dalių, vidinių šlaunų paviršių limfa renkasi tarpvietės limfmazgiuose. Iš nugarinio pėdos paviršiaus, pado, ji suteka į pakinklių ir kirkšnių limfmazgius. Paviršutinės ir giliosios limfagyslės jungiasi tarpusavyje.

Koją įnervuoja juosmens ir kryžmens nerviniai rezginiai.

### **Kojų masažavimo taisyklės**

1. Prieš masažą raumenys turi būti maksimaliai atpalaiduoti:, parenkant patogias pradines padėtis.
2. Galima masažuoti visą koją, neišskiriant atskirų raumenų, sąnarių, nervų vietų.
3. Prieš masažuojant atskirus kojos segmentus, atliekamas bendras paruošiamasis, nediferencijuotas masažas.
4. Blauzda ir pėda atskirai nemasažuojamos: masažuojant pėdą, masažuojama blauzda ir priešingai. Tai daroma todėl, kad daugelis blauzdos raumenų baigiasi ant pėdos ir pirštų.
5. Masažuojant šlaunį, masažuojamas ir sėdmuo.
6. Pakinklio duobė masažuojama labai atsargiai, nes čia praeina stambios kraujagyslės ir nervai.
7. Vidiniai šlaunų paviršiai ir kirkšnių sritys masažuojamos labai lengvai, nes čia praeina stambios kraujagyslės, nervai; be to, vidiniai šlaunų paviršiai ir sėdmenys yra didesnio lytinio jautrumo zonos, todėl jų masažas turi būti trumpas, nedirginantis.
8. Masažas yra daromas pagal limfagyslių eigą, limfinių mazgų link, iš periferijos į centrą.
9. Masažas yra derinamas su fiziniais pratimais.

# Kojų masažas

## Masažuojamojo padėtys:

- 1) guli kniūbsčias, rankos padėtos išilgai liemens, po čiurnomis volelis;
- 2) guli aukštiekninkas, liemuo ir galva pakelti (pakeliant masažo stalo galvūgalį arba padedant pagalvę), volelis po pakinkliais.

## Žemiau nurodytas kojos nugarinio paviršiaus masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimamasis nenutrūkstamasis glostymas, apimamasis nutrūkstamasis glostymas (po 2 k.).
2. Žnyplinis kulno sausgyslės ir dvilypio blauzdos raumens glostymas (2 k.).
3. Žnyplinis kulno sausgyslės trynimas (2 k.).
4. Žiedinis kulkšnių trynimas (3 k.).
5. Išilginis trynimas delnais (2 k.).
6. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
7. Skersinis trynimas delnais (2 k.).
8. Kryžminis glostymas (2 k.).
9. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka; pirštakauliais, pasunkinta ranka (po 1 k.).
10. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).
11. Pastumdymas (2 k.).
12. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.).
13. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas abiem rankomis (2 k.).
14. Išilginis pjovimas (2 k.).
15. Pado masažas (lyginimas, išilginis trynimas nykščiais, spiralinis trynimas nykščiais, spiralinis trynimas pirštakauliais, skersinis pjovimas viena ranka (pagal skliautą) ir abiem rankomis, pusiau žiedinis trynimas, lyginimas) (po 2 k.).
16. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
17. Maigymas atkėlimu (2 k.).
18. Išilginis maigymas (2 k.).
19. Lyginamasis glostymas (1 k.).
20. skersinis maigymas viena ranka.
21. Blauzdos maigymas viena ranka (2 k.).
22. Blauzdos purtymas (2–3 k.).
23. Šlaunies purtymas (2 k.).
24. Pado masažas (žnyplinis maigymas, skersinis maigymas (po 2 k.).
25. Briauninis-šukuotinis visos kojos trynimas (2 k.).
26. Skersinis maigymas (2 k.).
27. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
28. Skersinis maigymas pasunkinta ranka.
29. Padaužymas pirštakauliais (2 k.).
30. Maigymas suspaudimu (2 k.).
31. Išilginis kapojimas (2 k.).
32. Lyginamasis glostymas (2 k.).

33. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

34. Blauzdos pakratymas.

35. Pasyvūs judesiai.

### **Kojos priekinio paviršiaus masažas**

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimamasis nenutrūkstamasis, apimamasis nenutrūkstamasis (po 1 k.).

2. Pėdos masažas (apimamasis nenutrūkstamasis glostymas, išilginis trynimas nykščiais, spiralinis trynimas nykščiais, žiedinis kulkšnių trynimas) (po 2 k.).

3. Išilginis trynimas delnais (visa koja) (2 k.).

4. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

5. Skersinis trynimas delnais (2 k.).

6. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.).

7. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2 k.).

8. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).

9. Pastumdymas (2 k.).

10. Pusiau žiedinis trynimas (2 k.).

11. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.).

12. Išilginis pjovimas (2 k.).

13. Plokščiasis paviršinis glostymas (1–2 k.).

14. Briauninis šukuotinis trynimas (2 k.).

15. Čiurnos sąnarys (žiedinis apimamasis glostymas, štrichavimas apie kulkšnis, spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka apie kulkšnis, pusiau žiedinis trynimas priekinio čiurnos paviršiaus) (po 3 k.).

16. Kelio sąnarys (žiedinis apimamasis glostymas, štrichavimas apie sąnarį, spiralinis trynimas apie sąnarį, žnyplinis trynimas prie kelio girnelės, pusiau žiedinis trynimas, išilginis pjovimas, kelio girnelės pajudėjimas) (po 2–3 k.).

17. Plokščias paviršinis visos kojos glostymas.

18. Išilginis maigymas (2 k.).

19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

20. Skersinis maigymas (3 k.).

21. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

22. Šlaunies volavimas (3–4 k.).

23. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

24. Išilginis maigymas (1 k.).

25. Skersinis maigymas (1 k.).

26. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

27. Šlaunies padaužymas (2–3 k.).

28. Visos kojos kapojimas (2–3 k.).

29. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

30. Kojos pakratymas.

31. Pasyvūs judesiai.

**Procedūros trukmė** 10–15 min. Kursas – 10 procedūrų (nugarinio ir priekinio paviršiaus).