

Nugaros masažas

Masažuojant nugarą yra atliekamas: bendras nugaros ir kryžmens masažas, bei, pagal specialius nurodymus, atskirų raumenų masažas.

Nugaros oda yra standi, nelabai paslanki prie pat stuburo ir lengvai suimama į raukšlę šonuose. Paviršutinį nugaros raumenų sluoksnį sudaro trapečinis ir nugaros platusis raumenys. Po jais yra keliamasis mentės raumuo, rombiniai raumenys ir giliausiai - užpakaliniai dantytieji raumenys. Viena nugaros raumenų ypatybių, kad jų, išskyrus plačiojo raumens laisvąjį kraštą, negalima atkelti nuo kaulo.

Nugaroje yra gausus tinklas kraujagyslių ir nervų, kurių ir vieni, ir kiti jungiasi tarpusavyje.

Liemens limfiniai mazgai yra viršutinėje dalyje - tai antraktinėse ir pažastų duobėse, apačioje - kirkšnyse.

Limfagyslės labai persipynusios, yra sričių, kuriose vienos limfagyslės kyla aukštyn, kitos-žemyn. Manoma, kad nugaroje egzistuoja dvi limfos srovės: iš viršaus žemyn ir iš apačios į viršų. Šios sistemos išsidėsčiusios skirtinguose lygiuose ir funkcionuoja nepriklausomai viena nuo kitos. Todėl nugaros masažą kai kas rekomenduoja daryti iš apačios į viršų ir priešingai (N. Bielaja, 1983).

Masažuojamojo padėtis: guli kniūpsčias, rankos - išilgai liemens, lengvai sulenktos per alkūnes, galva padėta ant nedidelės, plokščios pagalvėlės, po krūtine ir pilvu pagalvė arba volelis; gali sėdėti ant kėdės, nugara į masažuotoją (tokioje padėtyje daromas tik nugaros masažas, nemasažuojant kryžmens).

Bendras nugaros ir kryžmens masažas

Iš pradžių glostoma plokščiu paviršutiniu, vėliau - plokščiu giliuoju, apimančiu glostymu. Masažo kryptis - nuo kryžmens ir klubakaulių kraštų aukštyn, lygiagrečiai stuburui iki antraktinių duobių. Po to rankos grįžta į pradinę padėtį ir glosto atokiau nuo stuburo pažastų duobių link. Taikomi ir tokie pagalbiniai glostymo būdai, kaip glostymas krumpliais, lyginimu. Po glostymo kiekviena pusė (kryžmuo ir nugara) trinami pakaitiniu trynimu delnais skersai ir išilgai, spiraliniu trynimu pirštų delniniais paviršiais, pasunkinta ranka. Jeigu yra didesnis poodinis riebalų sluoksnis, galima trinti grėbliniu būdu, krumpliais (briauniniu-šukuotiniu būdu, suėmus vienos rankos nykštį kitos rankos kumščiu). Po to taikomas trynimasis pjovimo būdu (išoriniais delnų ir dilbių šonais) skersai ir išilgai nugaros. Nugaros sritis, esanti tarp C4-Th2 stuburo slankstelių, trinama mažesne jėga. Abiem nugaros pusėms taikomas skersinis ir išilginis maigymas iš apačios į viršų ir priešingai. Galima taikyti voliojimą, sustūmimą-ištempimą, pažnaibymą. Po to atliekama vibracija. Iš nutrūkstančios vibracijos būdu taikomas punktavimas priestuburinių sričių, kapojimas ir plekšnojimas, smūgio jėgą susilpninant tarpmentyje.

Kryžmens srityje daugiau dėmesio skiriama trynimui. Įvairūs trynimo būdai kaitaliojasi su glostymu. Galima taikyti trynimą keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka, brėžiant kryžmens srityje aštuoniukę, grėblinį trynimą, atliekamą tarsi spinduliais aukštyn nugaros pusės link ir žemyn sėdmenų link bei kt.

Bendras nugaros ir kryžmens masažas baigiamas giliuoju ir apimančiu glostymu bei nenutrūkstančia vibracija, po kurios vėl paglostoma.

Ilgųjų nugaros raumenų masažas

Ilgieji nugaros raumenys, kurie prasideda nuo kryžmens ir tęsiasi iki pakaušio (abipus stuburo) yra masažuojami glostymu iš apačios į viršų ir priešingai. Trynimas ir maigymas daromi taip pat iš apačios į viršų ir iš viršaus į apačią. Nugaros ilgųjų raumenų masažas baigiamas glostymu.

Nugaros plačiųjų raumenų masažas.

Nugaros platieji raumenys užima nugaros apatines ir šonines dalis. Raumuo masažuojamas įvairiais glostymo būdais iš apačios į viršų pažastų duobių link. Trynimas kaitaliojamas su maigymu.

Tarp trynimo būdų pažymėtinas pjovimas, tarp maigymo - skersinis maigymas. Vibracija - taikoma plekšnojimas.

Trapecinių nugaros raumenų masažas.

Trapeciniai raumenys užima vidurinę nugaros dalį, antmentinę, pomentinę ir pakaušio sritis. Šis raumuo masažuojamas pagal savo skaidulų kryptį: kylančioji raumens dalis masažuojama nuo stuburo įstrižai, peties sąnario link, horizontalioji dalis - skersai, peties ataugos link, nusileidžiančioji dalis masažuojama kaklo šonuose, taikant glostymą, spiralinį trynimą, trynimą krumpliais, skersinį maigymą. Ypač kruopščiai reikia atlikti horizontaliosios raumens dalies, t. y. laisvojo trapecinio raumens krašto, masažą. Šiai raumens daliai labai tinka skersinis maigymas ir kapojimas.

Nugaros masažavimo taisyklės

1. Tarpumentę reikia masažuoti atsargiai, ypač darant plekšnojimą ir kapojimą, kadangi stiprus poveikis į šią sritį gali turėti neigiamos įtakos širdžiai ir plaučiams.
2. Jeigu nėra medicinos indikacijų, padaužymas ir plekšnojimas inkstų srityje nedaromi.
3. Kartu su nugaros masažu yra daromi aktyvūs ir pasyvūs pratimai, stiprinantys nugaros raumenis, sąnarius ir raiščius.

Nugaros masažas

Masažuojamojo padėties:

- 1) guli kniūbsčias, po čiurnomis volelis, rankos padėtos išilgai liemens;
- 2) sėdi prie staliuko, rankos sulenktos per alkūnes, dilbiais remiasi į staliuką, kakta padėta ant plaštakų.

Toliau pateikiama nugaros masažo procedūra kartu su nugariniu kaklo paviršiumi bei juosmens ir kryžmens sritimi (1 padėtis)

1. Plokščiasis paviršinis glostymas, plokščiasis gilusis, apimamasis nenutrūkstamasis, apimamasis nutrūkstamasis (po 2 k.).
2. Išilginis trynimas delnais (2 k.).
3. Glostymas (pasirinktinai) (2 k.).
4. Skersinis trynimas delnais (2 k.).
5. Glostymas (pasirinktinai) (2 k.).
6. Spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.).
7. Glostymas (pasirinktinai) (2 k.).
8. Priestuburinių sričių štrichavimas (2–3 k.).

9. Lyginamasis glostymas, grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas (po 2 k.).
10. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų trynimas (2 k.).
11. Kryžminis glostymas (2 k.).
12. Išilginis maigymas (2 k.).
13. Glostymas (pasirinktinai) (2 k.).
14. Skersinis maigymas (2 k.).
15. Nugaros ilgųjų raumenų vibracija, nugaros plačiausiojo raumens purtymas (1 k.).
16. Išilginis pjovimas (2 k.).
17. Glostymas (1 k.).
18. Išilginis voliojimas (2 k.).
19. Skersinis pjovimas (2 k.).
20. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.).
21. Skersinis voliojimas (2 k.).
22. Glostymas (1 k.).
23. Sustūmimas ir ištempimas, suimant į raukšlę, po to delnais (po 2 k.).
24. Glostymas (1 k.).
25. Pažnaibymas (2–3 k.).
26. Kaklo nugarinio paviršiaus trynimas pirštakauliais, išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.).
27. Pečių lankų apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.).
28. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (2 k.).
29. Visos nugaros glostymas (1k.).
30. Išilginio maigymo kartojimas.
31. Juosmens ir kryžmens srities lyginamasis glostymas (2 k.).
32. Išilginis, skersinis trynimas delnais (po 2 k.).
33. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka: kryžkaulio juosmens srities ir palei klubakaulio kraštą (2 k.).
34. Juosmens ir kryžmens srities išilginis ir skersinis pjovimas (po 2 k.).
35. Juosmens ir kryžmens srities trynimas aštuoniuke ir pirštakauliais (žvaigžde) (po 2 k.).
36. Visos nugaros glostymas (1 k.).
37. Skersinio maigymo kartojimas (1 k.).
38. Pirštų dušas (2–3 k.).
39. Glostymas (1 k.).
40. Plekšnojimas per oro pagalvėlę ir atplėšiant (po 2 k.).
41. Išilginio ir skersinio voliojimo pakartojimas (po 2 k.).
42. Padaužymas (2 k.).
43. Plokščias paviršinis glostymas (2k.).
44. Kapojimas (išilginis) (2–3 k.).
45. Glostymas (1 k.).
46. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).
47. Maigymas paspaudžiant (2 k.).
48. Pasyvūs judesiai (liemens tiesimas per stuburinius sąnarius ir stuburo persukimas).

Procedūros trukmė 15–20 min., kursas – 10 procedūrų

Toliau pateikiamas nugaros ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas (2 padėtis) .

1. Plokščiasis paviršinis lyginamasis glostymas (po 2 k.).
2. Išilginis trynimas delnais (2–3 k.).
3. Spiralinis trynimas (2–3 k.).
4. Plokščiasis gilusis glostymas (1 k.).

5. Apimamasis nutrūkstamasis pečių lankų glostymas (2–3 k.).
6. Pusiau žiedinis pečių lankų trynimas (2 k.).
7. Kaklo nugarinio paviršiaus trynimas (pirštakauliais, nykščiais, išilgai ir spirale) (po 2 k.).
8. Nugaros lyginamasis glostymas (1 k.).
9. Priestuburinių sričių štrichavimas (2–3 k.).
10. Grėblinis tarpšonkaulinių tarpų glostymas, trynimas (po 2 k.).
11. Glostymas (1 k.).
12. Išilginis pjovimas (nugaros, pečių lankų, tarpumenčio).
13. Glostymas (1 k.).
14. Išilginis nugaros maigymas (2 k.).
15. Skersinis pečių lankų maigymas (2 k.).
16. Išilginis kaklo nugarinio paviršiaus maigymas (2 k.).
17. Žnyplinis kaklo nugarinio paviršiaus maigymas (2 k.).
18. Glostymas: plokščiasis paviršutinis, apimti kaklą (1 k.).
19. Išilginis voliojimas (2 k.).
20. Glostymas (1 k.).
21. Skersinis maigymas (2 k.).
22. Glostymas (2 k.).
23. Maigymas sustumiant ir ištempiant, suimant audinius į raukšlę, vėliau – delnais (po 2 k.).
24. Glostymas (2 k.).
25. Pažnaibymas (2–3 k.).
26. Skersinis voliojimas (2 k.).
27. Glostymas (pasirinktinai) (1 k.).
28. Išilginio maigymo kartojimas (2 k.).
29. Vienas pečių lankas maigomas viena ranka, kitas – kita, užeinama išilginiu maigymu ant kaklo (po 2 k.).
30. Glostymas (1 k.).
31. Plekšnojimas (per oro pagalvėlę atplėšiant) (po 2 k.).
32. Išilginio ir skersinio voliojimo kartojimas (po 2 k.).
33. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
34. Išilginis kapojimas (2–3 k.).
35. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
36. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).
37. Pasyvūs judesiai kaklo srityje.
38. Pasyvūs judesiai liemens srityje.

Procedūros trukmė 10–12 min. Kursas – 10 procedūrų.

