

Plaukuotosios galvos dalies masažas

Šios dalies oda yra stangri, tačiau slankiojanti. Joje gausu riebalinių ir prakaito liaukų. Galvos odą krauju aprūpina arterijų šakos, išeinančios iš išorinės ir vidinės miego arterijų. Limfa iš galvos odos nuo momenkaulių teka žemyn ir į šonus limfinių mazgų link, išsidėsčiusių pagal ausų krašteliu ir pakaušio srityje.

Masažuojamojo padėtys: sėdint, gulint kniūpsčiomis. Masažuotojas sėdi arba stovi masažuojamajam už nugaros.

Masažo metodika. Plaukuotosios galvos dalies masažas gali būti daromas apnuoginant galvos odą arba per plaukus.

Apnuoginant galvos odą. Taip masažuojama, jeigu ligonis serga odos ligomis, pavyzdžiui, seborėja. Iš pradžių daromas sklastymas per viršugalvį nuo kaktos iki pakaušio. Sklastymo sritis glostoma plokščiuoju paviršutiniu ir giliuoju glostymu po 3-4 kartus. Glostoma keturių pirštų pagalvėlėmis iš priekio ir iš nugaros pusės. Po to trinama spiraliniu būdu (smiliumi ir didžiuoju pirštu arba keturiais pirštais). Kai viena ranka trina, antroji prilaiko odą. Po trynimo maigoma nykščių pagalvėlėmis, darant sustūmimą ir ištempimą. Po to daroma nenutrūkstanti vibracija-punktavimas. Punktuojama paeiliui abiejų rankų dviem pirštais arba visais keturiais (pirštų dušas).

Po to daromas sklastymas lygiagrečiai pirmajam, 2 cm atstumu nuo jo. Pakartojami tie patys masažo būdai. Paskui sklastymai daromi skersine kryptimi ir masažuojama taip pat (A. Verbov, 1966).

Masažuojant galvą per plaukus, masažas taip pat daromas išilgine ir skersine kryptimis. Glostoma paviršutiniu ir giliuoju glostymu nuo kaktos pakaušio link, nuo vidurinės momenkaulio linijos ausų kaušelių link, nuo pakaušio gumburio - spinduliais į visas šalis.

Masažo kryptis sutampa su plaukų augimo kryptimi. Be minėtų glostymo būdų galima taikyti grėblinį glostymą. Trinama tiesiai, spirale, štrichuojant, maigoma sustūmimui ištempimu, paspaudimais, pažnaibymu. Vibracija esti nenutrūkstanti labili, taškinė, punktavimas (pirštų dušas).

Kai kurie autoriai (N. Bielaja, 1983) glostymą rekomenduoja atlikti šiek tiek kitaip: vienos rankos pirštai juda kaktos link, antrosios - pakaušio link. Pirštai gali judėti taip pat nuo momenkaulio vidurinės linijos žemyn, į šonus ir vėl grįžti atgal. Maigant sustūmimu, vieną ranką galima dėti ant kaktos, kitą - ant pakaušio ir sustumti odą pirmyn-atgal išilgine kryptimi. Sustumiant skersine kryptimi, abi rankos dedamos ant ausų.

Siekiant pagerinti limfos ir kraujo apytaką, tikslinga plaukuotosios galvos dalies masažą derinti su apykaklinės srities masažu.

Plaukuotosios galvos dalies masažas pagerina audinių mitybą, išvalo liaukų nutekamuosius kanalėlius, pašalina ragines plokšteles (pleiskanas), susmulkina ir pašalina riebalinių liaukų išskiriamus produktus.

Procedūros trukmė būna labai įvairi. Ji priklauso nuo masažo tikslo ir gali svyruoti nuo 5-10 iki 15-20 min.

Galvos masažavimo taisyklės

1. Masažuojant apnuogintą galvos dalį, sklastymai daromi kas 2-3 cm, išilgine kryptimi -16-18 sklastymų, skersine kryptimi apie 10-12 sklastymų.
2. Vienas sklastymas masažuojamas 1-2 min.
3. Visi masažo būdai kaitaliojami su glostymu.
4. Prieš pradedant plaukuotosios galvos dalies masažą, kakta, smilkiniai, pakaušis trinami spiraliniu būdu, norint pagerinti veninę kraujotaką.
5. Pamasажавus plaukuotąją galvos dalį, reikia padaryti apykaklinės srities masažą, jeigu ji nebuvo masažuota prieš tai.

Galvos masažas schema

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (nuo kaktos pakaušio link) (2–3 k.).
2. žiedinis trynimas smilkininkaulio speninių ataugų ir duobutės po pakaušio gumburu (3–4 k.).
3. spiralinis visos galvos trynimas abiejų rankų keturių pirštų pagalvėlėmis (3–4 k.).
4. išilginis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis nuo kaktos pakaušio link (2 k.).
5. skersinis trynimas keturių pirštų pagalvėlėmis nuo vidurinės mokininės linijos į šonus (2 k.).
6. apimamasis nutrūkstamasis smilkininės srities glostymas nuo kaktos pakaušio link (galva ant šono) (2–3 k.).
7. spiralinis smilkininės srities trynimas didėjančiais ratais ir spinduliais ausies link (mažąjo piršto krumpliu po 2–3 k.).
8. Paausio štrichavimas (smiliumi ir didžiuoju pirštais) (2 k.).
9. spiralinis paausio trynimas (smiliumi ir didžiuoju pirštais) (2 k.).
10. ausies glostymas smiliumi ir nykščiu, įeinant į visas vageles (2 k.).
11. ausies maigymas su patrynimu (2 k.).
12. smilkininis apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.) (po to masažuojama kita smilkininė sritis).
13. spiralinis viršugalvio trynimas mažąjo piršto krumpliu (2 k.).
14. spiralinis visos galvos trynimas abiejų rankų keturių pirštų galais (2 k.).
15. galvos sustumiamasis maigymas, sustumiant aponeurozę išilgine ir skersine kryptimis (2–3 k.).
16. Lengvas papešiojimas prie plaukų šaknų.
17. Plokščiasis paviršinis pakaitinis visos galvos glostymas (2 k.).

