



Release & Relax
Motion

Sports Massage



ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελ. 5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
Ανάλυση της θεραπείας sports massage:.....	σελ. 7
-Τι είναι η θεραπεία sports massage;.....	σελ. 7
-Τι πετυχαίνει;	σελ. 7
-Με ποιο τρόπο το επιτυγχάνει;	σελ. 7
1.Μάλαξη με πίεση σε θέση χαλάρωσης του μυ.....	σελ. 7
2.Μάλαξη με πίεση σε θέση επιμήκυνσης του μυ.....	σελ. 7
3.Παθητική διάταση του μυ.....	σελ. 7
-Ποιος είναι ο στόχος των 3 τεχνικών του sports massage;.....	σελ. 8
-Ποιες είναι οι βασικές λαβές του sports massage:.....	σελ. 8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
Τα 4 είδη του sports massage:.....	σελ. 9
-Προαγωνιστικό sports massage.....	σελ. 9
-Μεταγωνιστικό sports massage.....	σελ. 9
-Προληπτικό sports massage.....	σελ. 10
-Αποκατάστασης sports massage.....	σελ. 10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
Βασικές λαβές sports massage:.....	σελ. 12
-Κάτω άκρο (οπίσθια επιφάνεια).....	σελ. 12
-Κάτω άκρο (πρόσθια επιφάνεια).....	σελ. 17
-Άνω άκρο.....	σελ. 24
-Κορμός.....	σελ. 30
-Κορμός (μύες ωμοπλάτης).....	σελ. 39
-Κορμός (μύες αυχένα).....	σελ. 41
-Αυχένας – κορμός.....	σελ. 43
-Κορμός από πλάγια θέση.....	σελ. 48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
Διατάσεις μυών.....	σελ. 54
- Άνω άκρο.....	σελ. 54
- Κάτω άκρο.....	σελ. 60
- Κορμός – αυχένας.....	σελ. 64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
Ενδείξεις – αντενδείξεις sports massage.....	σελ. 67
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
Αξιολόγηση πελάτη και δημιουργία εξατομικευμένων θεραπειών sports massage.....	σελ. 70

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η ολική, μερική ή περιληπτική αναπαραγωγή και μετάδοση έστω και μιας σελίδας του παρόντος βιβλίου κατά παράφραση ή διασκευή με οποιοδήποτε τρόπο (μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό κ.λπ. - Νόμος 2121/93, άρθρο 51).

Η απαγόρευση αυτή ισχύει και για δημόσιες υπηρεσίες, βιβλιοθήκες, οργανισμούς κ.λπ. (άρθρο 18).

Οι παραβάτες διώκονται (άρθρο 13) και τους επιβάλλονται κατάσχεση, αστικές και ποινικές κυρώσεις σύμφωνα με το νόμο (άρθρα 64-66).

Sports Massage

Παναγιώτης Μεγγίσογλου
Φυσικοθεραπευτής

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό διατίθεται δωρεάν αποκλειστικά και μόνο σε ηλεκτρονική μορφή μέσω των εκπαιδευτικών σεμιναρίων Release and Relax Motion.

Release and Relax Motion
Υπηρεσίες Εκπαίδευσης Spa
www.rrmotion.gr
e-mail: info@rrmotion.gr

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση και σχεδίαση
εξωφύλλου: Κουρή Χριστίνα
www.ariz.gr - e-mail: info@artiz.gr

Η εταιρία RELEASE AND RELAX MOTION παρέχει υπηρεσίες εκπαίδευσης spa σε επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στο τομέα της υγείας και ομορφιάς όπως αισθητικούς, masseur και φυσικοθεραπευτές και δραστηριοποιείται στον τομέα των υπηρεσιών εκπαίδευσης spa.

Αιτία σύστασής της αποτέλεσε η ανάγκη για μεγαλύτερη εξειδίκευση πάνω στις θεραπείες massage που εφαρμόζονται στα city spa και τις ξενοδοχειακές μονάδες παροχής εναλλακτικών τεχνικών θεραπείας.

Η εξέλιξη της εταιρίας είναι η δημιουργία ενός menu θεραπειών αποτελούμενο από 7 τεχνικές ώστε να προσφέρει τη δυνατότητα σε κάθε επαγγελματικό χώρο παροχής massage να διαθέτει ολοκληρωμένες λύσεις απέναντι στις απαιτήσεις του πελατολογίου του. Μία από αυτές τις τεχνικές massage είναι και το σεμινάριο Sports Massage που υποστηρίζεται από αυτό το βιβλίο ως εκπαιδευτικό υλικό.

Το συγκεκριμένο βιβλίο, του Sports Massage, που είναι το επόμενο βήμα της εταιρίας προς την κατεύθυνση της εξειδίκευσης των θεραπειών spa και massage, προσφέρει τη γνώση των βασικών αρχών μιας από τις πιο ποιοτικές, αξιόπιστες και τεκμηριωμένες θεραπείες massage που διαθέτει κάθε spa σε ολόκληρο τον κόσμο, με απόλυτη και διεξοδική ανάλυση των κατηγοριών και των λαβών στο άνω άκρο, κάτω άκρο, κορμό και αυχένα και από τις 3 θέσεις που μπορεί να εφαρμοστεί το συγκεκριμένο massage καθώς και τα αποτελέσματα των εκάστοτε χειρισμών.

Το Βιβλίο του sports massage απευθύνεται σε κάθε θεραπευτή που ασχολείται με το massage και αναζητά κατάλληλη εκπαίδευση ώστε να μπορεί όχι μόνο να εφαρμόζει massage αλλά και να αξιολογεί ιδανικά τον υποψήφιο πελάτη του – ασθενή και να είναι σε θέση να εξατομικεύει το θεραπευτικό του πρόγραμμα ανάλογα τις ανάγκες και τις απαιτήσεις των πελατών του.

Με εκτίμηση,

Παναγιώτης Μεγγίσογλου
Φυσικοθεραπευτής
Release and Relax Motion
Υπηρεσίες Εκπαίδευσης Spa
www.rrmotion.gr

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ SPORTS MASSAGE

Τι είναι η θεραπεία sports massage;

Είναι μια εξειδικευμένη μέθοδος Massage που εφαρμόζεται σε συγκεκριμένους ιστούς (μυϊκό και συνδετικό) του σώματος και έχει σκοπό την χαλάρωση και τη λύση των μυϊκών βραχύνσεων και την αύξηση, με αυτόν τον τρόπο, της ευλυγισίας, της ελαστικότητας και των ορίων αντοχής τους.

Προσπαθεί να αποκαταστήσει τη φυσιολογία των μυών και να τους κάνει ελαστικότερους, ώστε με τη σωστή άσκηση και δράση να γίνονται δυνατότεροι και πιο ανθεκτικοί.

Έχει σχεδιαστεί για αθλητές, αλλά είναι χρήσιμο για όλους τους ανθρώπους με χρόνιους πόνους, τραυματισμό ή έλλειψη εύρους κίνησης.

Τι πετυχαίνει;

Οι μεγαλύτερες δυνατότητες για διαστολή και ελαστικότητα του μυοσκελετικού συστήματος έχουν ως αποτέλεσμα:

- τη χαλάρωση
- την ευλυγισία
- την αύξηση των ορίων αντοχής
- την αύξηση της μυϊκής δύναμης
- και γενικά την πλήρη αναζωογόνηση του σώματος

Με ποιό τρόπο το επιτυγχάνει;

Το Sports Massage χρησιμοποιεί 3 ειδικές τεχνικές μάλαξης με χαρακτηριστικά:

1. Τη στατική μάλαξη με πίεση – διάταση έχοντας ως αποτέλεσμα τη διάταση των μυών σε θέση χαλάρωσης τους (Θέση Α)

Δηλ. τοποθετούμε το μυ σε θέση χαλάρωσης Α (με τα οστά σε τέτοια θέση ώστε να έχουμε μικρό μήκος του μυός) και προκαλούμε με το χέρι μας (π.χ. αντίχειρες) μάλαξη με πίεση προς τα κάτω (κατακόρυφη πίεση στο μυ) και μετά κατά μήκος της πορείας των μυϊκών ινών (παράλληλα στις μυϊκές ίνες) για ελάχιστα χιλιοστά του μέτρου “τραβώντας” και “τεντώνοντας” τις μυϊκές ίνες.

2. Τη στατική μάλαξη με πίεση – διάταση έχοντας ως αποτέλεσμα τη διάταση των μυών σε μια θέση μεγαλύτερης επιμήκυνσης των μυών αυτών (Θέση Β)

Δηλ. τοποθετούμε το μυ σε θέση μεγαλύτερης επιμήκυνσης Β (με τα οστά σε τέτοια θέση ώστε να έχει μεγαλώσει το μήκος του μυός) και προκαλούμε με το χέρι μας (π.χ. αντίχειρες) μάλαξη με πίεση προς τα κάτω (κατακόρυφη πίεση στο μυ) και μετά κατά μήκος της πορείας των μυϊκών ινών (παράλληλα στις μυϊκές ίνες) για ελάχιστα χιλιοστά του μέτρου “τραβώντας” και “τεντώνοντας” τις μυϊκές ίνες.

3. Τις αθλητικές διατάσεις (Παθητική διάταση) για να επιτευχθεί το μέγιστο του μήκους των

μυών

Δηλ. φέρνουμε τα οστά σε τέτοια θέση ώστε να τεντώσει ο μυς απόλυτα, και παραμένουμε για 30 sec ώστε να επιτευχθεί η διάταση του και η αύξηση του μήκους του.

Ποιός είναι ο στόχος των 3 τεχνικών του sports massage;

Η μηχανική πίεση που προκαλούμε με τις λαβές του Sports Massage, στο συνδετικό και το μυϊκό ιστό των μυών, έχουν στόχο τη διάταση τους και την αύξηση του μήκους του μυός, όπου σε αυτό συμβάλλει ο ίδιος ο εγκέφαλος ο οποίος μέσω των νευροϋποδοχέων του Π.Ν.Σ. των μυών, δέχεται το ερέθισμα αυτό, και στέλνει την εντολή να χαλαρώσουν οι μυϊκές ίνες και να αυξηθεί στο μέγιστο η ευλυγισία των μυών. Αυτό επιτρέπει να απελευθερωθεί η κίνηση των οστών και να αποκατασταθεί το εύρος κίνησης της άρθρωσης από την μυϊκή αιτία τουλάχιστον.

Οι μυϊκές ομάδες οι οποίες δεν βρίσκονται σε χαλάρωση αλλά σε σύσπαση επιφέρουν εκτός από τη μειωμένη κίνηση στις αρθρώσεις αλλά και την ύπαρξη πόνου σε αυτές. Τελικά με τη μηχανική πίεση του Sports Massage και τη χαλάρωση των μυών στοχεύει στην αύξηση της φυσικής λειτουργίας των αρθρώσεων και τη μείωση του πόνου – επιτυγχάνοντας τη φυσική αποκατάσταση του μυοσκελετικού συστήματος.

Ποιές είναι οι βασικές λαβές του Sports Massage:

Για να μπορέσουμε να επιτύχουμε την πίεση του μυ και του συνδετικού ιστού των μυών και την ταυτόχρονη διάταση του μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλων των ειδών τις λαβές των χεριών μας, όπως:

- a) Αντίχειρες
- b) Γροθιές
- c) Παλάμη
- d) Πήχης
- e) Αγκώνας

ΤΑ 4 ΕΙΔΗ ΤΟΥ SPORTS MASSAGE

Το Sports Massage διαχωρίζεται σε Προαγωνιστικό, Μεταγωνιστικό, Προληπτικό και σε Αποκατάστασης Sports Massage βάση των παρακάτω παραμέτρων:

- 1) Την Ποσότητα Πίεσης της Μάλαξης
- 2) Την Κατεύθυνση της Μάλαξης
- 3) Την Ταχύτητα της Μάλαξης
- 4) Τη Διάρκεια της Μάλαξης
- 5) Τη Χρονική Στιγμή που Εφαρμόζεται
- 6) Τα Αποτελέσματα που Θέλουμε να Πετύχουμε με τη Μάλαξη

Αναλυτικότερα:

-Το **Προαγωνιστικό Sports Massage** πρόκειται για μια θεραπεία massage κατάλληλη για προθέρμανση του σώματος και των μυών πριν την αθλητική δραστηριότητα μια που τροφοδοτεί τους μύες με τις απαραίτητες ποσότητες Οξυγόνου και Γλυκόζης, εφόσον λειτουργεί με λαβές πίεσης αρκετά επιφανειακές και με μεγάλη ταχύτητα χειρισμών που προκαλούν την κινητοποίηση του αίματος στα επιφανειακά στρώματα του σώματος.

Η κατεύθυνση της μάλαξης είναι φυγόκεντρη (από το κέντρο του σώματος προς την περιφέρεια, κάτι που προκαλεί την αιμάτωση των μυϊκών ομάδων και την υπεροξυγόνωση τους, τροφοδοτώντας τους με τα υλικά που χρειάζονται για αυξημένη λειτουργία όπως γλυκόζη και οξυγόνο.

Εφαρμόζεται ακριβώς πριν την αθλητική δραστηριότητα του πελάτη, η χρονική διάρκεια της μάλαξης είναι μικρή, 15 – 45 λεπτών και εστιάζει στις μυϊκές ομάδες που θα χρησιμοποιηθούν πιο πολύ κατά την άθληση πετυχαίνοντας τη διέγερση του σώματος και την κατάλληλη ενεργοποίηση του αυξάνοντας την απόδοση του.

-Το **Μεταγωνιστικό Sports Massage** πρόκειται για μια θεραπεία massage κατάλληλη για την αποθεραπεία του σώματος και των μυών μετά την αθλητική δραστηριότητα μια που απομακρύνει από τους μύες τα αποτελέσματα του μεταβολισμού τους όπως διοξείδιο του άνθρακα και γαλακτικό οξύ,

εφόσον λειτουργεί με λαβές πίεσης αρκετά έντονες και σε βάθος και με μικρή ταχύτητα χειρισμών που προκαλούν την κινητοποίηση του αίματος στα βαθύτερα στρώματα του σώματος.

Η κατεύθυνση της μάλαξης είναι κεντρομόλα (από την περιφέρεια του σώματος προς το κέντρο, κάτι που προκαλεί την απομάκρυνση του αίματος από τις μυϊκές ομάδες και τον “καθαρισμό” τους, απομακρύνοντας το γαλακτικό οξύ που είναι το αποτέλεσμα της έντονης λειτουργίας των μυών που προκαλεί τη σύσπαση και τη μειωμένη ελαστικότητά τους.

Εφαρμόζεται ακριβώς μετά την αθλητική δραστηριότητα του πελάτη, η χρονική διάρκεια της μάλαξης είναι μεγαλύτερη, 1 – 1 ½ ώρα και εστιάζει στις μυϊκές ομάδες που χρησιμοποιήθηκαν πιο πολύ κατά την άθληση πετυχαίνοντας την αποθεραπεία του σώματος.

-Το **Προληπτικό Sports Massage** πρόκειται για μια θεραπεία massage κατάλληλη για την πρόληψη του σώματος και των μυών από τραυματισμούς μια που εφαρμόζεται κατά τη διάρκεια της αθλητικής περιόδου και χαρακτηρίζεται από μεγάλη πίεση κατά τη μάλαξη και έντονες διατάσεις των μυών τροφοδοτώντας τους με τις απαραίτητες ποσότητες Οξυγόνου και Γλυκόζης και επιτυγχάνει την αύξηση της ελαστικότητας τους.

Η κατεύθυνση της μάλαξης είναι κεντρομόλα (από την περιφέρεια του σώματος προς το κέντρο, κάτι που προκαλεί την απομάκρυνση του αίματος από τις μυϊκές ομάδες και τον “καθαρισμό” τους, απομακρύνοντας το γαλακτικό οξύ που είναι το αποτέλεσμα της έντονης λειτουργίας των μυών που προκαλεί τη σύσπαση και τη μειωμένη ελαστικότητά τους.

Η μάλαξη αυτή εφαρμόζεται τοπικά, κυρίως στις μυϊκές ομάδες που μας ενδιαφέρουν κατά τη διάρκεια της αθλητικής περιόδου, η χρονική διάρκεια της είναι 1 ώρα περίπου και εστιάζει στις μυϊκές ομάδες που χρησιμοποιούνται πιο πολύ κατά την άθληση πετυχαίνοντας την απόκτηση της καλύτερης φυσικής κατάστασης του σώματος και την πρόληψη από τραυματισμούς.

-Το **Αποκατάστασης Sports Massage** πρόκειται για μια θεραπεία massage κατάλληλη για τη θεραπεία του σώματος και των μυών μετά από τραυματισμούς. Λειτουργεί με λαβές πίεσης αρκετά επιφανειακές, κατά τις πρώτες μέρες του τραυματισμού και γίνεται αρκετά εν τω βάθει με την εξέλιξη των ημερών, οι χειρισμοί διακρίνονται από μικρή ταχύτητα, με διατάσεις μικρής έντασης με τελικό στόχο τη “λύση” της σύσπασης των μυών και τη μείωση του πόνου.

Η κατεύθυνση της μάλαξης είναι κεντρομόλα (από την περιφέρεια του σώματος προς το κέντρο, κάτι που προκαλεί την απομάκρυνση του αίματος από τις μυϊκές ομάδες και τον “καθαρισμό” τους,

απομακρύνοντας το οίδημα και τη φλεγμονή που έχει δημιουργηθεί από τον τραυματισμό.

Εφαρμόζεται ακριβώς μετά τον τραυματισμό και μετά από τις πρώτες 48 ώρες (σε αυτό το χρονικό διάστημα εφαρμόζεται μόνο παγοθεραπεία), η χρονική διάρκεια της μάλαξης είναι μικρή, 15 – 30 λεπτών και εστιάζει στις μυϊκές ομάδες που τραυματίστηκαν πετυχαίνοντας την απομάκρυνση του οιδήματος και τη μείωση του πόνου.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΑΒΕΣ SPORTS MASSAGE

SPORTS MASSAGE ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ (ΟΠΙΣΘΙΑ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ)

Το Sports Massage ξεκινά πάντα από το δεξί κάτω άκρο, κάθε επιφάνεια που δεν την μαλάσσουμε είναι σκεπασμένη με πετσέτες για να διατηρείται η θερμοκρασία του σώματος σταθερή, ενώ γυμνό στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι όλο το δεξί κάτω άκρο. Χρησιμοποιούμε ελάχιστο λάδι, άλλωστε δεν πρέπει οι λαβές να γλιστρούν πολύ πάνω στην επιφάνεια του δέρματος και των μυών αλλά να προκαλούν πίεση και γλίστρημα, “τραβώντας” το συνδετικό και μυϊκό ιστό των μυών.

Μείζων Γλουτιαίος

Αρχικά, τοποθετούμε το κάτω άκρο σε θέση έκτασης και προσαγωγής για το ισχίο, που είναι μια θέση χαλάρωσης του Μείζονα Γλουτιαίου (Θέση Α) και τους αντίχειρες μας πάνω στον Μείζονα Γλουτιαίο, στην οπίσθια επιφάνεια του γλουτού και στο γλουτιαίο τράχυσμα που είναι το σημείο κατάφυσης του και προκαλούμε πίεση προς τα κάτω (κάθετα στο μυ) και γλίστρημα για ελάχιστα χιλιοστά



Μάλαξη και πίεση
στο Μεγάλο Γλουτιαίο
μυ με το ισχίο σε
ουδέτερη θέση

“τραβώντας” τις ίνες του μυ με κατεύθυνση προς τη λεκάνη και την οσφύ. Αυτό επαναλαμβάνεται σε όλο το μήκος του μυ ακολουθώντας την πορεία των ινών του προς την έκφυση του (έξω επιφάνεια λαγόνιου οστού).

Μετά τοποθετούμε το ισχίο σε θέση κάμψης – απαγωγής και έξω στροφής, που είναι μια θέση μεγαλύτερης επιμήκυνσης του Μείζονος Γλουτιαίου (Θέση Β) και εκτελούμε την ίδια λαβή με την προηγούμενη θέση σε όλο το μήκος του μυ.

Αποτέλεσμα χειρισμού: Χαλάρωση Μείζονος Γλουτιαίου, αύξηση της κάμψης – έσω στροφής ισχίου και πρόσθιας κλίσης της λεκάνης



Μάλαξη και πίεση στο Μεγάλο Γλουτιαίο μυ με το ισχίο σε κάμψη και απαγωγή (θέση επιμήκυνσης του Μεγάλου Γλουτιαίου)

Δικέφαλος Μηριαίος



Μάλαξη και πίεση στο Δικέφαλο Μηριαίο μυ με το γόνατο σε κάμψη

Αρχικά, τοποθετούμε το κάτω άκρο σε θέση κάμψης του γονάτου, που είναι μια θέση χαλάρωσης του Δικέφαλου Μηριαίου (Θέση Α) και τους αντίχειρες μας πάνω στον Δικέφαλο Μηριαίο, στην οπίσθια και

έξω επιφάνεια του μηρού και στον καταφυτικό τένοντα του και προκαλούμε πίεση προς τα κάτω (κάθετα στο μυ) και γλίστρημα για ελάχιστα χιλιοστά “τραβώντας” τις ίνες του μυ με κατεύθυνση προς τη λεκάνη. Αυτό επαναλαμβάνεται σε όλο το μήκος του μυ ακολουθώντας την πορεία των ινών

Μάλαξη και πίεση
στο Δικέφαλο
Μηριαίο μυ με το
γόνατο σε έκταση
(θέση επιμήκυνσης του
Δικεφάλου μυ)



του προς την έκφυση του (ισχιακό κύρτωμα).

Μετά τοποθετούμε το γόνατο σε θέση έκτασης, που είναι μια θέση μεγαλύτερης επιμήκυνσης του Δικέφαλου Μηριαίου (Θέση Β) και εκτελούμε την ίδια λαβή με την προηγούμενη θέση σε όλο το μήκος του μυ.

Αποτέλεσμα χειρισμού: Χαλάρωση Δικέφαλου Μηριαίου, αύξηση της κάμψης στο ισχίο, της έκτασης στο γόνατο και της πρόσθιας κλίσης της λεκάνης

Ημιτενοντώδης – Ημιϋμενώδης

Αρχικά, τοποθετούμε το κάτω άκρο σε θέση κάμψης του γονάτου, που είναι μια θέση χαλάρωσης

Μάλαξη και πίεση
στους Ημιτενοντώδη
- Ημιϋμενώδη μύες με
το γόνατο σε κάμψη



των Ημιτενοντώδη και Ημιϋμενώδη (Θέση Α) και τους αντίχειρες μας πάνω στους μύες, στην οπίσθια και έσω επιφάνεια του μηρού και στους καταφυτικούς τους τένοντες και προκαλούμε πίεση προς τα κάτω (κάθετα στους μύες) και γλίστρημα για ελάχιστα χιλιοστά “τραβώντας” τις ίνες των μυών με κατεύθυνση προς τη λεκάνη. Αυτό επαναλαμβάνεται σε όλο το μήκος των μυών ακολουθώντας την πορεία των ινών



Μάλαξη και πίεση στους Ημιτενοντώδη - Ημιϋμενώδη μύες με το γόνατο σε έκταση (θέση επιμήκυνσης Ημιτενοντώδη - Ημιϋμενώδη)

τους προς την έκφυση τους (άνω έσω και έξω ισχιακό κύρτωμα). Μετά τοποθετούμε το γόνατο σε θέση έκτασης, που είναι μια θέση μεγαλύτερης επιμήκυνσης τους (Θέση Β) και εκτελούμε την ίδια λαβή με την προηγούμενη θέση σε όλο το μήκος των μυών. Αποτέλεσμα χειρισμού: Χαλάρωση Ημιτενοντώδη - Ημιϋμενώδη, αύξηση της κάμψης στο ισχίο, της έκτασης στο γόνατο και της πρόσθιας κλίσης της λεκάνης

Γαστροκνήμιος

Μάλαξη και πίεση στο Γαστροκνήμιο μυ με το πέλμα σε ουδέτερη θέση



Μάλαξη στην οσφύ

Αρχικά, τοποθετούμε τη λεκάνη σε ουδέτερη θέση, που είναι μια θέση χαλάρωσης των μυών της οσφύς (Θέση Α) και τους αντίχειρες μας παρασπονδυλικά ανάμεσα στις εγκάρσιες αποφύσεις των

Μάλαξη και πίεση στο
ύψος της οσφύς
παρασπονδυλικά προς
τα έξω



Μάλαξη και πίεση στο
ύψος της οσφύς
παρασπονδυλικά
με πλάγια κλίση
της λεκάνης (θέση
επιμήκυνσης της
αντίστοιχης πλάγιας
κλίσης)

σπονδύλων (ΔΕΞΙΑ της ΟΣΦΥΟΣ) και προκαλούμε πίεση προς τα κάτω (κάθετα στην οσφύ) και γλίστρημα για ελάχιστα χιλιοστά “τραβώντας” τις ίνες των μυών με κατεύθυνση προς τα έξω της οσφύς. Αυτό επαναλαμβάνεται σε όλο το μήκος της οσφύς (από τον Ο1 – Ο5).

Μετά τοποθετούμε τη λεκάνη σε θέση (ΑΡ) πλάγιας κάμψης, που είναι μια θέση μεγαλύτερης επιμήκυνσης των ΔΕΞΙΩΝ μυών της οσφύος (Θέση Β) και εκτελούμε την ίδια λαβή με την προηγούμενη θέση σε όλο το μήκος της οσφύος (από τον Ο1 – Ο5).

Τελικά έχοντας τη λεκάνη σε (ΑΡ) πλάγια κάμψη τοποθετούμε και το αριστερό κάτω άκρο σε κάμψη για περισσότερη αριστερή πλάγια κάμψη της λεκάνης (Θέση Γ) και εκτελούμε την ίδια λαβή με την προηγούμενες θέσεις σε όλο το μήκος της οσφύος (από τον Ο1 – Ο5).

Αποτέλεσμα χειρισμού: Χαλάρωση των (Δ) παρασπονδυλικών μυών της οσφύος, αύξηση της (ΑΡ) πλάγια κάμψης της λεκάνης

Σημείωση: Για την χαλάρωση των (ΑΡ) παρασπονδυλικών μυών της οσφύος και την αύξηση της (Δ) πλάγιας κάμψης της λεκάνης εκτελούμε ακριβώς τα αντίθετα



Μάλαξη και πίεση στο ύψος της οσφύος παρασπονδυλικά με το κάτω άκρο σε κάμψη για περισσότερη αύξηση της πλάγιας κλίσης της λεκάνης

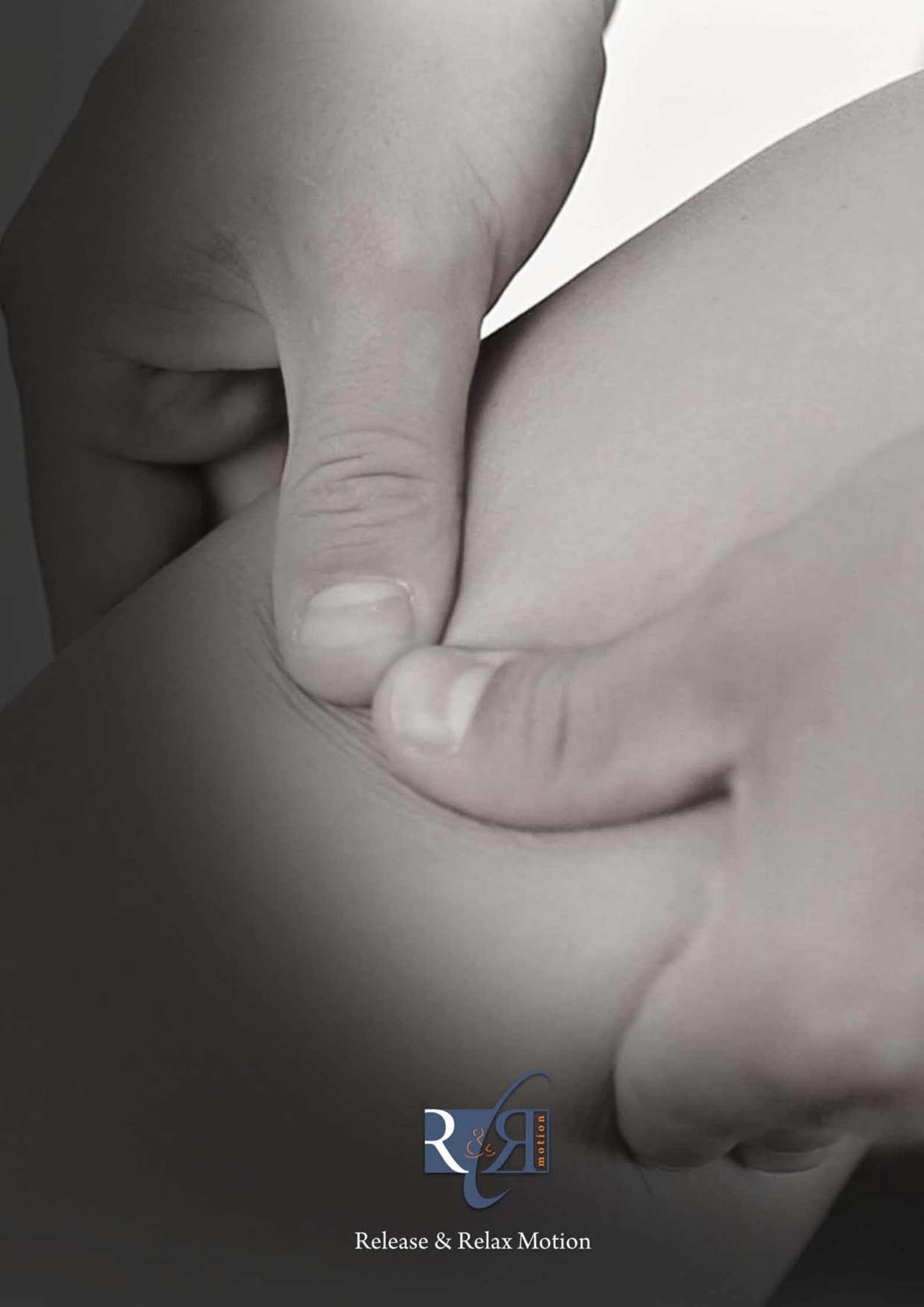
ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Χρόνιος πόνος
- Μειωμένη κινητικότητα
- Αποκατάσταση από τραυματισμούς
- Πόνοι οστεοαρθρίτιδας
- Μυϊκοί σπασμοί
- Προβλήματα κακής στάσης του σώματος

Πάντα πριν ξεκινήσει μια συνεδρία SPORTS MASSAGE πρέπει να προετοιμάζουμε το μυϊκό σύστημα του θεραπευόμενου με μια χαλαρωτική μάλαξη λίγων λεπτών στην περιοχή που θα δουλέψουμε, προκειμένου να αποφύγουμε τυχόν πόνο ή και τραυματισμό του.

ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

- Εμπύρετη κατάσταση - αδιαθεσία
- Ανοιχτά τραύματα – Εξαρθήματα, μώλωπες, διαστρέματα
- Φλεβίτης, κίρσοι, θρόμβωση
- Καρκίνος
- Μελάνωμα
- Αιμοφιλία
- Δερματίτιδα – μικροβιακή μόλυνση, Έρπης ζωστήρ
- Όταν τα συμπτώματα παραπέμπουν σε ιατρική γνωμάτευση
- Διαβήτης – όχι ειδικά αλλά το massage έχει τα ίδια αποτελέσματα όπως και η άσκηση στο σάκχαρο του αίματος, οπότε απαιτείται η ύπαρξη κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής
- Φλεγμονές σε οξύ στάδιο
- Εκτεταμένα οιδήματα ή αιματώματα
- Ηλικιωμένα άτομα ή άτομα με υπέρταση
- Οστεοπόρωση
- Έμμηνος ρήση



Release & Relax Motion