

Krūtinės masažas

Krūtinės masažą sudaro: paruošiamasis krūtinės masažas, didžiųjų krūtinės raumenų, priekinių dantytųjų ir išorinių tarpšonkaulinių raumenų masažas.

Masažuojamojo padėtys:

- 1) guli aukštiekninkas (galvūgalis gali būti pakeltas, bet nebūtinai);
- 2) guli ant šono (pirma vieno, paskui kito), apatinė ranka po galva, viršutinė priešais save.

Masažo eiga. Paruošiamasis krūtinės masažas. Jo metu krūtinės ląsta yra glostoma plokščiuoju-paviršutiniu, giliuoju, o jos šonai - apimančiu glostymu. Glostoma plačiais brūkšniais, apimančiais krūtinės ląstą nuo apačios į viršų ir į išorę, pažastų duobių link. Masažuojant reikia stengtis neištempti odos, ypač moterims, nes tai mažina krūtų stangrumą.

Krūtinės masažavimo taisyklės

1. Masažuojant krūtinę, krūtys neliečiamos, jeigu specialiai nenurodyta jas masažuoti.
2. Masažuojant krūtis, spenelis neliečiamas, jeigu nereikalingas specialus jo masažas.
3. Reikia vengti energingų masažo būdų tose vietose, kur šonkauliai prisitvirtina prie krūtinkaulio, nes šios vietos yra labai jautrios.
4. Priekinį krūtinės ląstos masažą reikia derinti su nugaros (krūtininės dalies) masažu.
5. Norint sustiprinti krūtinės ląstos raumenis, pagerinti kvėpavimą, kartu su masažu reikia taikyti ir fizinius pratimus.

Krūtinės priekinio paviršiaus masažas (pirma padėtis)

Visi judesiai atliekami pagal krūtinės masažo kryptis.

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2–3 k.).
2. Išilginis trynimas delnais (2 k.).
3. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
4. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2–3 k.).
5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
6. Trynimas štrichavimu: palei krūtinkaulį viena ranka (po 2 k.).
7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
8. Išilginis pjovimas (2 k.).
9. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas (2–3 k.).
10. Grėblinis trynimas (po 2 k.).
11. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
12. Išilginis maigymas (2–3 k.).
13. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).

Krūtinės šoninio paviršiaus masažas (priekinių dantytųjų raumenų masažas, antra padėtis)

Masažuojama nuo šonkaulių lanko iki menties kampo:

1. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2–3 k.).
2. Išilginis trynimas delnais (3 k.).
3. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2–3 k.).
4. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2 k.).
5. Pjovimas (2 k.).
6. Plokščiasis paviršinis pakaitinis, grėblinis glostymas (po 2 k.).
7. Grėblinis trynimas (2–3 k.). 8. išilginis maigymas (2–3 k.).
9. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (2 k.).
10. Kapojimas (2 k.).
11. Plokščiasis paviršinis pakaitinis glostymas (1 k.).
12. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (3 k.).

Krūtinės priekinio paviršiaus masažas (pakartotinis, pirma padėtis)

1. Išilginis maigymas (2 k.).
2. Pažnaibymas (2–3 k.).
3. Skersinis krūtinės didžiųjų raumenų maigymas (vyrams) viena ranka ir abiem rankomis.
4. Kapojimas (1–2k.).
5. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).
6. Krūtinės ląstos sukratymas (2–3 k.).
7. Kvėpavimo pratimai su krūtinės ląstos suspaudimu (2 k.).

Procedūros trukmė 8–10 min. Kursas – 10 procedūrų.

