

Pilvo masažas

Pilvo masažą sudaro: pilvo sienos, pilvo ertmės organų ir saulės rezginio masažas.

Pilvo siena yra maitinama iš pasieninių pilvo aortos šakų, vidinės bendrosios klubo arterijos šakų. Veninis kraujas nuteka per to paties vardo venas, išeinančias iš viršutinės ir apatinės tuščiųjų venų. Limfa iš viršutinės pilvo dalies suteka į pažastinius, iš apatinės - į kirkšnies limfmazgius. Iš gilesnių sluoksnių viršutinės pilvo srities limfa patenka į tarpšonkaulinių tarpų limfmazgius, iš vidurinės - į juosmeninius, o iš apatinės pilvo srities - į klubinius limfmazgius.

Pilvo sienos masažas

Pilvo sienos masažą sudaro: bendras pilvo sienos, tiesiųjų ir įstrižųjų pilvo raumenų masažas.

Masažuojamojo padėtis: masažuojamasis guli aukštiekninkas, galvą padėjęs ant volelio, po keliais taip pat padėtas volelis arba kojos sulenktos per kelių sąnarius.

Masažo eiga. Masažas pradedamas švelniu žiediniu glostymu apie bambą. Iš pradžių glostoma smiliumi ir didžiuoju pirštais, atsirėmus nykščiu į sieną. Iš lėto ratai didinami ir pradedamas plokščiasis žiedinis glostymas abiem delnais. Glostoma pagal laikrodžio rodyklę. Po to trinama spiraliniu būdu pasunkinta ranka, daromas pjovimas, štrichavimas, pusiau žiedinis trynimasis. Pastarąjį galima daryti palei šonkaulius ir pilvo sienos kraštus. Paskui pilvo siena maigoma. Maigyti galima išilgai, skersai, spirale, daryti užvertimą. Vibruojama pilvo siena punktuojant abiejų rankų pirštų galais pagal laikrodžio rodyklę. Jeigu paciento reakcija į punktavimą normali, atsargiai daromas plekšnojimas (per oro pagalvę).

Tiesieji pilvo raumenys masažuojami pradedant glostymu nuo gaktikaulio iki krūtinkaulio kardinės ataugos. Glostoma žnypliniu būdu, lyginimu, trinama spiraliniu būdu. Po to maigoma skersiniu maigymu iš apačios į viršų ir priešingai.

Įstrižieji pilvo raumenys masažuojami apimančiu šoninės pilvo sienos glostymu. Po to trinama slenkant vidurinės pilvo linijos link.

Pilvo masažas baigiamas plokščiuoju žiediniu glostymu pagal laikrodžio rodyklę. Po to daromas keletas pilvo sukratymų. Masažuotojas abi plaštakas pakiša po paciento juosmeniu ir, sunėręs pirštus, kilsteli jį ir 5-6 kartus sukrato pilvą į viršų ir į šonus. Po to dar kartą švelniai paglosto visą pilvo paviršių.

Pilvo masažavimo taisyklės

1. Prieš pradedant pilvo masažą, reikia paklausti paciento, kokia jo savijauta, ar nesiskundžia blogu virškinimu, širdimi, kada jis valgė, tuštinosi, šlapinosi.

2. Masažuoti galima praėjus 0,5-1,0 val. po pusryčių ir 1-1,5 val. po pietų (priklausomai nuo maisto gausumo).

3. Pageidautina, kad prieš masažo pradžią pacientas pasišlapintų ir pasituštintų.
4. Masažuotojas turi gauti tikslus gydytojo nurodymus dėl masažo metodikos ir jo trukmės.
5. Masažo metodiką sąlygoja klinikinės ligos formos: vienais atvejais pakanka tik pilvo sienos masažo, kitais - masažuojami atskiri organai.
6. Masažuoti galima tik šiltomis rankomis.
7. Vidaus organus masažuoti gali tik patyręs masažuotojas, mokantis juos palpuoti.
8. Procedūros metu pacientas turi gulėti ramiai, o pilvo raumenys turi būti atpalaiduoti.
9. Pilvo sienos raumenys masažuojami pagal jų skaidulų kryptį, o vidaus organai atsižvelgiant į jų anatomicinę topografinę padėtį.
10. Pilvo organai masažuojami tik po 1-2 pilvo sienos masažo procedūrų.
11. Pilvo siena ir jos raumenys masažuojami greitesniu tempu negu organai, kurių lygieji raumenys susitraukia lėčiau.
12. Masažuojant pilvą, nenaudojami tepalai.
13. Masažo metu pacientas neturi stengtis sulaikyti dujų.
14. Kadangi masažuojant pilvą pacientas labai greitai pavargsta, todėl pirmosios procedūros turi būti trumpesnės (apie 23 min.), procedūrų metu gali būti daromos poilsio pauzės.
15. Po pilvo masažo procedūros ligonis privalo 20-30 min. pagulėti.
16. Pilvo masažą reikia derinti su fiziniais pratimais.

Pilvo masažas

Masažuojamojo padėtis: guli aukštieklis, galvūgalis pakeltas, po pakinkliais – volelis.

Toliau pateikiami būdai, taikomi šiam masažui

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (3–4 k.).
2. Skersinis trynimas delnais (3 k.).
3. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.).
4. Spiralinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka (2 k.).
5. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.).
6. Štrichavimas (2 k.).
7. Pusiau žiedinis pilvo sienos kraštų trynimas (2–3 k.).

8. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.).
9. skersinis pjovimas (2–3 k.).
10. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.).
11. skersinis maigymas (3–4 k.).
12. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.).
13. maigymas užvertimu (2–3 k.).
14. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.).
15. Pilvo tiesiųjų raumenų masažas (lyginamasis glostymas; išilginis trynimas delnais; spiralinis trynimas pasunkinta ranka; išilginis pjovimas; išilginis maigymas; skersinis maigymas (po 3 k.); lyginamasis glostymas (2 k.).
16. Pilvo įstrižųjų raumenų masažas (lyginamasis glostymas; išilginis trynimas delnais; spiralinis trynimas pasunkinta ranka; išilginis pjovimas; išilginis maigymas; skersinis maigymas; lyginamasis glostymas (po 3 k.).
17. Plokščiasis žiedinis glostymas; gilusis glostymas pasunkinta ranka (po 2 k.).
18. sustumiamasis maigymas (nugariniais plaštakų paviršiais) (2 k.).
19. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.).
20. skersinis maigymas (2 k.).
21. maigymas kumščiais (2 k.).
22. Pirštų dušas (2–3 k.).
23. glostymas: plokščiasis žiedinis (2 k.).
24. Plekšnojimas per oro pagalvėlę (2 k.).
25. Plokščiasis žiedinis glostymas (1 k.).
26. Kapojimas (2 k.).
27. Plokščiasis žiedinis glostymas (2 k.).
28. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).
29. Dubens sukratymas (2–3 k.).

Procedūros trukmė 8–10 min. Kursas – 10 procedūrų

