

Fysiurgisk stolemassage

Rygmassage

Effleurage af øvre ryg (palpation, opvarmning, smøre creme ind)

Effleurage af resten af ryggen (palpation, opvarmning, smøre cremen ind)

Håndrodsfriktioner af Erector spinae (stå på modsatte side af stolen i forhold til skulder)

Håndrodsfriktioner af Erector spina + Trapezius (Fysgreb) (stå på samme side af stolen)

Knofriktioner indad af øvre Trapezius (stå på samme side af stolen)

(ovenstående gøres nu på den anden side, før der fortsættes)

Petrissage af øvre trapezius (stå på modsatte side af stolen i forhold til skulder)

Cirkulær massage af levator scapulae (stå stadig på modsatte side i forhold til musklen)

Cirkulær massage af øvre Trapezius (stå stadig på modsatte side i forhold til musklen)

Cirkulær massage af Rhomboideus (stå stadig på modsatte side i forhold til musklen)

Cirkulær massage af Infraspinatus (stå stadig på modsatte side i forhold til musklen)

Cirkulær massage af Teres major og Teres minor (stå stadig på modsatte side i forhold til musklen)

Knofriktioner af tricepsudspring (udvendig armhule) (Stå på samme side af stol)

(ovenstående gøres nu på den anden side, før der fortsættes)

Petrissage af nakkemusklér (Stå på samme side af stol, kan gøres fra begge sider)

Håndrodsfriktion af Levator scapula (langsomt) (stå foran stolen)

Fingretryk af kraniekant (stå foran stolen)

Knofriktioner af øvre Trapezius og Scalenerne (stå foran stolen)

Cirkulær massage af Supraspinatus med håndrod (stå foran stolen)

Tommelfingre friktioner af Rhomboideus (stå bag ved stolen/personen)

Tryk Erector spina væk med håndroden og/eller med tommelfingrene (stå på modsatte side af stolen i forhold til skulder)

(ovenstående gøres nu på den anden side, før der fortsættes)

Butterflytryk ned langs Erector spinae (stå bag stolen/personen) **Symmetrisk!**

Butterflytryk ned langs Erector spinae (stå bag stolen/personen) **Rytmissk!!**

Petrissage af lænden med en hånd (stå på modsatte side af stolen)

Cirkulær massage af Quadratus lumborum (stå stadig på modsatte side i forhold til musklen)

Håndrodstryk af Quadratus Lumborum (indad)

Fingretryk af Quadratus Lumborum (indad)

(ovenstående gøres nu på den anden side, før der fortsættes)

Effleurage af hele ryg (stå bag stolen/personen)

Armmassage

Tryk på Co4

Håndrodsfriktioner af Brachioradialis (mens der strækkes af underarmsmuskler)

Tværstræk af Brachioradialis med håndrod

Underarmstryk/cirkulation (med håndrod)

Stræk oversiden af hånd med håndrødder

Petrissage af fingre på alle 4 sider

Hiv i fingrene.

(Vend armen)

Håndrodsfriktioner af indvendig underarm (mens der strækkes af underarmsmuskler)

Tværstræk af med håndrod

Underarmstryk/cirkulation (med håndrod)

Massage af kyllingebein med håndrod

Massage modsat kyllingebein med håndrod

Interlock hand (stræk underarm, mellemhånd og fingre)

Interlock hand (tryk og friktioner på fingrenes bøjesener)

Stræk af ledbånd (karpaltunnelsyndrom)

Flere massagegreb i siddende stilling

Bindevævsmassage af hele området (undersøgelse af området)

Klemning af øvre Trapezius (bananen)

Underarmsrulning fremad (stå foran stolen)

Petrissage af Deltoideus

Skub hovedet frem og træk skulderens tilbage (stræk)

Tommelfingertryk af øvre Trapezius, Supraspinatus, Levator scapula og Rhomboideus (gøres med hånden på ryggen)

Roter hovedet og tryk på triggerpunkt på øvre Trapezius (kan gøres med tommelfinger, albue og underarm)

Tommelfingertryk af Infraspinatus (triggerpunkt) (skifte hånden der holder klientens hånd)

Rotation af skulder (skulder i abduktion, albue i flektion, behandler holder arm men der roteres i skulderleddet.

Træk skulderbladet væk fra rygsøjle (stræk af Rhomboideus og Trapezius)

Fod til stol stræk (cobrastræk)

4-fingre massage af Temporalis

4-fingre massage af Masseter

Håndrodstryk af Temporalis

Håndrodstryk af Epicranii (foran og bagpå)

Klient op i siddende stilling

Udstrækninger:

Albuetryk af øvre Trapezius, Supraspinatus, Levator scapula og Rhomboideus (Lifting the arm/Tricepsstræk)

Butterflystræk (Pectoralis major)

Thorax-træk i butterfly stilling

Butterflyspinal twist V/albue ned mod h/hofte og omvendt)

Hånd bag nakkerotation (Half spinaltwist)

Hånd på øret sidestræk (langsomt)