PODSTAWY MASAŻU W MEDYCYNIE

+ zał. Dolegliwości bólowe okolicy lędźwiowo-krzyżowej u kobiet w ciąży

Masaż w ciąży i podczas połogu stosowany jest między innymi w celu

uśmierzenia dolegliwości bólowych oraz zmniejszenia obrzęków. To

skuteczny sposób leczniczego oddziaływania na organizm. W wielu krajach

Europy masaż ciążowy stosowany jest na etapie przygotowań do ciąży,

podczas ciąży oraz po porodzie.

Masaż w trakcie przygotowań do ciąży

Oparty jest na technikach zaczerpniętych z masażu klasycznego. Stosuje

się głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibrację,

wstrząsanie i wałkowanie.

W przypadku kobiet przygotowujących się do zajścia w ciążę zastosowanie

ma masaż całościowy obejmujący wszystkie partie ciała ze szczególnym

uwzględnieniem skóry okolicy powłok jamy brzusznej, aparatu

więzadłowego, stawów i mięśni kończyn dolnych, grzbietu oraz brzucha.

Każdy z tych etapów ma swój określony cel. Masaż powłok jamy brzusznej

zwiększa elastyczność skóry i przygotowuje ją na rozciąganie, a masaż

stawów i więzadeł nóg zwiększa wytrzymałość kobiety i przygotowuje ją do

przyjęcia większej masy ciała. Z kolei masaż mięśni nóg, grzbietu i

brzucha przygotowuje poszczególne mięśnie do porodu.

Masaż ciążowy

W okresie ciąży masaż wykonywany jest w pozycji siedzącej bądź w

ułożeniu na lewym boku, ponieważ taka pozycja zapobiega uciskowi żyły

głównej dolnej przez płód i powiększoną macicę. Masaż rozpoczyna się

opracowaniem grzbietu, barków i karku, następnie przechodzi się do

powłok jamy brzusznej i kończyn górnych.

Masaż można wykonywać od 3 do 8 miesiąca ciąży, nie powinien trwać

dłużej niż 30 minut. Przez pierwsze 2 miesiące jest on bezwzględnie

przeciwwskazany z uwagi na proces tworzenia się łożyska i organogenezę.

Dodatkowo na początku ciąży kobieta często ma mdłości, co uniemożliwi

prawidłowe wykonanie zabiegu.