

Rankos masažas

Masažuojamojo padėtys:

- 1) sėdi prie masažo staliuko, ranka padėta ant jo, pusiau sulenkta per alkūnę, delnu žemyn (nugarinis paviršius);
- 2) ranka ištiesta delnu į viršų (priekinis paviršius).

Rankos nugarinio paviršiaus masažas

Dilbio, žasto masažas (masažuotojas stovi veidu į masažuojamąjį):

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (2 k.).
2. Apimamasis nenutrūkstamasis (2 k.).
3. Apimamasis nutrūkstamasis (2 k.).

Plaštakos ir pirštų masažas

1. Apimamasis nutrūkstamasis plaštakos nugarinio paviršiaus glostymas (2 k.).
2. Žnyplinis kiekvieno piršto glostymas pradedant mažuoju (po 1 k.).
3. Žnyplinis kiekvieno piršto trynimasis dviem tiesiais pirštais (smiliumi ir didžiuoju) (po 1 k.).
4. Spiralinis kiekvieno piršto trynimasis (nykščiu ir smiliumi) (po 1 k.).
5. Išilginis kiekvieno piršto maigymas (po 2 k.).
6. Plaštakos nugarinio paviršiaus apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.).
7. Plaštakos nugarinio paviršiaus trynimasis:
 - a) štrichavimas (2 k.);
 - b) išilginis ir spiralinis trynimasis nykščiais (po 2 k.).

Dilbio ir žasto masažas:

1. išilginis trynimasis delnais (2 k.).
2. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
3. Skersinis trynimasis delnais (2 k.).
4. Apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.).
5. Trynimasis pastumdymu (2 k.).
6. Pusiau žiedinis trynimasis (2 k.).
7. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
8. išilginis pjovimas (2 k.).
9. Briauninis šukuotinis trynimasis (2 k.).
10. Plokščiasis paviršinis glostymas (1k.).

Riešo sąnario masažas:

1. žiedinis apimamasis glostymas (2 k.).
2. žnyplinis trynimasis nykščiu ir keturiais pirštais kartu ir pakaitomis (ranka šonu) (2–3 k.).
3. žiedinis apimamasis glostymas (1 k.).

Alkūnės sąnario masažas. Masažuotojas padeda savo dilbį ant staliuko, laiko truputį pakeltą masažuojamojo ranką suėmęs už žasto. masažuojama viena ranka:

1. Plokščiasis žiedinis glostymas (3 k.).
2. Trynimas: a) štrichavimas (2k.); b) spiralinis trynimas (2k.); c) žnyplinis trynimas nykščiu ir keturiais pirštais pakaitomis (3 k.).
3. Plokščiasis žiedinis glostymas (1–2 k.).

Peties sąnario masažas (masažuotojas stovi masažuojamajam už nugaros):

1. apimamasis žiedinis glostymas (2 k.).
2. išilginis menties trynimas delnais (2 k.).
3. spiralinis trynimas pasunkinta ranka (2 k.).
4. Peties lanko apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.).
5. Peties lanko pusiau žiedinis trynimas (2 k.).
6. išilginis maigymas menties srities, pereinant į skersinį pečių lanko maigymą (3 k.).
7. menties srities išilginis voliojimas lygiagrečiai stuburui ir pagal trapecinio raumens skaidulų kryptį (po 2 k.).
8. Peties sąnario kapsulės priekinio paviršiaus trynimas (masažuojamojo ranka už nugaros) keturių pirštų galais išilgai ir spirale, viena ir pasunkinta ranka (po 2 k.).
9. Peties sąnario kapsulės nugarinio paviršiaus trynimas (masažuojamasis užsideda ranką ant priešingo peties, masažuotojas stovi iš priekio) keturių pirštų galais išilgai ir spirale, viena ir pasunkinta ranka trina menties sritį (po 2 k.).

Dilbio ir žasto masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
2. išilginis maigymas (3–4 k.).
3. Plokščiasis paviršinis glostymas (k.).
4. skersinis maigymas (3–4 k.).
5. apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.).
6. išilginis kapojimas (2 k.).
7. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2–3 k.).

Rankos priekinio paviršiaus masažas

Dilbio ir žasto masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
2. apimamasis nenutrūkstamasis glostymas (1 k.).
3. apimamasis nutrūkstamasis glostymas (2 k.).

Delno masažas

1. Lyginamasis glostymas (2 k.).
2. išilginis ir spiralinis trynimas nykščiais (po 2 k.).
3. spiralinis trynimas pirštakauliais (3 k.).

4. žnyplinis maigymas mažojo piršto pakylės (2 k.).
5. skersinis maigymas nykščio, mažojo piršto pakylės ir raumenų po pirštais (po 2 k.).
6. Lyginamasis glostymas (1 k.).
7. Delno nugrėžimas (2 k.).

Dilbio ir žasto masažas

1. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
2. išilginis trynimas delnais (2 k.).
3. spiralinis trynimas viena ranka (2 k.).
4. išilginis maigymas (2 k.).
5. Plokščiasis paviršinis glostymas (1 k.).
6. skersinis maigymas (2 k.).
7. žasto volavimas (2–3 k.).
8. Nenutrūkstamoji vibracija pasunkinta ranka (2 k.).

Baigiamoji visos rankos masažo dalis:

1. Rankos pakratymas (4–5 k.).
2. Pasyvūs judesiai per visus sąnarius.

Pastaba: priekinis rankos paviršius masažuojamas daug trumpiau negu nugarinis, taikoma nedaug trynimo, netaikomas kapojimas, nes šiuo paviršiumi eina kraujagyslės ir nervai.

Rankos masažo procedūros trukmė 10–12 min. Kursas – 10 procedūrų.



<https://www.masazopusiapiui.virsutiniu-gaiuniu-masazas>