



PRIRUČNIK ZA MASERA



www.akademijaoxford.com

AKADEMIJA OXFORD

Predgovor

Ova skripta je namenjena polaznicima obuke za zanimanje” Fizioterapeutski tehničar-maser” akademije OXFORD.

Skripta sadrži osnovne i neophodne podatke za obuku i savladavanje tehnike i postupaka, poslova koje pripadaju fizioterapeutskom tehničaru- maseru.

Ovaj priručnik je namenjen početnicima u masiranju koji žele da ovladaju tehnikama raznih masaža, da samostalnim radom pomažu drugim ljudima in a taj način zarađuje.

Masaža je jednostavna i prirodna metoda kojom se poboljšava zdravlje i održava snaga. Osnova svake masaže jeste dodir i pokret.

Moderna medicina smatra da telesni kontakt ima važnu funkciju, posebno u radu sa decom. Masaža omogućava pozitivno terapijsko dejstvo upravo preko kontakta. Masaža ubrzava cirkulaciju, relaksira muskulaturu i smanjuje spazam mišića.

Masaža deluje i na nervni sistem. Najčešće se koristi kod depresije kako kod odraslih tako i kod dece, za otkalanjanje bolova različitog porekla a može i da posluži i kao preventija infekcija. Suština je u postizanju bolje, kvalitetnije pokretljivosti tkiva i organa. Dobra masaža stvara osećaj prijatnosti, poverenja i radosti. Svi navedeni efekti postižu se masažom, dodirom bez primene medikamenata.

Trljanje interfalangealnim zglobovima



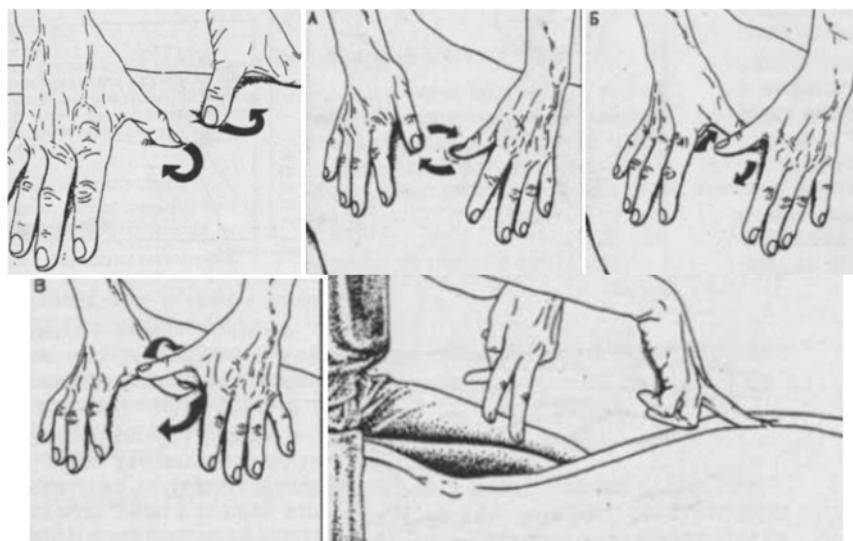
4.2 Masažni hvat — trljanje

Obično se izvodi posle glađenja. Za razliku od glađenja prsti ne klize po površini kože, već je pomeraju (odvajaju) od potkožnog tkiva tako da se kožom »trljaju« dublja tkiva (mišići, tetive, ligamenti, burze). Pokreti su spori, a mogu se izvoditi i suprotno od pravca venske krvi i limfe.

Pritisak je jači, i reguliše se zavisno od strukture tretiranog predela, kao i od subjektivne osetljivosti bolesnika.

Trljanje se izvodi jednom ili obema rukama: ulnarnim delom šake, jagodicama jednog ili nekoliko prstiju, interfalangealnim zglobovima. Kada se trlja palcem, ostali prsti služe kao oslonac i obrnuto, kada se to čini sa nekoliko prstiju, palac je oslonac. Trljanje jednim prstom primenjuje se na maloj površini kada se želi energetičnije dejstvo, obično kod miogeloza, na mestu izlaska nerava, duž tetiva.

Trljanje obema rukama, pri čemu se jednom rukom opterećuje druga "opterećena šaka" izvodi se u predelu većih mišićnih masa.



Masaža trljanjem jagodica prstiju

Metodika osnovnog masažnog hvata trljanja