

MASÁŽ CHRBTU

Masáž je činnosť, pri ktorej pôsobíme rukami a masážnymi prípravkami na povrch tela s cieľom priaznivo ovplyvniť zmeny vyvolané chorobou alebo námahou, posilniť zdravie a zvýšiť celkovú odolnosť organizmu. Spravidla ju vykonávame ako súčasť hygienickej starostlivosti.

Účinok masáže:

Lokálny – prekrvenie kože, rozrušenie zrastov, zníženie svalového tónusu, zvýšenie svalovej výkonnosti.

Celkový – urýchlenie prietoku žilovej krvi, prekrvenie telových orgánov, zlepšenie výmeny O₂ a CO₂.

Povzbudzujúci - zlepšenie telesnej výkonnosti, spánku.

Masážne prostriedky (mydlo, oleje, masti, emulzie a iné) slúžia na uľahčenie masáže, zlepšujú pohyb masírujúcich rúk po tele, urýchľujú a zjemňujú masáž.*

Pred masážou je dôležitá príprava:

- sestry,
- miestnosti,
- pacienta.

ZÁKLADNÉ HMATY

Sestra počas hygienickej starostlivosti pri masáži využíva základné hmaty a to: **

1. fáza - zameraná je na nanášanie masážneho prostriedku, **prekrvuje a zahrieva tkanivo.**

Hmaty: trenie

2. fáza - **masáž strednej hĺbky tkaniva** uvoľňuje svaly, pomáha odplavovať škodliviny, zlepšuje lymfatický a venózný obeh.

Hmaty: Vytieranie a rozotieranie (celou dlaňou, pätkou dlane, hánkami prstov, atď.)

3. fáza - **hlbková masáž** zasahuje hlbšie uložené tkanivá : podkožie a svaly.

Hmaty: Hnietenie (vlnovité, krúživé, prevaľovanie a váľanie atď.)

Tepanie (hrst'ou, dlaňou, vejárovité tepanie atď.)

4. fáza- zameraná je na ukladnenie a relaxáciu tkaniva.

Hmaty: Záverečné vytieranie

Chvenie/ vibrácia (celou dlaňou, vidličkou)

* V klinickej praxi sa na masáž často používa alkoholový prípravok Mentol, ktorý relaxuje svaly, urýchľuje cirkuláciu a znižuje napätie. Jeho používanie však musíme kontrolovať, pretože nadmerne vysušuje kožu (nesmie sa používať u kachektických jedincov s vysušenou, pergamenovou kožou).

* ****OSACKÁ, P. a kol.** *Techniky a postupy v ošetrovatel'stve* [CD-ROM]. 1. vyd. Bratislava : JLF UK, 2007. 505 s. ISBN 978-80-88866-48-0.