

Juosmens ir kryžmens bei sėdmenų masažas

Masažuojamojo padėtis: guli kniūbsčias, rankos padėtos išilgai liemens, po pilvu nedidelė plokščia pagalvė, po čiurnomis – volelis.

Toliau pateikiama, kurie būdai kuria seka taikomi

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, apimamasis nutrūkstamasis lyginimas sėdmenims (po 2 k.).
2. Išilginis trynimas delnais: juosmens ir kryžmens srities bei sėdmenų (5–6 k.).
3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
4. Skersinis kryžkaulio, juosmens srities ir sėdmenų trynimas delnais.
5. Glostymas (1 k.).
6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka kryžkaulio, juosmens srities, palei klubakaulio kraštą (2–3 k.).
7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
8. Juosmens ir kryžmens srities trynimas aštuoniuke, pasunkinta ranka (2 k.).
9. Lyginamasis glostymas lyginimu (2 k.).
10. Juosmens srities trynimas pirštakauliais (žvaigžde) (3 k.).
11. Išilginis pjovimas juosmens ir kryžmens srities bei sėdmenų (3 k.).
12. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
13. Skersinis pjovimas juosmens ir kryžmens, uodegikaulio srities (4–5 k.) ir sėdmenų (4–5 k.).
14. Briauninis šukuotinis trynimas kryžkaulio srities ir sėdmenų (4–5 k.).
15. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).
16. Skersinis juosmens srities maigymas ir išilginis voliojimas (2 k.).
17. Lyginamasis glostymas (2 k.).
18. Spiralinis sėdmenų trynimas pirštakauliais pasunkinta ranka (3–4 k.).
19. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
20. Spiralinis sėdmenų trynimas delno pagrindu, pasunkinta ranka (3–4 k.).
21. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
22. Skersinis sėdmenų maigymas abiem rankomis (2–3 k.).

23. Sėdmenų purtymas (2–3 k.).
 24. Skersinis sėdmenų maigymas pasunkinta ranka (2–3 k.).
 25. Plokščiasis paviršinis glostymas.
 26. Sėdmenų plekšnojimas per oro pagalvėlę (2–3 k.).
 27. Plokščiasis paviršinis glostymas.
 28. Sėdmenų padaužymas (2–3 k.).
 29. Sėdmenų kapojimas (2–3 k.).
 30. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
 31. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka.
 32. Taškinė vibracija smiliais sėdimąjo nervo išėjimo taškuose.
- Procedūros trukmė 10 min. Kursas – 10 procedūrų.

Sėdmenų masažas

Stiprus didysis sėdmens raumuo užima didelį plotą - nuo juosmens-kryžmens srities iki viršutinio trečdaliao šlaunies. Po juo yra vidurinis sėdmens raumuo ir mažasis sėdmens raumuo.

Šioje srityje yra gana storas poodinis sluoksnis, ypač moterims.

Masažuojama pagal raumeninių skaidulų kryptį nuo šlaunikaulio didžiojo gūbrio kryžmens link ir nuo gūbrio klubinės skiauterės link, taip pat ir priešinga kryptimi.

Masažuotojas deda plaštaką viršutiniame išoriniame šlaunikaulio trečdalyje. Nykštys juda iki sėdmeninės raukšlės, nuo jos - uodegikaulio ir kryžkaulio link. Likusieji keturi pirštai juda linija, jungiančia didįjį šlaunikaulio gūbrį su viršutiniu klubo dygliu. Po to ranka uždedama žemiau didžiojo gūbrio. Nykštys juda ta pačia kryptimi kaip ir anksčiau, o keturi pirštai - viršutinio priekinio klubo dyglio link.

Masažuoti galima dilbiais, kumščiais. Taikomi tokie būdai kaip glostymas, trynimas krumpliais (briauninis šukuotinis), kumščiais, pjovimas išorinėmis delnų ir dilbių briaunomis, skersinis maigymas, paspaudymas, vibracija - padaužymas, kapojimas.

