Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Masajul terapeutic

Un ghid de la A la Z pentru mai mult de 40 de probleme medicale

PENTRU UZUL MASEURILOR PROFESIONIȘTI ȘI AMATORI

MAUREEN ABSON

Traducere din engleză și note de Otilia Tudor

LifeStyle
PUBLISHING

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Mulțumiri 6

PARTEA I
Tehnici de masaj 7
Capitolul 1 Introducere 8
Capitolul 2 Masajul mâinii 14
Capitolul 3 Masajul tălpilor 21
Capitolul 4 Masajul capului 27
Capitolul 5 Masajul spatelui 31

PARTEA a II-a
Dicționar de la A la Z al afecțiunilor medicale 41
Afecțiunile articulației temporo-mandibulare 42
Anxietatea 47
Astmul 54
Boala Parkinson 60
Cancerul 64
Capsulita adezivă („umărul înghețat") 77
Cefaleea de tensiune 83
Constipația 87
Contractura Dupuytren 90
Crampele 93
Distrofia musculară 98
Elevarea scapulei („scapula înaripată") 103
Epicondilita laterală (cotul tenismenului) 107
Fasceita plantară 110
Fibromialgia 115
Leziunile coafei rotatorilor 119
Leziunile de stres repetitiv (LSR) 123
Menopauza 127
Neuropatia periferică 132
Neuropatia radială („mâna în gât de lebădă") 135
Nevralgia de trigemen 138
Paralizia cerebrală 142
Periostita sau sindromul de stres tibial medial (SSTM) 147
„Piciorul căzut" 155
Probleme ginecologice 159
Sarcina 164
Sciatica 170
Scleroza multiplă 175
Scolioza 180
Sindromul Down 187
Sindromul intestinului iritabil 191
Sindromul oboselii cronice (encefalopatia mialgică) 193
Sindromul picioarelor neliniștite 196
Sindromul Raynaud 203
Sinuzita 206
Spondilita anchilozantă 210
Spondiloza cervicală și toracică 217
Spondiloza lombară 223
Tendinita și tenosinovita 230
Traumatismele whiplash (traumatismele cervicale de tip „lovitură de bici") 234
Tulburările de nutriție 241
Tulburările emoționale — Stresul posttraumatic 245
Țesutul cicatricial 253

Index 257

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

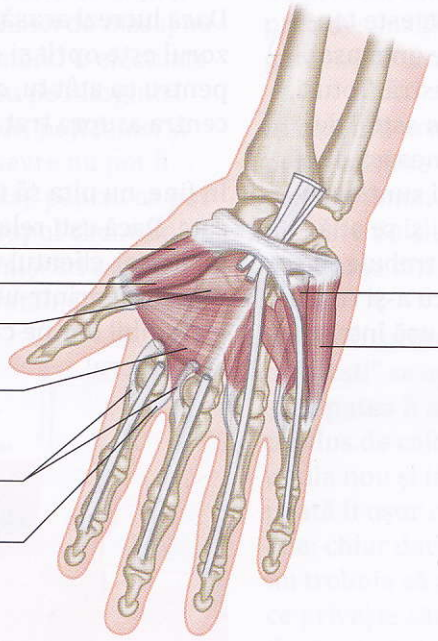
2 Masajul mâinii

Masajul detaliat al mâinii

Mâinile sunt adesea cheia eliberării unor mari tensiuni acumulate la nivelul umerilor, al părții superioare a spatelui și al gâtului. Să lucrezi pe aceste zone în detaliu poate fi de mare ajutor într-un tratament și se poate realiza fără un pat special de masaj sau fără a fi nevoie de o sală separată de tratament. Aceste tehnici pot fi aplicate pentru o gamă largă de afecțiuni; începe cu masajul mâinilor și apoi studiază capitolele ce detaliază tehnicile de masaj ce trebuie aplicate pentru diversele probleme de sănătate ale clienților tăi.

Începe prin încălzirea mușchilor ambelor palme; poți face acest lucru luând mâna pacientului în mâinile tale și fricționându-le cu degetele opozabile, întotdeauna pornind dinspre degete spre braț. Este utilă o minimă cunoaștere a anatomiei mușchilor palmei.

Vei vedea în figura explicativă de mai jos că mușchii membrelor sunt mult mai dezvoltați la nivelul palmei. În terapia prin masaj a existat tendința de a ignora perspectiva mâinii ca întreg, și în special degetele, din pricina faptului că sunt lipsite de mușchi.



Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Țesutul conjunctiv al degetelor este foarte important, pentru că face legătura între mușchii palmei și cei ai brațului. Dacă vrem să avem o perspectivă holistică asupra funcționării corpului uman, nu putem să ne limităm la a administra câteva mișcări superficiale la nivelul palmelor și să ne imaginăm că le-am tratat eficient.

Masajul degetelor constituie o componentă importantă a eliberării tensiunii de la nivelul întregii mâini și apoi a tensiunii din restul corpului. Trebuie să începem masajul mâinii de la vârfurile degetelor pentru a putea elibera tensiunile întregii structuri a corpului. Altfel, omitem punctul crucial de pornire a acumulării tensiunii.

Durerile de la nivelul umărului, al gâtului sau al părții de sus a spatelui — toate trebuie abordate începând de la vârfurile degetelor. Dacă avem o durere de umeri și masăm doar umerii, vom oferi o alinare temporară — foarte asemănătoare cu situația în care vezi o păpădie ițindu-se pe gazonul din fața casei și o cosești, dar nu vei scăpa de ea cu adevărat, decât dacă îi smulgi rădăcinile. În același mod, trebuie să căutăm originea tensiunii și a durerii, tratând-o cu prioritate.

Este, deci, important să începem masajul mâinii lucrând degetele în detaliu.

Nu contează prea mult cu care deget începi, pentru că oricum va trebui să le masezi pe toate; inițial, se încălzește degetul rotindu-l între degetul tău opozabil și cel arătător, luând fiecare „secțiune" a fiecărui deget pe rând. Poate vei simți că trosnesc atunci când efectuezi această manevră de masaj: sunetul este produs de cristalele minuscule de acid care se acumulează în capilare.

Organismul depozitează acid uric și acid lactic sub formă de cristale. Acidul uric, lăsat netratat, se acumulează în articulații, provocând apariția gutei. Aceste cristale minuscule se simt ca niște grăunțe de nisip sub piele; după ce masezi degetele, ele ar trebui să dispară pe măsură ce organismul direcționează excesul de acid în fluxul sangvin, eliminându-l apoi din corp. Acesta este unul dintre motivele principale pentru care maseurii recomandă consumul unor cantități corespunzătoare de apă după tratament, astfel încât corpul să fie ajutat în acest proces de detoxifiere.

Masează fiecare deget, pe rând, pornind ascendent de la vârful degetului mic; vei observa că degetele devin mai moi și mai flexibile — nu te îngrijora dacă își schimbă culoarea și devin roșii; este o reacție datorată stimulării fluxul sangvin în degete, ceea ce este un lucru bun! Ca de obicei, nu apăsa prea puternic, ci în limitele suportabilității clientului. Nu lucra pe articulații, evită de fiecare dată nodurile degetelor!

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

După ce ai finalizat masarea țesuturilor moi ale degetelor, trebuie să revii și să masezi și articulațiile, în limitele normale de mobilitate; nu le forța niciodată, trebuie să aplici mișcări ușoare.

În cazul în care clientul are o formă de artrită, fii și mai prudent și acționează mai delicat, evitând totodată solicitarea articulațiilor.

După aceasta, trebuie să masezi partea posterioară a palmei, apoi — partea anterioară. Poți să lucrezi fie degetele ambelor mâini, fie să masezi complet una dintre mâini, trecând după aceea și la cealaltă; nu contează ce alegi, dar fă-o astfel încât să fie cât mai confortabil pentru tine și mai ales pentru persoana căreia îi faci masaj.

Dacă privești diagrama mâinii (pagina 14), vei observa că mușchii sunt orientați în diverse direcții și la diferite adâncimi. Pe unii îi vei putea lucra numai la nivel superficial, în vreme ce alții vor necesita o apăsare mult mai profundă și mișcări mai ample ale mâinii.

Nu există un loc anume din care ar trebui să începi masajul palmei, dar este util să pornești cu încălzirea mușchilor palmari; susține palma clientului cu propria ta mână și, folosind degetul opozabil, efectuează manevre de efleuraj[2], orientate de jos în sus și spre exteriorul palmei.

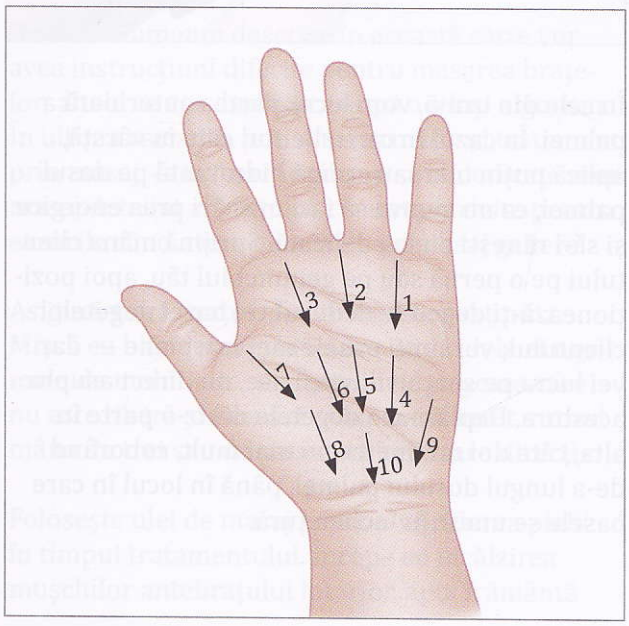
Încă susținând palma, plasează degetul tău opozabil la baza degetelor arătător și mijlociu — vei simți șanțul dintre articulațiile degetelor, chiar sub degete.

[2] Manevră de netezire, utilizată în masajul terapeutic și de relaxare. (*N.tr.*)

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Apasă șanțul dintre articulații și avansează ușor cu degetul până când atingi prima cută a încheieturii mâinii; repetă mișcarea de trei–patru ori, apoi treci la șanțul următorului deget, repetând aceeași procedură la toate degetele.

Apoi poziționează-te în centrul palmei; plasează degetul tău opozabil între degetul opozabil și



cel arătător al clientului și traversează glisând întreaga palmă, finalizând procedura la capătul acesteia, sub degetul mic. Repetă această mișcare până când vei fi lucrat întreaga palmă, ignorând deocamdată părțile cărnoase ale palmei care fac legătura cu degetul opozabil.

Dacă masezi o persoană cu mâini mai mari sau mai puternice decât ale tale, atunci poți folosi suprafața falangelor pentru a lucra această zonă; nu te teme să experimentezi pentru a vedea ce tehnică funcționează cel mai bine, dar fii atent să nu îți suprasoliciți propriile mâini.

În podul palmei, s-ar putea să detectezi din nou cristale asemănătoare grăunțelor de nisip — vei avea senzația că toată zona este plină de cristale. Dacă persoana pe care o masezi are mușchii dezvoltați în această zonă a palmei, atunci poți să-ți folosești suprafața falangelor pentru a frământa zona și a sparge cristalele. În cazul unei persoane vârstnice sau al unui copil, presiunea aplicată cu degetul opozabil este suficientă.

Mai sunt alte trei zone ale mâinii care trebuie lucrate: partea laterală a palmei care coboară dinspre degetul mic, partea cărnoasă din zona degetului opozabil și partea anterioară a palmei. Începe cu partea laterală a palmei, sub degetul mic. Ciupește pielea apucând-o între degetul arătător și cel opozabil, imediat sub și în exteriorul ultimei articulații a degetului mic; nu uita că scopul tău este să ajungi la mușchi, nu să ciupești doar pielea.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Rulează această porțiune între degetele tale, de patru sau de cinci ori. Astfel acționezi asupra pielii, fasciei, mușchiului și țesutului conjunctiv și poți simți cum zona se relaxează. După ce ai lucrat această regiune, treci pe linia următorului deget, ca să lucrezi zona de deasupra celei pe care tocmai ai masat-o; avansează spre încheietura mâinii, până când vei fi acoperit întreaga zonă, apoi reia procedura de două–trei ori.

Traversează palma spre degetul opozabil — acum trebuie să lucrezi partea cărnoasă. În cazul în care clienta este însărcinată, masajul acestei zone este contraindicat pe perioada sarcinii. În practica orientală, această regiune este cunoscută sub numele de „marele eliminator", iar prin masajul acesteia apare riscul de a se produce avorturi spontane (pentru mai multe detalii, vezi secțiunea dedicată sarcinii).

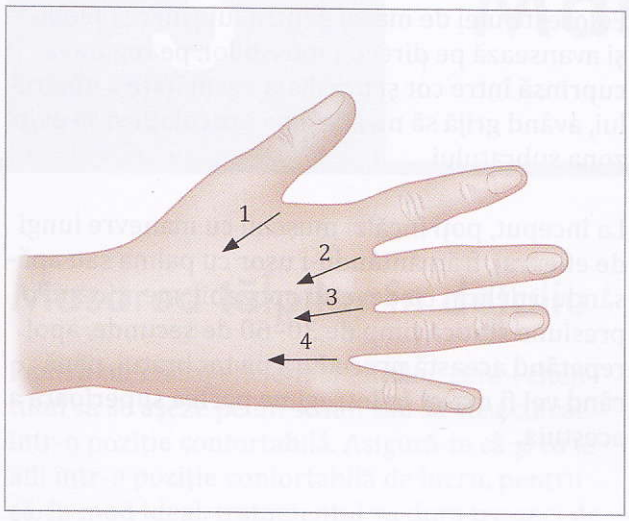
Presupunând că persoana căreia îi faci masaj nu este însărcinată și că nu e nicio problemă să masezi zona respectivă, încearcă să simți linia osului care pleacă de la baza degetului opozabil până la încheietură. Cu degetul pe partea exterioară a palmei, frământă regiunea prinzând mușchiul între degetul opozabil și cel arătător.

Lucrează în profunzime, în așa fel încât să simți osul, masând atât mușchiul, cât și țesutul conectiv. Treci de-a lungul părții cărnoase din vecinătatea degetului opozabil către baza acestuia și apoi până la prima articulație a degetului arătător, repetând manevrele tot mai în adâncimea unghiului format de cele două degete, până ce simți V-ul format la îmbinarea celor două oase. Repetă de două–trei ori mișcările descrise anterior. Apoi masează partea cărnoasă de la baza degetului mare, frământând-o ușor, în sens ascendent, către încheietura mâinii.

În cele din urmă, vom lucra partea anterioară a palmei. În cazul în care clientul este în vârstă, aplică puțin ulei sau cremă hidratantă pe dosul palmei, ca nu cumva să faci mișcări prea energice și să-i rănești pielea delicată. Sprijină mâna clientului pe o pernă sau pe genunchiul tău, apoi poziționează-ți degetele dedesubtul bazei degetelor clientului; vei simți oasele metacarpiene — dar vei lucra pe spațiul dintre oase, nu direct asupra acestora. Deplasează degetele dintr-o parte în alta, câte doi milimetri, nu mai mult, coborând de-a lungul dosului palmei, până în locul în care oasele se unesc în încheietură.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Nu ridica degetele de pe piele în timpul acestei manevre și apasă suficient de tare încât să antrenezi pielea și țesutul subcutanat, nu doar să aluneci superficial. Repetă întregul proces de trei sau de patru ori.



Dacă ai lucrat complet una dintre mâini, cere acum clientului să deschidă și să închidă palma și să o miște ușor — ar trebui să simtă o diferență între mâna masată și cea nemasată. Mâna pe care ai masat-o ar trebui să fie mai caldă, mai moale, mai ușoară și mai flexibilă. Calitățile masajului sunt remarcabile, dar, din păcate, sunt mult prea mult trecute cu vederea.

Lucrează ambele mâini în aceeași măsură.

Unele tratamente descrise în această carte vor avea instrucțiuni diferite pentru masarea brațelor; altele se vor desfășura după același algoritm. În ultima variantă, poți oferi următorul tratament prin masaj — instrucțiunile nu sunt dedicate unui masaj detaliat al brațului, ci sunt potrivite pentru cazurile când avem nevoie de un masaj general.

Asigură-te că brațul clientului este susținut. Mișcă cu blândețe încheietura, în gradele ei normale de mobilitate; nu forța nicio mișcare care nu este liberă și firească și lucrează încet, rotind mâna de trei sau de patru ori în fiecare direcție.

Folosește ulei de masaj pentru lubrifierea pielii în timpul tratamentului. Începe cu încălzirea mușchilor antebrațului interior, apoi frământă mușchii cu degetul opozabil, pornind de deasupra încheieturii mâinii și oprindu-te sub cot; repetă întreaga procedură de patru sau de cinci ori.

Apoi, folosind ulei sau cremă de masaj, aplică manevre de efleuraj în profunzime, pornind de

pe suprafața palmară a degetului opozabil până la încheietura mâinii, apoi de aici până în vecinătatea cotului. Este un mușchi puternic, care poate fi contractat și dureros. Amplifică ușor presiunea și vei simți cum mușchiul devine mai moale, pe măsură ce îl eliberezi de tensiune. Apoi aplică aceleași mișcări de-a lungul zonei exterioare a antebrațului interior, pe linia degetului mic, pe porțiunea cuprinsă între încheietură și cot.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Pe partea anterioară a brațului, între oasele radius și cubitus, se află principalul mușchi cu ajutorul căruia realizăm mișcarea de întindere. Acest mușchi poate fi masat cu degetul opozabil sau cu celelalte, fie prin presarea și eliberarea mușchiului în segmente de câte doi centimetri înaintând spre centrul brațului, fie glisând de-a lungul mușchiului, după ce ai aplicat ulei sau cremă.

Ai grijă să nu exerciți o presiune prea mare, pentru că zona poate fi foarte sensibilă. Acum poți masa brațul; evită masajul în zona cotului. Ai putea observa că partea superioară a brațului este foarte sensibilă la atingere, caz în care la început trebuie să acționezi foarte delicat. Folosește ulei de masaj pentru lubrifierea pielii și avansează pe direcția mușchilor, pe regiunea cuprinsă între cot și imediata vecinătate a umărului, având grijă să nu apeși pe articulații și să eviți zona subrațului.

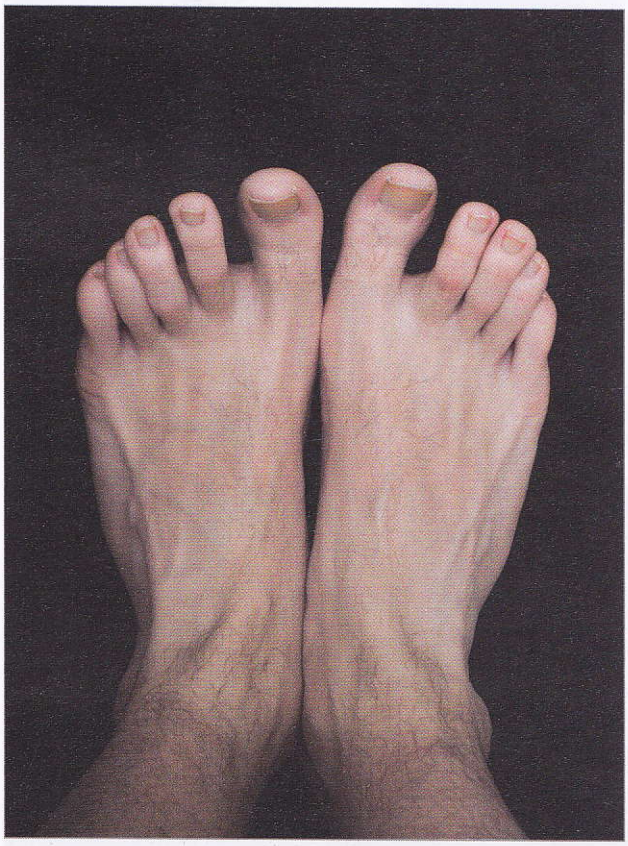
La început, poți încălzi mușchii cu manevre lungi de efleuraj, frământându-i ușor cu palma sau apăsându-i delicat cu degetul opozabil, menținând o presiune statică timp de 30–60 de secunde, apoi repetând această procedură pe tot brațul, până când vei fi masat în întregime partea superioară a acestuia.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

3 Masajul tălpilor

Masarea tălpilor în detaliu

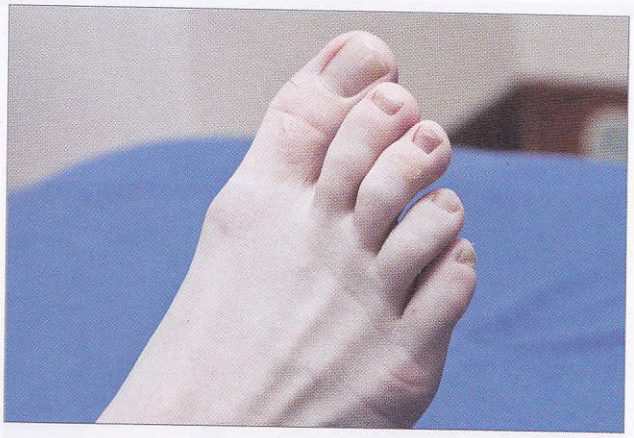
Pentru un masaj eficient al tălpilor, cere-i clientului să se așeze pe un scaun sau să stea culcat într-o poziție confortabilă. Asigură-te că și tu te afli într-o poziție confortabilă de lucru, pentru că, în mod ideal, tratamentul va dura treizeci de minute bune. Dacă ai un pat de masaj prevăzut cu orificiu pentru față, atunci e mai ușor să lucrezi cu clientul poziționat cu fața în jos sprijinind pe o pernă partea inferioară a picioarelor, pentru a nu exercita presiune asupra coloanei vertebrale. Dacă nu ai un astfel de pat, nu este nicio problemă: poți efectua un masaj adecvat al tălpilor și dacă persoana este așezată pe o canapea sau pe un scaun și tu pe podea, sprijinind piciorul clientului pe o pernă în poala ta.

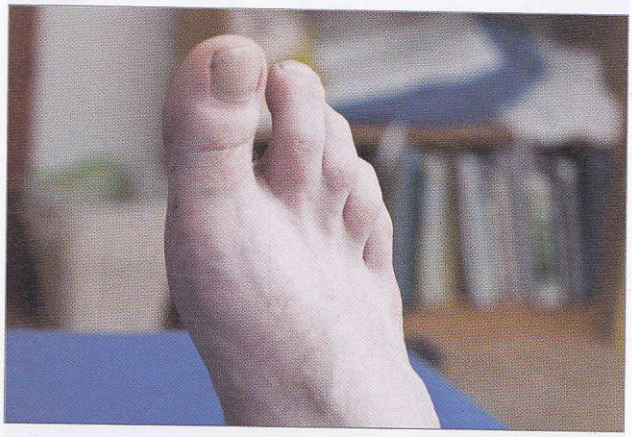


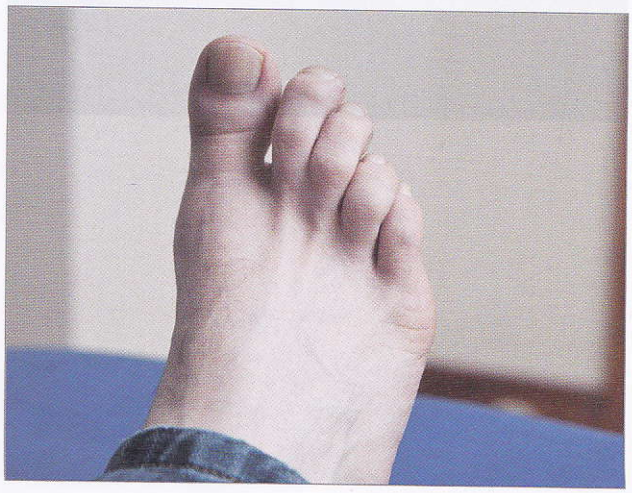
În tratamentul tălpilor, scopul tău este să elimini orice tensiune acumulată la acest nivel. Studiază tălpile clientului când acesta se află în picioare, dacă poate sta în picioare, apoi când stă pe scaun și, în final, atunci când stă culcat. Trebuie să-ți pui întrebarea dacă ambele tălpi arată la fel și să încerci să determini dacă există vreo tensiune evidentă la vreunul dintre picioare. Atunci când talpa este relaxată, degetele sunt „libere" — ar trebui să le poți ridica doar cu un deget al mâinii, fără să întâmpini cine știe ce rezistență.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Degetele picioarelor ar trebui să fie rezonabil de drepte; ajunși la vârsta adultă, mulți oameni prezintă deformații ale picioarelor și degetele s-ar putea să nu fie chiar drepte — eventual din cauza unor leziuni, a unor pantofi nepotriviți sau a unei posturi incorecte —, dar maseurul nu trebuie să aibă ca țintă corectarea unei diformități structurale, în care îndoirea articulației este laterală. Trebuie să verifici dacă degetul poate fi îndoit în sus sau în jos, așa cum se poate vedea în fotografiile alăturate.





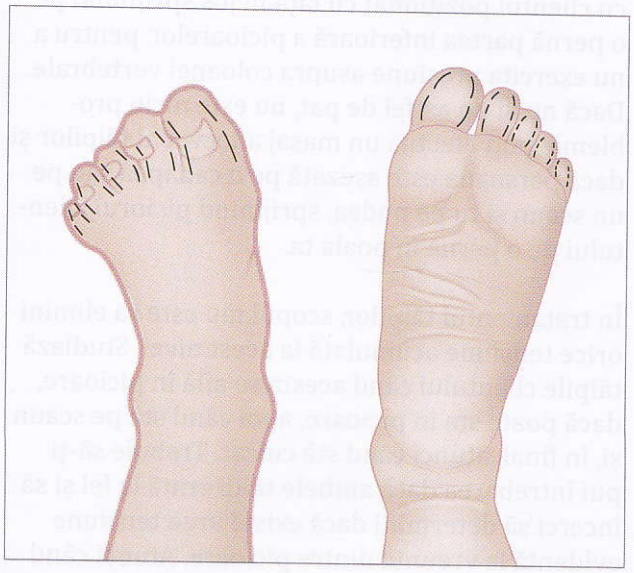


Acest test depistează tensiunea acumulată la nivelul tălpilor. O parte a obiectivului tău constă în a încerca să reduci această tensiune trăgând de degetele picioarelor în sus sau în jos.

Atunci când efectuezi un masaj, lucrezi pe întreaga structură a piciorului — mușchi, fascii și alte țesuturi conjunctive —, deci trebuie să începi să lucrezi acolo unde tensiunea este acumulată: la capătul piciorului, la nivelul degetelor.
Nu îți face prea multe griji de unde începi să masezi, câtă vreme eviți articulațiile și oasele. Scopul tău este să depistezi zonele tensionate și să le relaxezi.

Nu contează cu care deget începi, dar trebuie să lucrezi sistematic, astfel încât să nu neglijezi niciunul.

Prinde vârful degetului și rulează-l cu blândețe între degetele tale; evită să aplici presiune asupra unghiilor. Lucrează fiecare deget, ghidându-te după liniile din figura alăturată.



Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Există două mișcări-cheie pe care le poți utiliza: plasându-ți degetele de o parte și de alta a degetului piciorului, fie strângi ușor — menținând și eliberând alternativ presiunea timp de circa cinci secunde —, fie poți rula degetul piciorului cu mișcări rotative de mică amploare, aplicând presiune.

Apoi vei schimba poziția mâinii, astfel încât să poți lucra de-a lungul tuturor liniilor din ilustrație.

Pe măsură ce apeși sau rulezi toate aceste zone cu degetele tale, vei observa faptul că unele sunt mai rezistente decât altele și, deși acest lucru este mai greu de depistat la degetele picioarelor, acestea sunt cele asupra cărora trebuie să insiști. Chiar dacă nu simți nimic particular, simpla masare a acelor zone, cu apăsări și cu strângeri delicate, va elimina tensiunea acumulată.

Nu folosi ulei când lucrezi pe degetele de la picioare, vor deveni prea alunecoase. Evită articulațiile, dar masează pe toată lungimea, oprindu-te la limita pielițelor dintre degete.

Repetă această procedură pentru fiecare dintre degetele primului picior, înainte de a avansa spre talpă. Obiectivul tău este să lucrezi în întregime primul picior, apoi să treci la celălalt.

După ce ai masat fiecare deget, poți începe să masezi restul tălpii.

Începe prin manevre de frământare asupra zonei bombate din vecinătatea degetelor. Dacă ai mâini puternice, poți lucra acolo cu degetul opozabil, dar, în cazul în care clientul are pielea îngroșată, poți folosi dosul falangelor sau, dacă ești maseur profesionist și poți lucra cu precizie, folosește-ți cotul.

Dacă folosești dosul falangelor sau cotul, susține laba piciorului în palmă, pentru a putea evalua în orice moment presiunea pe care o aplici, prevenind vătămarea oaselor mici care compun laba piciorului.