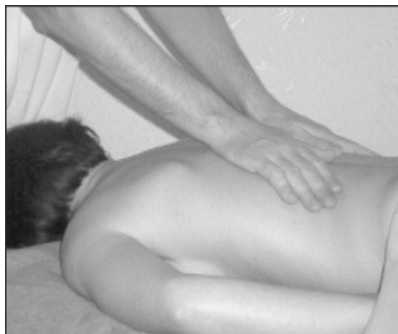


Ponowne przejście do opracowania górnych partii grzbietu stojąc za głową pacjenta.

Wykonujemy zwrot dłonią i tak jak na początku masażu, przechodzimy za głowę pacjenta.

Większość chwytów jest wykonywana symetrycznie jedną dłonią lub oburącz, palce są skierowane do miednicy, a chwyt przypomina ruch ściągania lub rozciągania.



Pomimo rozpoczynania większości chwytów na kości krzyżowej, w późniejszym etapie głównym celem jest opracowanie okolic łopatek, barków i dolnego odcinka szyi.

Technika głaskania z wykorzystaniem kłębków, palce skierowane do kości krzyżowej.

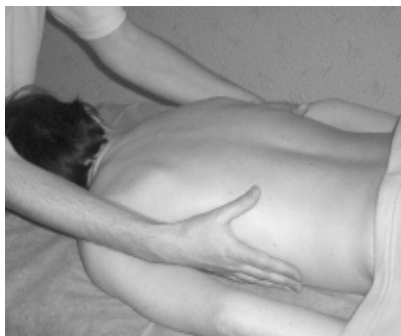


Głaskanie dwoma krawędziami dłoni, kłębkami, rozpoczynamy od kości krzyżowej, masujemy okolice grzbietu i dochodząc do łopatek. Lekko w linii żeber cofamy się do linii pachowej płasko ułożonymi dłońmi i znowu przechodzimy w okolice pomiędzy łopatkami a kręgosłupem.





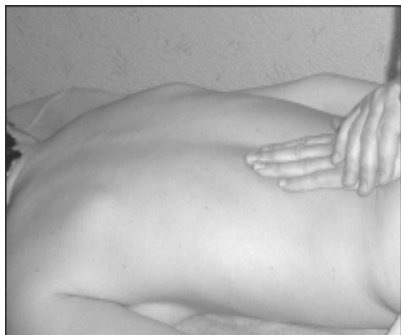
Powrót teraz kciukami do kości krzyżowej, pozostałymi palcami utwórz fałd na mm. pośladkowych, opracuj go ruchami przypominającymi ugniatanie i ponownie masuj krawędziami dłoni do łopatek.



Następnie przechodzimy całymi dłońmi do łuków żebier i układamy przedramiona w linii pachowej, tak aby podczas głaskania nimi w kierunku barków, poruszał się nieznacznie cały tułów.



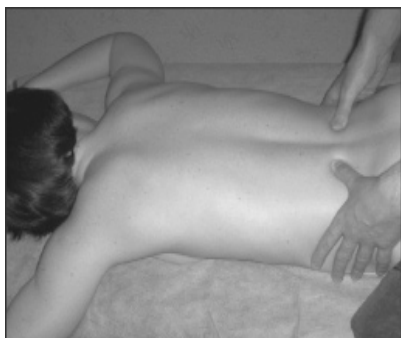
Głaskania dłońmi przechodzące w rozciąganie kciukami. Po masażu dłońmi przykręgosłupowo dochodząc do th 5, masujemy kciukami w kierunku szyi, z tym że reszta palców przechodzi w kierunku barków, kciuk i palce pozostałe tworzą literę V, szczególnemu opracowaniu poddajemy m. kapturowy oraz dźwigacz łopatek. Po przejściu na barki pozostałe palce wracają w kierunku szyi.



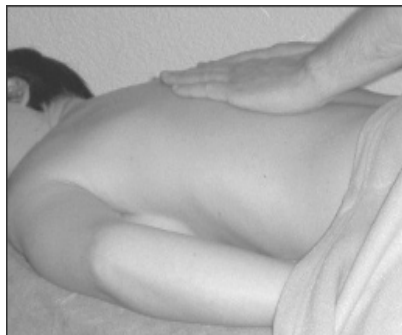
„Technika Motyla”. Połóż dłoń płasko po prawej stronie kręgosłupa lędźwiowego, drugą na niej i masuj w kierunku szyi. Na wysokości th 5–6 skieruj się przez bark na ramię i skieruj się do końcowego przyczepu m. naramiennego. Wycofaj się przez łopatkę i teraz w linii pachowej przejdź w kierunku miednicy, tak aby lekko poruszać całym grzbietem. Następnie na wysokości grzebienia kości biodrowej przejdź utrzymując jedynie kontakt ze skórą na lewą stronę kręgosłupa i wykonaj ruch jak za pierwszym razem. Powtórz kilka razy ten ruch w całości przypominający motyla. Technikę tą można wykorzystywać w celu rozluźnienia całego grzbietu, a także jako manipulacja głębszymi mięśniami.



Technika pracy z tkankami miękkimi w górnej partii miednicy z przegłaskaniem w kierunku żeber. Ruch rozpoczyna się dłońmi ułożonymi na miednicy, masujemy w kierunku żeber, łukiem kierujemy się do przednich kolców biodrowych i ponownie masujemy w kierunku dolnych żeber. Dobrze wykonany chwyt działa także na mięśnie pośladkowe.



Pierwsze chwyt diagnostyczne, polegające na powolnym głębokim głaskaniu kciukami — z rozstawionymi palcami pozostałymi — prostowników grzbietu. Porównujemy napięcie obu stron.



Przeplatanie chwytów głaskania całą dłonią z techniką rozciągania wraz z opracowaniem barków i łopatek wykonujemy szybciej niż pozostałe chwytów. Najpierw pracujemy na jednej stronie grzbietu, potem przechodzimy do opracowania barków.

Głaskanie przechodzące w ugniatania, wykonywane pasmowo.



Powracamy do pracy z boku pacjenta. Opracowane zostały już dosyć głęboko tkanki i mięśnie. Należy zwrócić uwagę na tempo masażu — które w tym momencie pracy z grzbietem jest coraz bardziej zsynchronizowane z oddechem — oraz na szczególną pracę z powięzią.

Ugniatania podłużne wykonujemy w trzech liniach, tak jak pierwsze gładzenia.

Ugniatania pasmowe wykonywane oburącz, podobnie jak w pierwszych gładzeniach.

Ugniatania z faldem (rozpoczyna przedramię i nadgarstek) z początkową pracą na miednicy



Rozcierania podłużne z diagnostyką (jedna dłoń wyprzedza drugą tworząc niewielki fałd)

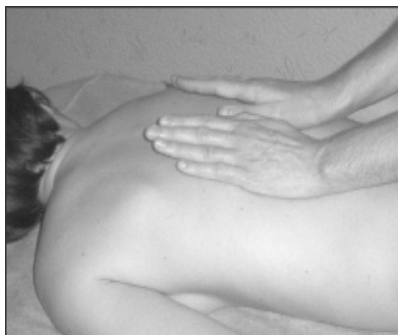
Rozcierania z przesunięciem, wykonywane oburącz.

Rozcieranie wzdłuż linii żeber płasko ułożonymi palcami.

Rozcierania całą dłonią.



Rozcierania kłębami.



Rozcierania przedramieniem główne znaczenie ma od talerza biodrowego do żeber, powyżej zmniejszamy siłę rozcierania.





Chwyty diagnostyczne:

A) Rozcierania miejscowe z wykorzystaniem nieznacznego rozciągania tkanek powierzchniowych.

B) Rozcierania miejscowe z wykorzystaniem fałdu i blokowanych tkanek sąsiednich.

Uciski podłużne, jednocześnie i dwiema dłońmi oraz uciski kciukami w odcinku Th12- L5- (5 sek.)

Uciski poprzeczne, wykonywane w postaci kontrolowanej synchronizacji oddechu klatki piersiowej

Uciski dwoma palcami ułożonymi na kształt V, wykonujemy w dwu kierunkach, wykonujemy głęboko ale stopniując nacisk.



Opracowanie miejscowe wybranych mięśni, manipulacje tkankami miękkimi w fazie ruchu. Technikę wykonujemy w fazie ruchu na poszczególnych mięśniach.

