

INSTRUKTAŻ AUTOMASAŻU:

CO TO JEST AUTOMASAŻ I DLACZEGO NALEŻY GO WYKONYWAĆ:

Miłe Panie, automasaż jest najlepszą „bronią” jaką posiadamy, aby zapobiegać i zmniejszać już powstały obrzęk limfatyczny ręki. Automasaż posiada wiele zalet: same dobieramy siłę ucisku do naszych odczuć i potrzeby, możemy go wykonać o każdej porze dnia i nocy, w dowolnym miejscu, jest bezpłatny i Nielimitowany przez NFZ, a co najważniejsze wykonywany przez osobę, która kocha nas najbardziej na świecie...przez Nas same!

Wpływ masażu, na Nasze ciało, jest wieloraki:

- zapobiega powstawaniu obrzęku limfatycznego,
- zmniejsza powstały już obrzęk,
- poprawia odżywienie skóry i mięśni w obrębie masowanym,
- uelastycznia skórę- elastyczna, odporna na zranienia skóra stanowi barierę immunologiczną,
- poprawia samopoczucie.

OGÓLNE ZASADY WYKONANIA AUTOMASAŻU:

- przed masażem należy bezwzględnie umyć ręce i powierzchnię masowaną (w sytuacji, gdy nie mamy dostępu do łazienki, możemy zabiegów higienicznych dokonać za pomocą nawilżanych chusteczek lub żeli i płynów do mycia rąk-bez wody, dostępnych w aptekach);
- do masażu należy użyć oliwki, wazeliny bądź talku- w celu zapewnienia poślizgu zmniejszenia ryzyka nadwyrężenia skóry;
- masaż nie może, pod żadnym względem, wywoływać bólu;
- przy wykonywaniu masażu należy omijać dół pachowy i łokciowy, okolicę blizny pooperacyjnej i miejsca napromieniowania;
- w przypadku zauważenia zmian na skórze (rany, otarcia, wysypka) należy zaniechać wykonania masażu i skonsultować się z lekarzem;
- masażu nie wykonujemy, też w przypadku wysokiej gorączki i ostrych infekcji.

CZAS MASAŻU:

Masaż w całości wykonany powinien trwać około 10 min. Jednakże, przy pierwszych wykonywanych masażach, gdy nie jesteśmy jeszcze wprawione w wykonywaniu chwytów, czas może się wydłużyć.

JAK CZĘSTO WYKONYWAĆ MASAŻ:

Częstotliwość wykonania masażu zależy przede wszystkim od potrzeb jakie stwarza Nasze ciało. Zasadą jest, aby automasaż stosować, nie tylko w przypadku powstałego już obrzęku limfatycznego, ale również w jego profilaktyce. Ideałem byłoby wykonywać masaż codziennie. Wszystkie jednak wiemy, że rzeczywistość często mija się z założeniami, więc starajmy się wykonywać automasaż jak najczęściej. Gdyby jednak, zdarzyło się tak, że pomimo potrzeby wykonania automasażu, w natłoku obowiązków, zabraknie Wam czasu lub miejsca na pełen automasaż, to pamiętajcie ,że zawsze możecie wykonać wybrane jego elementy, które również przyniosą korzyść dla Waszego zdrowia i samopoczucia.

JAKĄ POZYCJĘ PRZYJĄĆ DO MASAŻU:

Podstawową zasadą jest dobranie takiej pozycji, która nie będzie nas ograniczać, w której będziemy się czuć swobodnie i bezpiecznie, umożliwi rozluźnienie mięśni masowanej ręki.

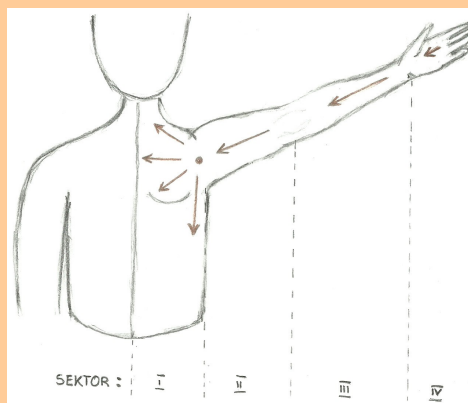
Najdogodniejszą jest pozycja siedząca z oparciem lub leżąc na plecach. W tej pozycji zapewniamy wysokie ułożenie ręki masowanej, swobodnie opartej na: klinie, poduszkach, oparciu kanapy, oparciu krzesła. W związku z użyciem do masażu substancji poślizgowych, które mogą brudzić zalecam przed masażem zabezpieczyć powierzchnię, na której spoczywa ręka masowana.

KIERUNKI WYKONYWANIA MASAŻU:

Wszystkie ruchy w automasażu wykonujemy wzdłuż naczyń limfatycznych- wzdłuż kończyny, rozpoczynając od dalszych części ciała w kierunku dosercowym.

Dla ułatwienia podzielmy sobie masowaną powierzchnię na sektory:
sektor I: klatka piersiowa (kierunek wykonywanych ruchów: od barku do mostka),
sektor II: ramię (kierunek wykonywanych ruchów: od łokcia do barku),
sektor III: przedramię (kierunek wykonywanych ruchów: od nadgarstka do łokcia),
sektor IV: dłoń i palce (kierunek wykonywanych ruchów: od zakończeń palców przez dłoń do nadgarstka).

Wykonujemy każdy z opisanych poniżej chwytów kolejno w sektorach I,II,III,IV w opisanych dla nich kierunkach. Na zakończenie każdego z chwytów powtarzamy go jeszcze raz dla całej długości ręki oczywiście z zachowaniem kierunku ruchu: końce palców- dłoń- przedramię- ramię- bark- klatka piersiowa. Masaż wykonujemy na wszystkich stronach ręki.



Przed rozpoczęciem masażu, zalecam wykonać 1-2 ćwiczenia oddechowe, aby uaktywnić mięśnie klatki piersiowej i usprawnić przepływ chłonki w jej obrębie.

CHWYTY WYKORZYSTYWANE PODCZAS AUTOMASAŻU (wymienione w kolejności ich wykonywania):

1. **Głaskanie wewnętrzną stroną dłoni.** Ułożoną płasko dłoń i palce przesuwamy bez nacisku kolejno w każdym sektorze, w opisanym dla niego kierunku, po zewnętrznej i wewnętrznej stronie ręki. Na zakończenie głaszczemy całą rękę w kierunku od końców palców do barku i mostka. Powtórzyć 3-4 razy dla każdego sektora, następnie wykonać jedno powtórzenie dla całej ręki.
2. **Rozcieranie palcami.** Opuszkami palców wykonujemy koliste ruchy (elipsy , kółeczka). Poprzez nieodrywanie palców, pomiędzy kolejnymi kółkami, uzyskujemy ruch spiralny. W tym chwycie stosujemy nieco mocniejszy nacisk na powierzchnię masowaną, niż w przypadku głaskania. Powtórzyć 3-4 razy dla każdego sektora, następnie wykonać jedno powtórzenie dla całej ręki.
3. **Rozcieranie kostkami zgiętych palców.** Składamy dłoń w pięść. Masaż wykonujemy kostkami palców. Ruchy wykonujemy, takie same jak w rozcieraniu opuszkami palców. Powtórzyć 3-4 razy dla każdego sektora, następnie wykonać jedno powtórzenie dla całej ręki.
4. **Głaskanie.** Powtarzamy ruchy z punktu pierwszego.
5. **Ugniatanie.** Obejmujemy rękę tak, aby chwycić masowane mięśnie pomiędzy kciuk i resztę palców. Tak złapane mięśnie ugniatamy poprzez pulsacyjne ich ściskanie. Staramy się ugniatając przesuwając, nieprzerwanie, rękę masującą we wskazanych wyżej kierunkach. Powtórzyć 3-4 razy dla każdego sektora, następnie wykonać jedno powtórzenie dla całej ręki.
6. **Wyciskanie- ruch obręczkowy.** Ujmujemy pierścieniowato rękę masowaną, tak aby kciuk i pozostałe palce obejmowały rękę. Zaciskamy palce dłoni masującej. Ucisk ma być wyraźnie odczuwalny, jednak nie może powodować bólu. Nie zwalniając ucisku, przesuwamy rękę masującą wzdłuż ręki masowanej, wykonując jednocześnie ruchy obręczkowe (dłoń masowana wykonuje ruchy okrężne względem ręki masowanej w prawo i w lewo- zsuwająca się obręcz). Powtórzyć 3-4 razy dla każdego sektora, następnie wykonać jedno powtórzenie dla całej ręki.
7. **Oklepywanie- jedynie wewnętrznej strony ręki z ominięciem dołu łokciowego i pachowego.** Oklepujemy rękę masowaną opuszkami palców lub strona grzbietową palców. Staramy się, aby nadgarstek, dłoń i palce ręki masującej były jak najbardziej rozluźnione, dzięki temu uzyskamy efekt uderzeń „miotką”. Powtórzyć 3-4 razy dla każdego sektora, następnie wykonać jedno powtórzenie dla całej ręki.
8. **Głaskanie.** Powtarzamy ruchy z punktu pierwszego.
9. **Wstrząsanie.** Wstrząsanie możemy wykonać na dwa sposoby, których wybór jest uzależniony preferencji osoby masującej. Nie jest też błędem wykonać wstrząsanie na dwa sposoby w trakcie jednego masażu.

Jak wykonać wstrząsanie:

- uniesienie ręki masowanej w górę i energiczne nią potrząsanie;
- uniesioną do góry rękę, obejmujemy drugą dłonią chwytem obręczkowym, tak aby powierzchnia dłoni luźno przylegała do ręki masowanej. Swobodnymi ruchami potrząsania dłonią masującą (na boki) wprawiamy rękę masowaną w delikatną wibrację-wstrząsanie.

Powtórzyć 3-4 razy dla każdego sektora, następnie wykonać jedno powtórzenie dla całej ręki.

10. **Głaskanie końcowe.** Powtarzamy ruchy z punktu pierwszego.

Miłe Panie, słówko na zakończenie.

Automasaż jest lekiem, który same sobie zlecamy w razie potrzeby, do jego wykonania potrzebujemy tylko siebie, odrobinę miejsca i czasu.

Miłe Panie, nie zniechęcajcie się, jeśli wykonanie pewnych chwytów sprawia Wam trudności, bo każdy nawet najlepszy masażysta, na początku swojej kariery borykał się z tymi samymi co Wy niepowodzeniami. Wierście mi, że z czasem nabędziecie iście profesjonalnych umiejętności. Powodzenia!