

Przygotowanie do masażu

5

Margaret Hollis i Elisabeth Jones

Masaż bywa nazywany sztuką, ponieważ jego praktyka wymaga wyższego stopnia koordynacji i użycia wielkiej biegłości dla osiągnięcia zintegrowanych ruchów ciała, pozwalających na zastosowanie właściwych technik z odpowiednią głębokością i szybkością w celu osiągnięcia maksymalnego efektu. Zatem potencjalni praktycy muszą ćwiczyć każdą technikę i mieć świadomość własnego kontaktu z obiektem zabiegów, czy to modelem, czy pacjentem. Jest to niezbędne do natychmiastowego zauważenia jakiegokolwiek dyskomfortu pacjenta i wykrycia jego przyczyny. Nieprzyjemny masaż spowodowany jest zazwyczaj brakiem odpowiedniej koordynacji ze strony terapeuty. Niewielka poprawa ustawienia stóp i postawy tułowia spowoduje zmianę stosunku terapeuty do podłoża i obiektu. Sposób kontaktu rąk oraz kąt tego kontaktu ulegną zmianie, jeśli osoba wykonująca masaż zmieni pozycję tułowia i ramion. Wreszcie przenoszenie ciężaru ze stóp masującego na obiekt masażu reguluje głębokość nacisku. Należy następnie wziąć pod uwagę rytm zabiegu, gdyż nierówne ruchy którejkolwiek części ciała terapeuty spowodują nierównomierny kontakt z masowaną powierzchnią, urywane ruchy na całej linii pracy oraz kanciaste wzorce ruchu. W końcowym efekcie doprowadzi to do nierównomiernego docisku lub pociągania przez część pracującej ręki.

Rozpoczynając wykonywanie i praktykę masażu, sprawdź, czy jesteś w stanie:

- dosięgnąć wszystkich części masowanej okolicy;

- stanąć w tym celu w pozycji wykroczonej lub pozycji wypadu;
- zmienić pozycję z przedstawionej na ryc. 5.1 na przedstawioną na ryc. 5.2a bez oporu czy wahanania.

Można stosować adaptacje tych podstawowych pozycji w celu zapewnienia prawidłowego wykonania masażu (zob. ryc. 5.2b, c).

Przygotowanie własne

Terapeuta powinien rozpocząć własne przygotowanie na długo przed kontaktem z pacjentem/klientem. Bardzo ważne jest zadbanie o wygląd osobisty, higienę i manicure. Jako że niewątpliwie dojdzie do bliskiego kontaktu z pacjentem, terapeuta powinien nosić łatwe do prania ubranie ochronne, zapewniające swobodę ruchów i równocześnie spełniające wymogi obyczajności. Długie włosy muszą być spięte tak, aby nie dotykały obiektu. Należy zdjąć naszyjniki i inną zwisającą biżuterię oraz zegarek.

Należy również zrezygnować z noszenia pierścionków podczas wykonywania masażu, gdyż mogą one powodować dyskomfort u masażysty podczas niektórych ruchów, u pacjenta zaś podczas większości z nich. Wyjątkiem mogą być cienkie obrączki ślubne, pod warunkiem że nie przeszkadzają żadnej z osób. Kluczowe znaczenie mają zadbane, gładkie ręce o krótko obciętych, czystych paznokciach.

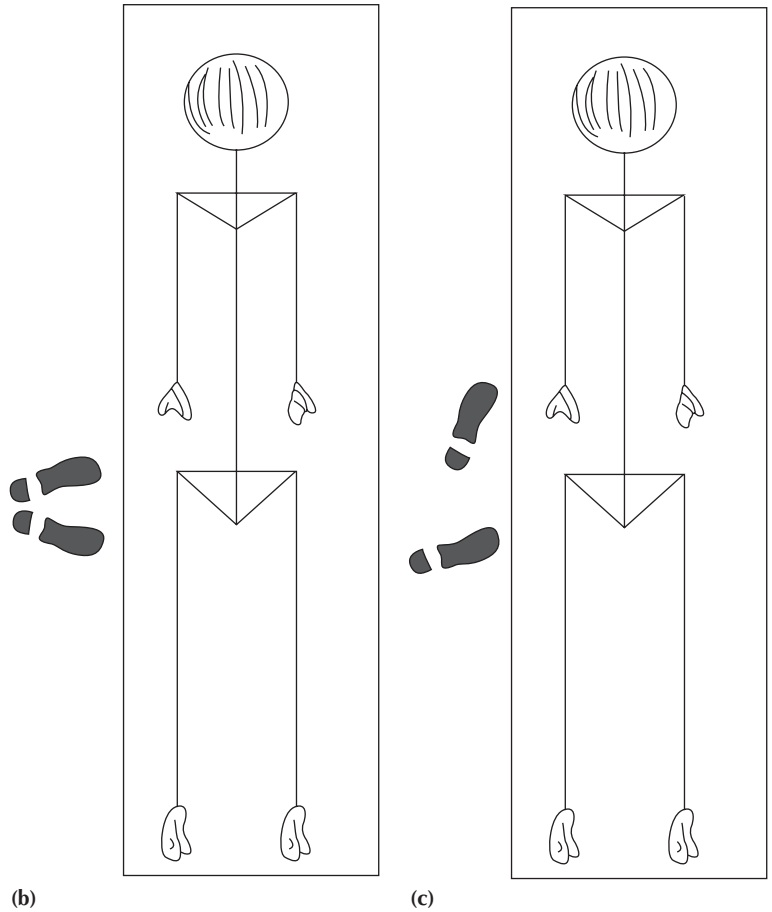


Ryc. 5.1 Pozycja wypadu z sięganiem wzdłuż ciała pacjenta



(a)

Ryc. 5.2 (a) Pozycja wykroczna z sięganiem w poprzek ciała pacjenta



Ryc. 5.2 (b) i (c) Adaptacja pozycji wypadu lub pozycji wykrocznej w celu wykonywania ruchów w poprzek przedniej lub tylnej części ciała pacjenta

(b)

(c)

Czystość ma duże znaczenie dla uniknięcia infekcji krzyżowych, należy więc myć ręce przed każdym zabiegiem i po nim. Należy dbać o ogrzanie rąk, myjąc je zawsze w ciepłej wodzie oraz okrywając je podczas przebywania na zewnątrz w chłodnej temperaturze.

Zakres ruchów. Wszystkie stawy przedramienia i ręki powinny mieć pełen zakres ruchomości. Jeśli masz sztywne ręce, wykonuj serię ćwiczeń rozciągających, mających na celu zwiększenie zakresu ruchów. Najważniejsze ruchy o szerokim zakresie to:

- pełne odwodzenie/prostowanie kciuka dla osiągnięcia szerokiego chwytu – oktawy;
- pełne zgięcie i prostowanie nadgarstków, a przynajmniej ruch w obu kierunkach do 80°;
- pełna pronacja i supinacja w stawach łokciowo-promieniowych.

Ćwiczenia ręki

Aby osiągnąć podane zakresy ruchów, należy wykonywać opisane poniżej ćwiczenia. Przed każdym ćwiczeniem sprawdź rozluźnienie ramion:

- 1) Dotknij opuszką palca wskazującego jednej ręki do opuszki palca wskazującego drugiej ręki i równocześnie złóż kciuki. Ściśnij palce i kciuki tak, aby wyginały się do tyłu. Wykonaj te same ruchy dla palców środkowych, serdecznych i małych, za każdym razem wraz z kciukami (ryc. 5.3).
- 2) Wciśnij rękę zwiniętą w pięść między dwa sąsiednie palce drugiej ręki, rozdzielając je do szerszego odwiedzenia. Utrzymuj palce w jednej płaszczyźnie. Powtórz ćwiczenie dla wszystkich przestrzeni międzypalcowych.
- 3) Złóż ręce jak do modlitwy i – opierając kciuki na klatce piersiowej – ciągnij nadgarstki w dół, prostując je, nie rozdzielając nasad dłoni.
- 4) Odwróć ręce, łącząc je grzbietami, i ciągnij łokcie w dół, zginając w ten sposób nadgarstki.
- 5) Złóż ręce jak do modlitwy i, utrzymując je połączone, obracaj do góry i na dół. Spróbuj przy każdym obrocie dotykać na zmianę klatki piersiowej i brzucha. Kiedy możesz utrzymać pozycję z rękoma lekko rozdzielonymi, ćwicz obracanie obu rąk, nie łącząc ich, ale obracając je równocześnie. Następnie poruszaj rękami naprzemiennie tak, aby mijały się w punkcie środkowym (ryc. 5.4). Zwróć uwagę, aby koniuszki palców obu rąk dotykały brzucha dokładnie w tym samym punkcie.



Ryc. 5.3 Ćwiczenie zwiększające rozpiętość ręki



Ryc. 5.4 Najwyższa umiejętność polega na utrzymaniu wyprostu nadgarstka przy rozluźnionej ręce i wykonaniu pełnego zakresu pronacji i supinacji naprzemiennie obiema rękami

Rozluźnienie

Rozluźnienie rąk ma wielkie znaczenie, gdyż pozwala na ich pracę w pełnym kontakcie z pacjentem oraz dopasowanie do kształtu dotykanej części ciała, ze świadomością tkanek i ich stanu.

Kontakt ręki rozluźnionej to taki, w którym ręka dopasowuje się do konturu dotykanej części ciała. W naturalnej pozycji spoczynkowej palce i kciuk są lekko rozdzielone i bardzo nieznacznie zgięte we wszystkich stawach. Pozycję tę można łatwo dostosować, umożliwiając kontakt z częściami ciała o dowolnej wielkości. Taki sposób kontaktu jest wykorzystywany w wielu technikach masażu.

Dodatkowo w celu wykonywania niektórych ruchów będziesz musiał umieć rozluźnić całą kończynę górną. Zanim rozpoczniesz naukę masażu, musisz samodzielnie ćwiczyć metodę relaksacji. Dobrą techniką jest rozluźnianie zwrotne (recyprokalne), gdyż pozwala ono uzyskać świadomość pozycji wszystkich stawów oraz zdolność miejscowego rozluźnienia dowolnej części ciała w zależności od potrzeby. W skrócie rozluźnianie zwrotne polega na napinaniu mięśni antagonistycznych do tych, które chcesz rozluźnić, następnie przerywaniu ich pracy i uświadomieniu sobie nowej, rozluźnionej pozycji danej części ciała (Hollis, 1993).

Skoordynowany i zintegrowany ruch całego ciała ma kluczowe znaczenie dla wygodnego i długotrwałego wykonywania zabiegów masażu bez objawów zmęczenia i stresu fizycznego u masażysty (zwłaszcza dla uniknięcia przeciążenia pleców).

Powinieneś ćwiczyć przenoszenie ciężaru ciała do przodu i do tyłu w pozycji stojącej, z ramionami wyprostowanymi na boki:

- wzdłuż kozetki, jak na ryc. 5.1;
- w poprzek kozetki, jak na ryc. 5.2a.

Opisane ruchy, wzdłuż i w poprzek ciała pacjenta, są kluczowymi ruchami w masażu. Pierwszy pozwala wykonywać ruchy długie, sięgające wzdłuż struktur ciała ze zmiennym ciężarem przenoszonym przez rękę; drugi pozwala wykonywać krótkie, sięgające ruchy w poprzek struktur ciała ze zmiennym ciężarem przenoszonym przez rękę.

Otoczenie

Pomieszczenie, w którym wykonywany jest masaż, powinno być ciche, w dyskretnych kolorach, dobrze ogrzane i wentylowane, lecz bez przeciągów. Obite materacem, regulowane łóżko lub fotel do masażu powinny mieć nadające się do prania pokrycie oraz ręczniki do przykrycia części ciała nieobjętych zabiegiem. Dostępne powinny być przynajmniej dwie poduszki. Zarówno poduszki, jak i pościelenie powinny być przykryte jednorazowym papierowym prześcieradłem.

Środki wspomagające (poślizgowe)

Środki wspomagające to takie, które zapewniają poślizg. Można je trzymać w butelce lub małej mi-

seczce na stoliku obok kozetki. Należy uważać, aby ich nie rozlać. Niektórzy wolą nie używać środków poślizgowych, ponieważ uważają, że bez nich mogą osiągnąć większą świadomość dotykową, jak również uniknąć reakcji alergicznych.

Proszki

- Talk w proszku. W miarę możliwości nie powinien być perfumowany, można też wybrać puder dla dzieci.
- Skrobia kukurydziana BP (spełniająca normy British Pharmacopoeia – przyp. tłum.), nadająca się do sterylizacji, jest ciężkim proszkiem bardzo szybko absorbującym pot i powinna być stosowana w przypadku silnego pocenia się pacjenta lub terapeuty. Należy upewnić się, że ani terapeuta, ani pacjent nie wdychają proszku, i że pacjent zgadza się na jego zastosowanie. [Nie stosuje się go już w ramach NHS (*National Health Service* – Brytyjska Państwowa Służba Zdrowia.)]

Olejki

- Czysta lanolina. Ze względu na swoją gęstą i ciężką konsystencję wywiera na skórze efekt ciągnięcia i stosuje się ją w celu uzyskania lekkiego pociągania skóry. Gdy wymagany jest mniejszy stopień ciągnięcia, używa się kremu lanolinowego na bazie wody.

Płynne olejki

Do płynnych olejków należą:

- olej roślinny – prawdopodobnie najczęściej stosowany płynny olejek (zob. rozdział 15);
- płynna parafina (stosuje się ją dość rzadko);
- oliwka dla dzieci – stosowana dla uzyskania efektu poślizgu oraz nawilżenia skóry.

Kremy

Są to preparaty handlowe o bardzo różnorodnym składzie.

Substancje natłuszczające na bazie wody

Najczęściej stosowaną substancją natłuszczającą na bazie wody jest maść eucerynowa. Ten lekki krem stosuje się w celu uzyskania umiarkowanego natłuszczenia i ze względu na szybkie wchłanianie ma znaczenie przede wszystkim jako wprowadzenie do głębszej pracy. Rzadsze olejki stosowane w masażu mają tendencję do ograniczania głębokości, na której może pracować terapeuta, gdyż ręce ślizgają się na natłuszczonej skórze i zsuwają z masowanego miejsca, zamiast pracować na głębokość. Gęstsze olejki nie powodują tego problemu. Zwróć też uwagę, że im mniejsze ruchy wykonujesz podczas stosowania olejku, tym większą masz szansę na osiągnięcie dużej głębokości.

Przed zastosowaniem środka poślizgowego upewnij się, że ma on temperaturę pokojową. Środek musi zostać nałożony na dłoń terapeuty, a następnie rozprowadzony po ciele pacjenta za pomocą delikatnych pociągnięć.

Mydło i woda

Mydło i ciepłą wodę, z dodatkiem lub bez dodatku olejku, stosuje się w przypadku łuszczenia się skóry. Może być ono spowodowane długim unieruchomieniem w opatrunku gipsowym lub niektórymi lekami pobudzającymi i przyspieszającymi gojenie się skóry, lecz również powodującymi jej przesuszenie i łuszczenie.

Reakcje alergiczne

Niektóre środki wspomagające mogą powodować reakcje alergiczne o różnym nasileniu, od łagodnych do poważnych. Środki wspomagające zawierające orzechy i pszenicę są całkowicie przeciwwskazane u osób uczulonych na te składniki. Przed zastosowaniem środka zawsze należy sprawdzić występowanie na niego reakcji alergicznej.

Przygotowanie pacjenta

Poproś pacjenta o rozebranie się tak, aby część ciała obejmowana zabiegiem była pozbawiona biżuterii i odpowiednio odkryta. Pamiętaj, że niektóre ruchy, aby były skuteczne, muszą sięgać do węzłów

chłonnych znajdujących się w przestrzeniach proksymalnych. Elementy potrzebne do przygotowania pacjenta do masażu:

- **Do zabiegu na kończynie górnej** pacjent musi być rozebrany od szyi do czubków palców, w szczególności należy usunąć wszystkie ramiączka.
- **Do zabiegu na kończynie dolnej** pacjent musi być rozebrany od pachwiny do palców u stóp – spodnie należy zdjąć, a nie jedynie podciągnąć.
- **Do zabiegu w obrębie pleców** pacjent musi być rozebrany od głowy do pośladków. Majtki/slipy można pozostawić, należy je jednak zsunąć, odkrywając obszar nad szparą pośladkową.
- **Do zabiegu na szyi** pacjent musi być rozebrany od głowy do poziomu najniższego przyczepu mięśnia czworobocznego, czyli XII kręgu piersiowego.
- **Do zabiegu na twarzy** pacjent musi być rozebrany od linii włosów do poziomu tuż poniżej obojczyka.

Przed przystąpieniem do masażu upewnij się, że pacjent nie zmarznie. W tym celu pacjenta siedzącego owiń kocem, pozostawiając odkrytą jedynie część ciała obejmowaną zabiegiem (ryc. 6.3). Jeśli pacjent ma leżeć na wznak, należy go natychmiast przykryć, ułożywszy wcześniej w odpowiedni sposób poduszki. Leżący pacjent może wymagać:

- jednej lub dwóch poduszek pod głowę;
- poduszki pod kolana.

Jeśli w łóżku nie znajduje się odpowiedni otwór (do oddychania – przyp. red) lub nie ma na nim małego (zwiniełego) ręcznika, a pacjent leży w pozycji na brzuchu, może on potrzebować:

- dwóch poduszek pod głowę skrzyżowanych w taki sposób, aby tworzyły odwrócony i otwarty trójkąt, a nos pacjenta spoczywał poniżej skrzyżowania;
- poduszki pod brzuch, unoszącej i w ten sposób prostującej kręgosłup lędźwiowy oraz pozwalającej uniknąć ucisku na duży biust;
- poduszki pod kostki w celu uzyskania lekkiego ugięcia kolan.

Pacjent leżący na boku może wymagać:

- jednej lub dwóch poduszek pod głowę oraz podparcia górnego ramienia i nogi również za pomocą poduszek;
- poduszki podpierającej brzuch w przypadku ciąży.