

Masaż pleców i pośladków

Anna Majda

Definicja:

Mechaniczne pobudzanie powłok ciała i mięśni w celach profilaktycznych. Skuteczność zabiegu zapewnia czas wykonania 10–15 min.

Cele:

- pobudzenie krążenia w tkankach;
- zmniejszenie napięcia w mięśniach;
- zapobieganie powstawaniu odleżyn.

Wskazania do wykonania:

- chory z ograniczoną aktywnością ruchową lub unieruchomiony.

Przygotowanie pacjenta:

- wyjaśnienie celu i przebiegu postępowania;
- uzyskanie zgody na wykonanie zabiegu;
- uzgodnienie czasu wykonania zabiegu, najlepiej podczas kąpieli;
- ułożenie chorego na brzuchu lub na boku;
- wykonywanie masażu 2 godz. po posiłku;
- zachęcanie do zgłaszania ewentualnych dolegliwości bólowych.

Przygotowanie sprzętu:

- specjalne zawieszyny (lotiony) lub krem do rąk.

Przebieg wykonania:

- ocena stanu chorego;
- umycie rąk;
- naniesienie na ręce lotionu i ogrzanie go w dłoniach;
- nacieranie całymi dłońmi z wyprostowanymi palcami; rozpoczynając u podstawy kręgosłupa, po obu jego stronach, przesuwać dłonie w kierunku barków długimi posuwistymi ruchami, nacierając okolicę barków trzykrotnie ruchami okrężnymi, po czym zsuwając dłonie wzdłuż kręgosłupa w dół, nacieranie okolicy pośladków trzykrotnie ruchami okrężnymi;

- wykonywanie masażu delikatnie, stosując właściwy ucisk dłoni; w czasie przesuwania dłoni do góry w kierunku barków ucisk jest większy niż przy ruchu w dół, zaś przy ruchu okrężnym ucisk jest większy, gdy dłonie są w okolicy przykręgosłupowej, a mniejszy – gdy są oddalone od kręgosłupa;
- powtarzanie nacierania, używając dodatkową porcję lotionu, aby uniknąć niepotrzebnego pocierania skóry;
- utrzymywanie stałego kontaktu dłoni ze skórą w czasie nacierania;
- kończąc zabieg, usuwa się nadmiar lotionu ręcznikiem, aby nie wywołać zawilgocenia bielizny i uczucia niemiłego chłodu;
- zastosowanie odmiany masażu: unoszenie i ściskanie tkanki (nie szczypanie) okolicy pośladkowej, u podstawy kręgosłupa i mięśni obręczy kończyny górnej; unikanie pocierania opuszkami palców skóry w okolicach wyrostków kolczastych i innych wystających części kostnych.

BIBLIOGRAFIA

1. Dison N.: *Technika zabiegów pielęgniarstwa*. PZWL, Warszawa 1998.
2. Hoffa A., Gocht H., Storck U., Ludke H., Storck H.: *Masaż leczniczy*. PZWL, Warszawa 1996.