Massagepensum

Indholdsfortegnelse

Hvad er massagens formål?	s. 2-3
Hvornår er massage forbudt?	s. 3-4
Omgivelserne og udstyret	s. 5
Blufærdighed	s. 5-6
Olier mm.	s. 6
Gode massageregler	s. 7
Principper for massage	s. 8
Hvordan gives massage?	s. 8
Massagegrebene	s. 8-10
Arbejdsteknik	s. 10-11
Rygmassage	s. 11
Benmassage (bagpå)	s. 12
Benmassage (foran)	s. 12
Armmassage	s. 12-13
Brystmassage	s. 13
Ansigtsmassage	s. 13
Udstrækning af patienter	s. 14
Hvordan strækker man rigtigt?	s. 15
Massageopgave 1	s. 16
Idrætsmassage af benene	s. 17
Sportsskader og førstehjælp ved disse	s. 18
RICE	s. 18-19
Mobilisering	s. 19
Idrætsmassage og skadebehandling	s. 20
Skadebehandling af Gastrocnemius og Soleus	s. 20
Skadebehandling af Biceps femoris, Semitendinosus, Semimembranosus	s. 21
Skadebehandling af Gluteus maximus	s. 21
Skadebehandling af Trapezius, Levator scapula, Rhombeoideus	s. 21
Skadebehandling af Latissimus dorsi	s. 22
Skadebehandling af Deltoideus	s. 22
Skadebehandling af Ligamenter og sener	s. 22
Skadebehandling af Tibialis anterior, Extensior digitorum longus, Extensior hallucis longus	s. 22
Skadebehandling på Quadriceps femoris	s. 23
Skadebehandling af Satorius	s. 23
Skadebehandling af Adduktermusklerne	s. 23
Skadebehandling af Brachioradialis	s. 24
Skadebehandling af Brachioradialis	s. 24
Skadebehandling af Biceps brachii	s. 24
Skadebehandling af Triceps brachii	s. 24
Skadebehandling af Pectoralis major	s. 24-25
Massageopgave 2	s. 26
Regler for god klinisk praksis	s. 27
Udvikling af egen massage	s. 28
Mavemassage	s. 29
Ekstra Thai massage greb	s. 30
Ekstra akupunkter	s. 31
Fodmassage	s. 32
Gode links	s. 33

Hvad er massagens formål?

Når man har belastet sine muskler, som f.eks. ved idræt eller fysisk hårdt arbejde, bliver de ømme bagefter. Det er et naturligt fænomen, som vi alle kender.

Jo mere man er vant til at bruge sine muskler, des mindre øm bliver man.

Ømheden begynder som regel 8-10 timer efter belastningen, og den tiltager de næste 1 til 2 døgn. Det kan vare op til 7 døgn, før den er helt forsvundet.

Det er endnu ikke endeligt opklaret, hvorfor man bliver øm, men man har visse ideer. Når man har belastet musklerne, sker der, selvfølgelig afhængig af belastningens størrelse, nogle forandringer i muskelfibrene, der kun kan ses i et mikroskop.
Der ses små overrivninger inde i cellerne, og selve cellen svulmer op. Omkring cellerne opstår det, vi kalder inflammation, der er en slags betændelse uden bakterier.
I princippet er det den samme reaktion, vi kender fra en betændt achillessene eller lignende.

Inflammation viser sig ved en øget mængde hvide blodlegemer, en øget blodgennemstrømning og øget væskeudtrædning i vævet (ødem). I forbindelse med dette startes nogle kemiske processer, og resultatet bliver spændte, ømme og let hævede muskler. Huden over musklerne kan blive lidt varm og rød.

Processen er sat i gang for at reparere de skader, der er sket i musklen, og smerter er måske kroppens måde at fortælle os, at der er sket en overbelastning, og vi skal passe på ikke at gøre den værre.

Imidlertid vil man som oftest gerne fortsætte arbejdet/træningen på trods af ømheden, og hvis der ikke er egentlig smerte, kan man også det.

Ømheden kan mindskes eller delvis undgås ved at give massage, idet blodcirkulationen er bedre i en afslappet end i en spændt muskel.

Massagen kan have flere formål, den kan virke afslappende eller stimulerende.
Afslappende massage kan gives ved anspændthed eller nervøsitet. Det er her det psykiske velvære, der påvirkes af berøringen, og de psykiske spændte muskler, der får nedsat spændingen. Ved infiltrationer, myoser eller træningsømhed kan den afslappende massage ligeledes være gavnlig.

Det kan også være i stimulerende øjemed, at man masserer. F.eks. kan massagen være vældig stimulerende efter opvarmning, lige inden man skal i kamp eller konkurrence. Her bruges specielt masssagegrebene tapotement og vibration.

Massagen kan endvidere anvendes som udspænding eller afspænding af muskler og sener efter træning og kamp. Ofte kan det være svært ved nedvarmning og strækkeøvelser alene at afspænde en særlig hårdt og måske ensidigt belastet muskelgruppe. Her kan massage være meget nyttig for at forebygge ømme, spændte muskler og dermed forebygge risikoen for egentlig muskelskader.

Endelig kan massagen anvendes i behandlingen af en række muskellidelser såvel akutte som kroniske. Overspænding og krampe i muskulaturen i forbindelse med hård belastning er et symptom på lidende muskler.
Musklerne har fået de tidligere nævnte mikroskopiske læsioner, og deres energiforsyning bliver dårligere og dårligere. Der er ikke sukkerstof nok i musklerne, der er ikke ilt og blod nok, og der er ophobning af affaldsstoffer, som f.eks. mælkesyre.
Under disse omstændigheder udløses spænding i musklerne, der kan gå over i krampe. For at bryde denne tilstand må man først udspænde musklen, hvorved man får standset krampen, og siden afslappe den. Dette kan gøres delvis med massage. Via nerveimpulser, fra huden og musklerne, afslappes muskulaturen. Herved kan blodet igen løbe igennem til muskelcellerne og tilføre energi i form af sukkerstoffer og ilt og samtidig være med til at fjerne de affaldsstoffer, der har ophobet sig i musklen.

Stramme og spændte muskler kan medføre, at bevægeligheden i leddene indskrænkes, og sener og ledbånd kan blive ømme og overbelastede.
En overspændt muskel og sene er mere udsat for at blive revet over ved en eventuel overbelastning end en muskel og sene med normal spænding.

Massage og især manuel udspænding kan være effektiv i disse tilfælde.

Hvornår er massage forbudt?

I tilfælde af en decideret læsion af musklen, enten en fibersprængning opstået ved overbelastning eller en knusning af muskelfibre, som f.eks ved et “trælår”, er der visse overvejelser, man skal gøre sig, inden man masserer.

I begge tilfælde optræder der oftest blødning og altid inflammation (betændelseslignende tilstand), hvor især væskeudtrædning i vævet er et problem.

Blødningen kan ske inde i muskelvævet under musklens hinde, således at den ikke kommer uden-for musklen, det kaldes en intramuskulær blødning. Det kan også bløde fra musklen ud imellem musklerne og ud under huden, således at man kan se en blåsort misfarvning af huden. En sådan læsion kaldes intermuskulær blødning.

Ved den intramuskulære blødning er der en betydelig risiko for et langvarigt helingsforløb, og for at der dannes generende arvæv i efterløbet.

De første 36-48 timer efter en muskelskade, bør man ikke massere på grund af risikoen for at starte en ny blødning.

Men herefter kan blød massage i form af effleurage og siden friktioner være meget nyttig.
Massagen kan lette spændingen i musklen og måske øge blodgennemstrømningen og fordele blodansamlingen, således at der ikke dannes mere arvæv end nødvendigt, og således at der ikke opstår forkalkning i muskulaturen. Det er vigtigt at starte forsigtigt, så man ikke forværrer skaden i stedet for.

Samtidig med massagen er det vigtigt, at man så hurtigt som muligt kommer i gang med at genoptræne den beskadigede muskel. Det sker ved hjælp af forsigtige strækkeøvelser og tiltagende muskeltræning (styrketræning). Det er især vigtigt at være omhyggelig med behandlingen af den intramuskulære blødning.

Der er en række situationer, hvor massøren ikke selv må gå i gang med behandlingen:

1) Hvor der er læsion af huden. Hvis der er sår, forbrænding, vabler og lignende, bør lægen se på skaden først.

2) Ved friske læsioner (48 timer) med blødning i vævet.

3) Ved knoglebrud.

4) Ved læsion af sener med tab af substans. Det vil sige hel eller delvis seneoverrivning, er der aldrig grund til massage på eller omkring læsionen. Se eksempel på seneoverrivning.

5) Ved overrivning af ledbånd og korsbånd. Der er aldrig grund til massage på eller omkring en ledbåndsoverrivning.

6) Ved stærke smerter – mavesmerter – vejrtrækningsbesvær. I disse tre tilfælde vil massøren altid være i tvivl om, hvad der er i vejen, overlad derfor behandlingen og evt. massagen til en fysioterapeut.

7) Ved Bursitis (inflammation i slimsæk). Læs eksempel på Bursitis.

8) Ved feber og sygdom i kroppen.

9) Leddegigt

10) Åreknuder og modermærker må heller ikke masseres.

Desuden skal man være varsom ved mennesker med dårlige nyrer, hjertesygdomme, knogleskørhed, diabetikere og gravide.

Omgivelserne og udstyret

Når en patient henvender sig for at få massage, er der nogle helt klare forventninger fra både massøren og fra patienten.
Massøren har en forventning om, at patienten har været i bad og ikke er syg.
Patienten stiller krav til omgivelserne og til massøren. For at kunne udføre massagen effektivt, behøver man derfor et varmt, roligt og selvventileret lokale. Er lokalet f.eks. koldt vil patienten ikke kunne slappe af, og massøren vil have store vanskeligheder med at løsne ordentligt op for muskelspændingerne. Er lokalet roligt, vil patienten slappe af. Afslappende musik kan være en god ide.
Patienten stiller ligeledes store forventninger til massørens personlige hygiejne. Så derfor:

1) Vask altid hænder før og efter patientkontakt.
2) Bær altid rent kliniktøj. Gerne hvidt og afslappet tøj.
3) Materialerne skal altid holdes rene.
4) Massagebriksen rengøres efter hver patient.
5) Overskydende materialer (olier, creme, gel m.m.) fjernes. Kom det aldrig tilbage i bægeret igen.
6) Undgå rygning, da lugten af røgen sætter sig i hår og tøj.

Blufærdighed

En af de vigtigste ting man skal tage hensyn til, er patientens blufærdighed. Krænker man en patients blufærdighed hvad enten man er læge, kiropraktor eller massør, kan man meget nemt komme galt af sted. Det drejer sig for, som massør, at vise, man tager hensyn til klintens blufærdighed. Dette skaber fra patientens side en tryghed til den behandlende massør, og patienten slapper bedre af under massagen og føler, behandlingen har været en god oplevelse.
Placeboeffekten er også større ved en tryg og god behandling, hvor man ikke på noget tidspunkt har følt sin blufærdighed krænket.
Eksempler hvorpå man tager hensyn til patientens blufærdighed:

1) Fortæl grundigt hvor meget tøj Patienten skal have af, og informerer derefter patienten i, at du går ud og vasker hænder, mens patienten afklæder sig. Patienten kan derefter klæde sig af alene, og lægge sig op på briksen (husk at briksen ikke må være for høj, så personen ikke kan komme op!).

2) Bank på inden du træder ind i lokalet igen.

3) Læg patientens håndklæde over trusserne, hvad enten han/hun ligger på maven eller ryggen.

4) Pak derefter patienten ind de steder, hvor han/hun ikke skal masseres. Husk selvom massøren har det varmt, er den afklædte patients varmeafgivelse stor.

5) Når patienten vender sig, holder man hans/hendes håndklæde over bryst området.

6) Når der skal arbejdes i lændeområdet, så læg håndklædet under elastikken på trusserne og træk i håndklædet. Træk ikke i trusserne.

7) Har man evt. glemt eller undladt at fjerne strømper, bh. Etc. Skal patienten selv aftage disse. Det vil være forholdsvis nemt for massøren, at aftage patientens bh. Når hun ligger på maven; men mange vil føle det virker for intimt, at en fremmed aftager ens undertøj.

8) Har man fundet spændinger eller problemer i et område, skal man som en god massør altid give patienten et par udspændingsøvelser med hjem. For korrekt instruktion skal patienten altid selv udfører øvelserne, men her vil man dog altid først lade patienten få sit tøj på. Udspændinger i afklædt tilstand forsvares, hvis de udføres passivt på briksen.

Olier m.m.

Der stilles ikke specifikke krav med hensyn til smøremidler. Massøren skal blot være i stand til at bevæge sig glat hen over huden. Det er mindre væsentligt, om det er fedt, olie eller cremer. Der findes en del forskellige massageolier på markedet, som ofte indeholder stoffer, der stimulerer cirkulationen og har en varmende effekt. Man skal dog være opmærksom på, midler med stor varme effekt giver en irritationstilstand, som laver en inflammation i huden, og derfor føles varmende. Vælger man en sådan olie, skal man være klar over, at et sådan produkt har en – samlet – dårlig effekt. Dette fordi blodgennemstrømningen i muskulaturen ikke bliver forøget. For en sikkerheds skyld bør man altid kontrollere indholdet af de materialer, man bruger.
Det er ikke nødvendigt, at ”købe sig fattig” i dyre produkter, idet rene olier (babyolie, solsikkeolie eller vindrueolie) ofte er mindst lige så gode eller bedre. De almindelige olier kan som regel også anvendes på folk med allergi, hvilket ikke er uvæsentligt.

Gode massageregler

Massagen opbygges gradvis
Husk, at du ved enhver massage skal starte i overfladen af vævet (effleurage), langsomt startende og arbejde dig længere ned, og til sidst op igen.

Massér hele musklen (evt. hele muskelgruppen)
Selv om et problem eller en smerte i en muskel kan være meget lokal, er det vigtigt at opvarme/massere hele musklen. En muskel skal ses som en helhed. De enkelte fibre går fra senehæftet i den ene ende til senehæftet i den anden.

Opvarmningens varighed
En god huskeregel er, at jo mere øm en muskel eller et område er, jo længere tid skal du bruge på at opvarme det!

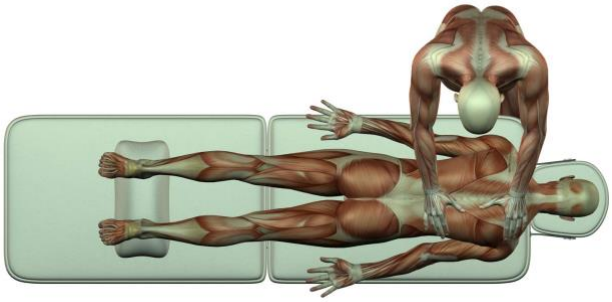
Undgå smerte ved dybe tryk
Hvis du vil arbejde dybt i en muskel, så sæt tempoet helt ned. Så kan musklen nå at vænne sig til trykket, og der vil være mindre risiko for at udløse smerte.

Hold en hånd på patienten/klienten hele tiden
Sørg for at have mindst en hånd på personen hele tiden. Hvis det kun er den ene hånd der massere så læg den anden i nærheden af hvor der masseres. Hvis du skal have mere creme på undervejs, og gerne vil varme det op, så vend hånden, så håndryggen bevarer kontakten med huden.

Massér mod hjertet
Du kan sagtens massere både frem og tilbage, men slut mod hjertet, så blodet drives mod hjertet.

Hvor længe må jeg massere på samme sted?
Ved stor ømhed bør man ikke massere mere end 5 minutter på samme sted (indklusiv opvarmning og afslutning)
Er musklen meget spændt kan du roligt massere i 10 minutter (inklusiv opvarmning og afslutning)
Arbejder du meget i dybden, skal du ikke blive for længe, højest 2-3 minutter.

Husk afsluttende råd til modtageren
Anbefal modtageren at drikke rigeligt med vand og tilbyd vedkommende at blive liggende et par minutter efter endt behandling.
Gør opmærksom på følgevirkninger: træthed, kuldeskærhed, let ømhed i musklerne, urinen kan blive lidt mørkere.



Principper for massage

Det mest vigtige, når man masserer er, at passe godt på sig selv og sit helbred. Derfor er det af stor betydning, at man står ordentligt og er i god balance. Fødderne skal være i en behagelig afstand fra hinanden, og ryggen holdes rank, samtidig med at man holder sig så tæt til briksen som muligt for at undgå unødige belastninger.
For ikke at blive udmattet under udførelsen af massage, er det vigtigt at holde armene strakte og i stedet bruge kroppens vægt, når der skal trykkes.
Hvis der bruges olier, skal man sørge for at dosere den rigtige mængde. Bruger man for meget, mister man greb og kontrol. Bruges der for lidt vil det forårsage ømhed, og man vil uvilkårligt trække i patientens eventuelle behåring. Disse træk og ryk i behåringen er ubehagelige, for ikke at sige smertefulde, og vil ofte forårsage småinfektioner i hårsækkene. Brug derfor lidt olie men tit, indtil den rigtige mængde er opnået. Kom altid først olien på hænderne og gnid dem derefter mod hinanden, for at varme olien op. Dette fordi olier oftest er kolde og ubehagelige for patienten. Husk!
Den første patientkontakt er yderst vigtigt for resten af behandlingen.
Denne første kontakt skal virke troværdig, skabe tryghed samt udstråle kompetence.

Hvordan gives massage?

Når der masseres, er det vigtigt at finde det rigtige tryk. Dette tryk kan variere meget fra patient til patient. Start derfor blødt og øg langsomt trykket. Retningen er også meget vigtig, for at massagen får den rigtige/ønskede effekt. Hovedreglen er, at der masseres mod hjertet, for at understøtte veneklapperne og lymfesystemet, som jo fjerner affaldsstofferne fra vævene. Massagen bør imidlertid ikke kun udføres i længderetningen, da bløddelene ikke kun ligger i denne retning. Den bedste effekt, er en kombination af de forskellige teknikker.

Massagegrebene (se film om massagegrebene)

Effleurage
Effleurage er en blid strygende bevægelse, hvor man bruger hele hånden, for derved at dække et så stort område som muligt. Strøgene sker i et roligt og kontrolleret tempo. Herved når blodkarrene at fylde sig igen. Trykket øges gradvist, inden anvendelse af dybere greb, da effleurage er den første teknik, der anvendes i en behandling.

Friktion
Ved friktion anvender man, en mindre del af hånden, for at koncentrere trykket f.eks. tommelfingerbalden, fingrenes balder eller lille fingersiden på knytnæven. Ved langsgående strøg er trykket hårdt og strøgene er korte med overlapning. Strøgene skal foregå i muskelfibrenes retning, hvilket kræver et godt kendskab til muskelanatomien. Man skal behandle hver muskel igennem hver for sig. Del derfor store muskler op i flere sektioner. Det er således ikke kun muskelbugen som behandles, men også senerne plus tilhæftningerne. For at få den størst mulige effekt, bør man bruge

et så stort tryk som patienten kan klare, dog uden musklen spænder. Teknikken er ikke smertefri, så masser derfor varsomt og langsomt.
Tværgående strøg er mest en diagnostisk teknik, men bruges også til at skille muskelfibrene fra hinanden. Spændte områder i muskulaturen vil blive bemærket ved denne teknik.

Petrissage
Ved petrissage griber/løfter begge hænder musklen eller muskelgruppen og ælter/klemmer langs musklen. Petrissage bruges ikke så tit til spændte muskler, fordi den er generende, hvis musklen ikke er tilstrækkelig smidig.
Man kan også vride muskulaturen, og derved skubbe hver sin retning på tværs af musklen. Denne teknik er den bedste, hvis man ønsker at få fat i dybereliggende væv.

Tapotement
Tapotement er en teknik, hvor man bruger begge hænder skiftevis, rytmisk og meget hurtigt. Der kan anvendes flere variationer f.eks. hakning, klapning eller slag. Teknikkerne er ikke afslappende, men virker derimod stimulerende på muskulaturen og nervesystemet. De trækker desuden blodet op til ”overfladen”. Teknikken må ikke anvendes på skadet muskler! Dette ”massagegreb” er godt at bruge på folk, der umiddelbart skal ud og præstere i kampe/konkurrencer!

Vibration
Ved vibration griber man om muskel og ryster den løst. Denne teknik er nyttig ind imellem omgange med dybe teknikker. Vibrationen er også til at afslutte massage, da den efterlader en god fornemmelse af afslapning. Her skal man dog altid huske at fiksere leddene imens.
Man kan også lave et vibrerende tryk på musklen med hånden eller en finger, alt efter hvilket område, der skal behandles. Denne teknik anvendes til stimulans af trigger/akupunkturpunkter, der derved giver refleksmæssigt svar.

Punktfriktion (dybe tryk)
Punktfriktion udføres med de samme fingre som ved dyb tværmassage. Ømme punkter, som i de fleste tilfælde kan findes ved dybe strøg, er som regel behandlingsmodtagelige for dybt tryk. De er lokaliseret til hud, arvæv, fascier, muskler, sener ligamenter, ledkapsler og periost. Når man har fundet et punkt, lægges der tryk på det, langsomt stigende til den maksimale smertetolerance. Trykket bibeholdes indtil der er en tydelig smertereduktion *(dette vil variere, da denne grænse er individuel)* og trykket slippes derefter langsomt.
Når det drejer sig om muskulatur, finder man ofte ømheden ved enderne af musklen. Ved at irritere disse ømme punkter med dybe tryk, fremkalder man en refleksmæssig lokal afslapning, via centralnervesystemet. Denne teknik kaldes Neura Muskulær Teknik (NMT). Disse dybe tryk skal kunne holdes i få sekunder, da de fremkalder en meget skarp smerte, der er uudholdelig igennem længere tid.

Dyb tværmassage
Ved dyb tvær massage anvender man som regel balderne af tommelfingeren, eller langfingeren lægges oven på pegefingeren, således at der kan opnås stor trykkraft. Dyb tvær massage anvender man kun på meget lokaliserede punkter, og trykker dybt ned i vævet, inden for tolerancegrænsen for smerte. Når man har opnået trykket, laver man en langsom bevægelse på tværs af muskelfibrene eller cirkulært. Denne bevægelse vil medføre en del smerte, og det er derfor vigtigt at forberede patienten herpå.
Under den dybe tværmassage vil patienten pga. smerten ofte spænde imod, hvilket kun vil forvolde yderligere smerte. På baggrund at dette er det yderst vigtigt at sørge for, at patienten slapper fuldstændigt af. Tværmassage kan bruges rundt om et led, til at nedbryde enhver form for fibrose (afsætning af fibrøst arvæv i skadede ligamenter) og stimulationen. Forstrækninger og arvæv opstår oftest i den muskelteniøse overgang, da vævet her er mere kompakt, og der er mindre bevægelse mellem fibrene indbyrdes. Efter forstuvninger repareres beskadigede ligamenter med ny dannet fibriøst væv. Det kan være hårdt, uelastisk og mindre smidigt, især hvis leddet har været immobiliseret. Ved at bruge dyb tværmassage kan dette forebygges, og opbygningen af mere elastisk bindevæv fremmes. Endvidere stimuleres den lokale blodforsyning til sådanne problemsteder og fremmer helingsprocesserne.

Arbejdsteknik

Briksen
Massagebriksen indstilles svarende til en højde lidt over midt på dit lår. Det svarer til at håndfladerne kan lægges på briksen, når du har bløde knæ og hængearm.

Din patient
Service fremmer en god kontakt. En ekstra pude under knæene, måske i lænden, måske under skulderen gør underværker. Og hvad med hovedet?
I bugleje kan det hjælpe med en pude under maven, især hvis klienten har problemer i 5. lumbalhvirvelregion.

Hvis du skal være med til at flytte på patienten, så brug det lagen vedkommende ligger på, både for at vende patienten og for at trække ham længere ud til siden. Du skal stå i skridtstilling og bruge vægtoverføring.

Dine sko
Dine sko skal være behagelige, med god affjedring og skridtsikker. Det er fra fødderne impulsen skal kommer.

Du gør klar til massagen
Ved at massere vender alle ”næser” samme vej: herved menes at begge fødder og din næse peger lige frem, benene er i skridtstilling, dvs. den ene fod foran den anden. Kroppens tyngdepunkt er i bækkenet, på hoftehøjde.
Olien/cremen står lige ved hånden foran dig. Ingen vridning i ryggen for at få fat i olien.
Puder, håndklæder, tæpper er lige ved hånden.

Du er nu klar til massage:
1) Alle næser samme vej, bøj i knæleddene.
2) Stå i skridtstilling.
3) Bøj i hofteled.
4) Hold ryggen lige med det naturlige svaj.
5) Din nakke er lang og hagen fri af halsen.
6) Sænk skuldrene.

Du masserer
Brug vægtoverføring frem-bagud-frem. Det svarer til skub-træk-skub med vægtoverføring.
Langsomme bevægelser kommer fra fødderne, brug de stærke ben, spar på arme og skuldre.
Hvis du står med front mod briksens langside brug vægtoverføring fra side til side. Dermed er der bevægelse i din krop (ikke statisk bevægelse). Aldrig hængestillling på et ben!
Din vægt bliver udnyttet i massagen via dine ben, dine arme bliver aflastet ved det.
Stå ikke for tæt op ad briksen. Med afstand kan du bedre udnytte din krops vægt.

Bevar kontakten med klienten. Sørg for ro, brug evt. afslappende musik og undgå så vidt muligt at slippe patienten, men lad hele tiden en finger eller to røre ved kroppen så vedkommende hele tiden ved hvor du er henne.

Rygmassage (se film om rygmassage)

Effleurage af hele ryg
Effleurage af nærmest Erctor Spinae (Fys greb)
Håndrod friktion af fjerneste Erector Spina
Petrissage af øvre trapezius (stå på modsatte side af briks i forhold til skulder)
Friktion af levator scapula (stå stadig på modsatte side i forhold til musklen)
Petrissage af nakkemuskler (stå på siden af briksen)
Cirkulationsmassage af nakke
Punktfriktion af proccesus mastoideus og kraniekant (stå for enden af briksen)
Håndrod friktioner af Levator Scapulae
Knofriktioner af Trapezius, Levator Scapulae og Rhomboidus
Håndrodscirkulationer af Supraspinatus
Fingrefriktioner af Rhomboudeus
Tommelfingerfriktion under skulderblad (mens armen er på ryggen)
Håndrodsfriktioner af Rhomboideus + Varme skulderblad/Infraspinatus op (mens armen er på ryggen)
Punktfriktion af Infraspinatus (triggerpunkt)
Håndrodfriktioner af Tricepsudspring (og Teres minor/major)
Håndrod tværmassage af fjerneste Erector spina
Tommelfinger tværmassage af fjerneste Erctor spina
Effleurage af nærmest Erctor Spinae og gluteus (Fys greb)
Petrissage af lænden (stå på begge sider af briksen)
Cirkulationsmassage af fjerneste Quadratus lumborum
Træk fjerneste Quadratus lumborum mod columna (kniven)
Tryk nærmeste Quadratus lumborum mod columna
Effleurage af hele ryg

Benmassage (Maveliggende)

Effleurage af bagside af ben (inkl. baller)
Friktioner af tæernes bøjesener
5 x 3 Tryk af tæernes bøjesener i fodsvangen
“Løft” lægmusklen først mod achillessenen og til slut mod hjertet (gøres nogle gange)
Medial og lateral tommelfingerfriktioner af Gastrocnemius
Skil Gastrocnemius ad med tommelfingrefriktioner/petrissage
“Løft” lægmusklen først mod achillessenen og til slut mod hjertet igen
”Løft” baglårsmusklerne ad med Pestrissage
Lav tværmassage af baglårsmusklerne
Medial og lateral tommelfingerfriktioner af Biceps F og Semitendinosus og Semimembranosus
Skil hasemusklerne ad med tommelfingrefriktioner/petrissage
”Løft” baglårsmusklerne ad med Petrissage igen
Effleurage/Fingrefriktion af Balle i cirkler
Knofriktion af balle
Effleurage/Fingrefriktion af Balle i cirkler
Effleurage af bagside af ben (inkl. baller)

Benmassage (Rygliggende)

Effleurage af benet (gerne op til lyske)
Cirkulation af ankelled
Traktion af ankelled
Spred mellemfodsknoglerne (Kneading)
Petrissage af underbenmusklerne
Medial og lateral tommelfingerfriktioner af Tibialis A, Extensor hallucis longus, Digitorum longus og Gastrocnemius
Petrissage af underbenmusklerne igen
”Løft” Quadriceps Femoris ad med Pestrissage
Lav tværmassage af Quadriceps Femoris
Medial og lateral tommelfingerfriktioner af Quadriceps Femoris
Håndrodsfriktioner i cirkler af inderlår
Håndrodsfriktioner langs Sartorius
Tværmassage af Adduktorer (adduktor Brevis, Longus, Magnus og Pectineus)
Håndrodsfriktioner langs Tensor Fascia Latah (Væk fra hjertet)
Effleurage af hele ben

Armmassage (Maveliggende)

Effleurage af arm
Underarmsmassage af Triceps (Mens armens holdes i albuebøjningen)
Fingrefriktion af Biceps
Dobbelfingre fritioner af underarm (væk fra hjertet)
Underarmsmassage af klientens underarm og hånd mens armen ligger på briksen
Tommelfingermassage af klientens bøjesener i hånden.

Armmassage (Rygliggende)

Effleurage af hele arm
Traktion af håndled
Traktion af skulderled over hovedet
Traktion af fingre
Spred mellemhåndsknoglerne (Kneading)
Massage af bøjesenerne
Klemning (Pestrissage/Friktioner) af underarmsmuskler
Håndrodsmassage af inderside af underarm
Håndrodsmassage af yderside af underarm
Håndrodsmassage af Biceps
Håndrodsmassage af Deltoideus

Brystmassage (se film)

Effleurage (Vinduesvisker) af Pectoralis major
Håndrods/Fingremassage langs Pectoralis majors fibre mod skulder
Cirkulations massage med blommerne af Pectoralis major
Knofriktioner af Pectoralis minor/major
Effleurage (Vinduesvisker) af Pectoralis major (afsluttes via nakken)

Ansigtsmassage (se film)

Lad patienten ligger på ryggen med et tæppe/stort håndklæde over sig.
Lad nu patienten tage et par dybe indåndinger, indtil vedkommende af total afslappet.
Masser nu nakkemusklerne og kraniebunden omhyggeligt med petrissage og punktfriktion.
Herefter strækkes nakkemusklerne og dette sluttes af med af ”hive” i cervicalhvirvlerne.

Den ansigtsmassage vi nu giver, er uden creme.

Start med begge tommelfingre ventralt på mandibula og masser med små cirkulerende bevægelser, tre gange hvert sted, et lille let tryk, løft fingrene men kun lidt op, så det næsten ikke mærkes at du flytter dem og masser ud til kanten.

Herefter masseres (som vist på tegningen) på alle ansigtets kanter altid fra midten og ud, hele vejen op til kraniebunden (foran).

Herefter masseres hårbunden med punktfriktion, med alle fingre.

Nu trækkes der let i håret så dette bliver iltet.

Slut ansigtsmassagen med at holde om hele hovedet, tommelfingrene mødes midt på panden og der holdes et let tryk med hænderne, på siden af hovedet, nu lades hænderne glide langsomt op over hovedet og ansigtsmassagen er slut.

Afslut evt. med stræk af hals og nakke (se film).

NB. Det er altid en god ide at lade patienten ligge et par minutter inden man beder vedkommende at tage tøj på!

Udstrækning af patienter (se playliste med udstrækninger)

At udføre strækøvelser kan have flere formål:

At opnå velvære, at mildne følgerne efter en uvant eller hård fysisk aktivitet eller smidiggøre og forlænge musklerne.

At strække sig for at opnå velvære er noget de fleste gør af sig selv om morgenen. Det føles naturligt og rart, og samtidig forbedres kroppen til dagens arbejde ved at forbedre blodomløbet og vække nervesystemet.

Strækøvelser anvendes ofte som opvarmning i forbindelse med idræt, og idrætsudøverne vil opleve, at de efter stræk kan komme længere ud i bevægelserne.

Stræk efter idrætsudøvelse kan ikke decideret forebygge ømhed, men mange oplever, at strækket virker lindrende på ømheden.

Stræk kan også indgå som del af en behandling. Efter en skade vil muskulaturen ofte være forkortet, men ved at strække normaliseres muskellængden, og risikoen for nye skader mindskes.

Hvordan strækker man rigtigt?

1. Stræk musklen langsomt.
2. Strækket skal kunne mærkes i de muskler der udstrækkes.
3. Hold strækket i 15-20 sekunder.
4. Slap langsomt af igen.
5. Gentag strækket, (patienten må meget gerne strække selv derhjemme!).
6. Undgå at ”hugge” op og ned.
7. Patienten må ikke holde vejret mens der strækkes!

Massageopgave 1

1) Hvad er en intramuskulær blødning?

2) Hvad er en intermuskulær blødning?

3) Angiv en række situationer hvor massøren ikke må gå i gang med behandlingen.

4) Beskriv massagens forskellige formål.

5) Fortæl hvad du tror patienten forventer mht. omgivelserne og dit udstyr!

6) Hvordan vil du omgå patienternes blufærdighed?

7) Hvad betyder effleurage, friktion, punktfriktion, petrissage, tapotement, tværmassage og vibration?

8) Hvor høj skal briksen være?

9) Forklar hvordan man strækker patientens forlår, baglår, læg, indadførere og hoftebøjere, mens vedkommende ligger på briksen.

Notater

Idrætsmassage af benene (se film)

Lad patienten ligge på ryggen med benet (knæleddet) i 90 grader. Sid evt. på patientens fod.

Skiftevis friktioner med de 4-fingre af gastrocnemius (brug den ene hånd mens den anden holder på knæet, og skift om).

Tryk på B40 i knæhasen (Popliteusmusklen).

Punktfriktioner af skinnebensmusklerne efterfulgt at tommelfriktioner langs de samme muskler.

Lav nu en let tapotement af lægmusklen med de 4-fingre.

Ryst nu lægmusklerne.

Ovennævnte rækkefølge kan gøres nogle gange inden man tager låret!

Lav nu håndrodsfriktioner af Vastus medialis og Vastus lateralis samtidig.

Herefter 4-fingrefriktioner af Rectus femoris (brug begge hænder samtidig).

Nu masseres hasemusklerne med tommelfingerfriktioner (brug begge hænder samtidig).

Så laver man håndrodsfriktioner langs lårets inderside (evt. skrædderstilling).

Efterfulgt af håndrodsfriktioner langs lårets yderside.

Stræk nu benet ud og lav tapotement med håndens lillefingerside på inderside, forside og yderside.

Til sidst rystes låret med begge hænder.

Sportsskader og førstehjælp ved disse

Når der opstår en skade under motion, så er det ligegyldigt om det er under kamp, træning eller det er der hjemme i haven, skaden kan være lige alvorlig og kræver den korrekte behandling**.**

RICE: Ro Is kompression Elevation

Denne opskrift handler om RICE
Skaderne der her er tale om, er de skader man kalder bløderskader, dette kan være skader på muskler, sener, ledbånd og ledkapsler. Dette kan være forvridninger, forstuvninger og fibersprængninger, altså skader der er opstået under selve træningen/arbejdet.
Hvis det drejer sig om brud eller udvendige synlige blødninger er det en helt anden førstehjælp og principper vi snakker om. Mange siger RICEM i stedet for RICE, M'et er en forkortelse for movement eller på dansk mobilisering.

Ro

Hvis der opstår en skade under træning, må man straks ophøre med træning/kamp dette gælder også hvis det er der hjemme eller evt. undervisning af andre.
Det er vigtigt at selv om man har modtaget behandling og smerten er helt eller delvist forsvundet, så må man IKKE genoptage det man var i gang med, da det at fortsætte kan forværre skaden i meget væsentlig omfang.
Hvis man IKKE afbryder kan man måske blive nødt til at undvære de næste mange gange træning eller kamp.

Ro er derfor væsentlig da det er med til at stoppe evt. blødninger, og ikke gøre den værre
Så med ro menes det alvorligt (1: ro for ikke at forværre skaden)

En stor skade kan gøre mere ondt og skal bruge længere tid end en mindre skade for at hele, hurtig ro til skaden sandsynliggøre en bedre chance for ikke at få men af skaden, og ikke bliver et problem der vender tilbage gang på gang.
For helt at holde skaden i ro kan det sommetider være nødvendigt med hjælpemidler, såsom støtte bind eller i nogle tilfælde krykker.

Is

Nedkøling af skader er både en meget effektiv behandlings form mod smerter og et effektivt middel til at stoppe blødninger i muskler samt omkring led, nedkøling nedsætter også risikoen for hævelser, som for det meste følger med en større eller mindre skade.

Kulde virker på den måde at den virker hæmmende på smerter og blødninger, hurtig behandling med is kan derfor mindske skadens omfang.

Brug det rigtige kølemiddel.
Brug specielle poser/pakker som er kølet ned i fryseren, man kan også bruge en pose med dybfrosne ærter eller lignende, men HUSK at køleposer skal være adskilt fra huden med et stykke klæde for at undgå forfrysninger.

Husk det er vigtigt at køle længe nok og kun køle i et begrænset område, altså kun på skaden, køler man for lidt eller på et for stort område risikerer man et øget kredsløb og kan derfor i værste tilfælde risikere øget blødning i det skadede område, så får man jo den modsatte virkning og det er ikke så smart. HUSK at isen skal fjernes øjeblikkeligt hvis der mærkes smerter i huden, det kan være forfrysninger.

Når isen er pakket ind i et stykke klæde holdes isen på skaden i 20 til 30 min evt. lidt længere hvis det er en meget dybtliggende skade. Herefter fjernes isen og stedet hviler i 20 til 30 min og så gentages behandlingen, isbehandlingen kan fortsætte sådan i flere timer.

Kompression

Er endnu en mulighed for at stoppe blødningen i muskel og omkring led, der anlægges en bandage som trykker ind på skadesstedet.
Man også bruge kompression sammen med is, når der bruges kølepakning, når det ikke er muligt at bruge is, skal kompression bruges som det første.
Husk bandagen må ikke være så stram at den stopper kredsløbet til det skadede område.
Det allerbedste er at lægge en kølepakning som så holdes på plads af et fast elastik bind.

Elevation

Den skadede kropsdel hæves gerne over hjertehøjde, for at modvirke det tryk der naturligt er pga. tyngdekraften. Dette er med til at forebygge hævelse og hindre yderligere hævelse omkring det skadede område.
Elevation skal opretholdes så længe som det er nødvendigt, sov evt. med den skadede legemsdel hævet evt. på en pude.
Elevation er meget relevant i hele den akutte fase, altså så længe der er risiko for yderligere hævelse eller blødning, dette kan nemt vare 2 - 3 dage.
Elevation skal som rettesnor bruges så længe der er hævelse.

Mobilisering

Der anbefales en let mobilisering allerede meget tidligt i skadesforløbet for genoptrænings skyld. Det er dog meget vigtigt at dette foregår uden nogen form for belastning og helt klart inden for smertegrænsen. Der må under ingen omstændigheder forekomme forværring af smerten. Læs gerne mere om RICE her.

Idrætsmassage og skadebehandling

Idrætsmassage kan gives både før, under og efter idræt. Hvis det gives umiddelbart før konkurrence bør massagen være stimulerende så specielt nervesystemet vækkes, dette gøres ved at bruge specielt tapotement og vibrationer.

Det bedste er en lettere massage nogle dage før en konkurrence, hvor man samtidig kan håndtere mindre skader. Massagen bør være mindre afslappende og mere stimulerende før en konkurrence. Effektiv, dybdegående massage bør gives mindst en uge før, for at effekten er brugbar. Det bedste tidspunkt at placere massagen er lige efter træning og konkurrence, før muskelstivheden sætter ind.

Hvis idrætsudøveren må vente flere timer, skal han prøve at holde musklerne varme og holde sig i bevægelse, hvis massagen ikke kan gives samme dag, bør den gives dagen efter.

Tidshorisonten. Væv har brug for tid til restitution efter massage, for at effekten kan ses. Restitutionen tager normalt fra en til tre dage, men for nogle meget ømme/følsomme personer kan det tage op til en uge. Hvis intervallet mellem massagebehandlingerne er for langt, kan den tilstand, man har prøvet at behandle, vende tilbage og man må starte forfra. Det er i særdeleshed vigtigt, hvis der trænes imellem behandlingerne.
Ideelt set burde idrætsudøveren have massage dagligt, eller mindst efter enhver hårdere træning.

Der må ikke masseres på akutte skader. I tilfælde med åbne sår må man vente, til der er dannet arvæv, en til to uger, alt afhængigt af skadens størrelse. Der skal arbejdes blidt rundt om arret, ikke direkte på det. Retningen af massagen skal gå imod arret og ikke væk fra det. Senere i forløbet, når arret er helet op, vil det være en god ide at massere i fiberretningen, så arvævet på den måde lettere kan erstatte det gamle væv.

Skadebehandling af Gastrocnemius og Soleus:

Skader opstår ofte i sportsgrene, der indeholder hurtige bevægelser på et hårdt underlag, som f.eks i volleyball, badminton og anden ketsjersport, og i øvrigt, hvor det er nødvendigt at løbe stærkt. Spændingstilstanden kan opbygges i sportsgrene som f.eks cykling, hvor musklen overvejende arbejder statisk (isometrisk). Overspændte lægmuskler kan forårsage smerter bag på knæet og kan behandles effektivt med massage.

Massagen bør starte efter to til tre dage for at reducere arvævsdannelsen og for at fremme helingen. Ubehandlede skader fører ofte til kronisk besvær med smerter og gentagne skader.

Massage med dybe friktioner og tværmassage er velegnet til at genoprette normal muskelfunktion. Som forebyggelse er udspændingsøvelser og en jævnlig omgang massage uundværlig.

Finder man efter aktivitet eller pludselig belastning et lokaliseret, hårdt område med smerter og ømhed i achillessenen, ofte samtidig med svære lægsmerter, kan der være tale om en partiel ruptur (overrivning) af senen.
Total ruptur kræver operation. Ved mindre, partielle rupturer er det tilstrækkeligt at give dyb tværmassage for at påvirke arvævet (start fire til fem dage efter traumet). Er der allerede dannet en stor klump arvæv, hjælper det ikke at massere, og den bør fjernes ved et operativt indgreb.

Skadebehandling af Biceps Femoris, Semitendinosus og Semimembranosus.

Forstrækninger i hasemusklerne er almindelige i sportsgrene, der involverer hurtig, kraftig bøjning i knæleddet, f.eks i sprint, og mellemdistanceløb, springdiscipliner, fodbold og ketsjersport.

Efter de akutte symptomer er klinget af, er massage nødvendig for at øge blodcirkulationen, gøres det ikke, er der risiko for komplikationer, når træningen genoptages.

Dyb tværmassage er en effektiv behandling. Behandles problemet i hasemuskulaturen, uden at man finder årsagerne her, bør man overveje om problemerne stammer fra lænden. Dysfunktion her kan endog medføre kroniske knæsmerter på grund af spændinger i muskler og fascier.

Skadebehandling af Gluteus Maximus.

I sportsgrene, der kræver stort arbejde med benene, som f.eks. løb, hop, vægtløftning, roning osv., er det faktisk gluteamusklerne, der er de mest aktive. Ved massage på benene bør de derfor aldrig glemmes.
Overbelastningsskader optræder i sportsgrene, der kræver gentagne bevægelser med benene relativt højt løftet, som f.eks i terrænløb, orienteringsløb og bjergbestigning.

Massage med dybe friktioner langs hoftebenskammen og den laterale afgrænsning af Os Sacrum (korsbenet) er en meget effektiv behandling.

Skadebehandling af Trapezius, Levator Scapula og Rhomboideus.

Stivhed og spænding forårsager smerte, der kan føles imellem skulderbladene og i nakken. Man kan opbygge kroniske spændingstilstande ved tilhæftningerne i kraniet, hvilket ofte kan relateres til dårlig holdning, og en udpræget krumning i brystrygsøjlen kan give de samme følger for muskulaturen som cykling. Også dårlige vaner som f.eks. at synke sammen, når man sidder i en stol, kan give problemer.
Smerter føles ikke altid, hvor lidelsen befinder sig, men kan f.eks. give hovedpine. Over 80% af alle hovedpinetilfælde stammer fra nakke og muskulaturen i den øvre ryg. Fra den laterale del af trapezius kan der stråle smerter ned til tommelfingersiden af underarmen.

Massage med tværgående friktioner på muskulaturen og dybe tryk på kranietilhæftningerne kan løse spændingerne.

Skadebehandling af Latissimus Dorsi.

Denne muskel er sårbar i sportsgrene som bjergbestigning, kastesportsgrene og stangspring.

Alle dele af denne muskel kan nemt nås med massage, der bør bestå af dybe friktioner på selve muskulaturen og tværmassage nær ved tilhæftningen.

Skadebehandling af Deltoideus.

Deltoideus kan blive forstrakt i alle sportsgrene, der indeholder anstrengende skulderbevægelser over skulderhøjde, specielt ketsjersport og vægtløftning, og det er sædvanligvis den forreste del, der rammes. Skader rammer normalt musklen nær ved tilhæftningsstedet, Tuberositas deltoidea humeri.

Skadebehandling af ligamenter og sener.

Forstrækninger af ledbåndene i ankelleddet er almindelige både under sportsudøvelse og i dagliglivet, det sker ofte ved en overtrædning udad. Efter den akutte fase er overstået, er det ved partielle rupturer vigtigt at behandle med dyb tværmassage.
Massage med dyb tværmassage kan starte efter fire til fem dage. Er der hævelser, der skal fjernes, benyttes effleurageteknikker og evt. ødempunktet MP9.

Man kan bruge massage på samme måde i behandlingen af alle andre led.

Skadebehandling af Tibiales anterior, Extensior digitorum longus og Extensior hallucis longus.

Smerter på forsiden af skinnebenet kan stamme fra et direkte stød eller slag, resulterende i blødning og inflammation. Det er meget almindeligt i en sportsgren som fodbold.
Overbelastning kan optræde ret pludseligt, og smerten øges i takt med fortsat løb eller gang, indtil det er umuligt at fortsætte. Denne tilstand finder man oftest hos løbere, men den kan også dukke op inden for ketsjersportsgrene som tennis og squash som et resultat af overbelastning på grund af for hårdt underlag. Det kan også optræde i cykelsport, når der trækkes for hårdt i pedalerne.

Der gives tværmassage og muskelbugen masseres med dybe friktioner for at sænke musklens træk i senen.

Skadebehandling på Quadriceps femoris.

Forstrækninger i denne/disse muskler er almindelige i sportsgrene, der kræver eksplosion i afsættet, f.eks. spring og boldspil. I amerikansk fodbold og andre holdspil er stød og slag en mere almindelig skadetype end overbelastning ved funktion.
Sådanne skader kan ligge meget dybt, nær knoglen. I modsætning til forstrækninger, der tenderer til at være mere overfladiske. Forstrækninger forekommer almindeligvis i den øverste del af muskulaturen, nær ved udspringet af Rectus Femoris. Overbelastninger sætter sig ofte i den nederste del, især ved tilhæftningen af Vastus Medialis i knæledskaplen og længere nede på den indvendige side af skinnebenet ved Tuberositas Tibia. Diffus smerte i knæleddet er ofte forskudt smerte fra Quadricepsmusklerne.

Akutte forstrækninger og andre skader i muskelbugen på den store muskel kan forårsage en massiv intramuskulær blødning, og en effektiv akut behandling er meget vigtigt.
Massagen bør gives efter to til tre dage for at fjerne ødem og blodsamling og for at forebygge overskudsproduktion af arvæv. Overdreven arvævsdannelse forårsager smerte og dysfunktion, der vil forhindre hurtig tilbagevenden til normal træning, og gøre musklen mere udsat for nye skader.

Skadebehandling af Satorius.

Spænding på grund af overbelastning optræder sammen med quadricepsmuskulaturen.

Massage med dybe friktioner og opblødning af Satorius løsner effektivt spændingstilstande i hele den forreste lårmuskelgruppe.

Skadebehandling af adduktermusklerne.

Den muskel, der er mest sårbar over for skade, er adductor Longus, der ofte forstrækkes, når benet udadroteres og abduceres samtidigt, f.eks. når benet skal trækkes frem efter afsæt i skøjteløb og skiløb, når hækkene skal passeres i hækkeløb, eller når man sparker til en fodbold med indersidespark.
Skaderne sidder oftest nær udspringet ved Os Pubis. Skaderne i adduktortilhæftningerne har en tendens til at sætte sig som en kronisk, smertefuld tilstand (lyskenskade). Og det er derfor meget vigtigt, at man efter den akutte behandling bruger dyb tværmassage til at forebygge dannelse af overflødigt arvæv, samt for at øge cirkulationen.

Skadebehandling af Brachialis.

Hvis Brachialismusklen er veludviklet og fast, og man sover med armen kraftigt bøjet under sig, kan radialisnerven blive klemt. Smerter, følelsesløshed og prikken og stikken i hånden, specielt ved roden af tommelfingeren, kan blive resultatet.
Smerter på grund af spænding i brachialis føles ofte lokalt, men kan forskydes til hånden, specielt til tommelfingersiden. Ved hjælp af dyb tværmassage kan stramme muskelpartier løsnes og symptomerne forsvinder.

Skadebehandling af Brachioradialis.

På grund af beliggenheden vil en smertefuld lidelse meget ligne en tennisalbue, men den er meget lettere at behandle. Der kan forekomme udstrålende smerter til håndleddets tommelfingerside.
Der gives dyb tværmassage, friktioner og punktfriktioner.

Skadebehandling af Biceps Brachii.

Biceps lider almindeligvis under overbelastning i sportsgrene, der kræver kraftig bøjning af armen, f.eks. bjergbestigning, brydning og vægtløftning. Forstrækning kan forekomme i slutningen af hurtige kastebevægelser, f.eks. i forbindelse med smash i ketsjersport og volleyball. Senen, fra det lange hoved, bliver oftere skadet end senen fra det korte hoved.

Smerte fra muskelbugen, der er en almindelig lidelse, kan forskydes til skulderleddet.

Der kan opnås gode resultater med massage af muskulaturen og dyb tværmassage på senerne.

Skadebehandling af Triceps Brachii.

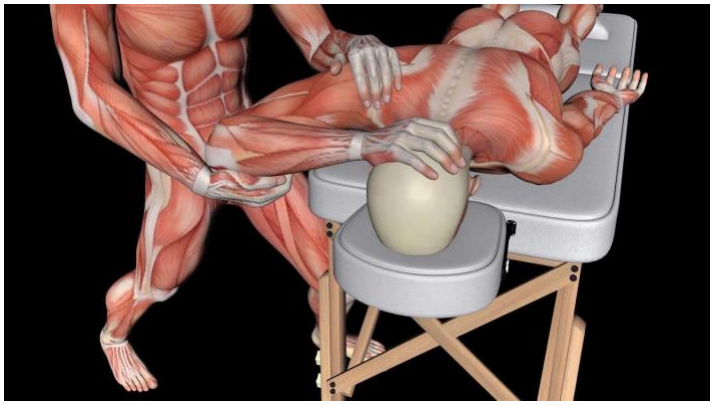
Musklen bliver belastet i sportsgrene som vægtløftning, boksning, kuglestød, spydkast og andre kastesportsgrene. Overbelastning kan forårsage strålende smerter op til skulderen og ned til lillefingersiden af hånden. Det gør ofte ondt i selve albueleddet.

Smertetilstanden kan lindres med dyb tværmassage på skadestedet.

Skadebehandling af Pectoralis Major.

Pectoralis Major kan smerte som følge af overbelastning fra vægtløftning og kastesportsgrene som spydkast, cricket og ketsjersport.

Smerter stråler ofte ud i skulderen. Hvis det sker i venstre side, kan det fejlagtigt opfattes som et hjertetilfælde. Hos kvinder kan smerten også stråle ud i brystet og skabe nervøsitet om brystkræft. Denne frygt kan blive yderligere forstærket, da spænding i brystmuskulaturen kan medføre hævelser og ømhed i brystet på grund af blokering af de talrige lymfekanaler i området.
Lægeundersøgelser er altid på sin plads i disse tilfælde.
Effleuragemassage er en effektiv behandling.


Udstrækning af Pectoralis Major

Massageopgave 2

1. En 25årig ishockeyspiller har problemer med indadføring af højre ben. Det smerter i lysken og går ned langs låret. Du mistænker skaden for at have ramt enten adduktor longus eller gracilis. Hvad gør du og vil der være forskel på din behandling?

2. En 18årig svømmer har smerter deltoideus anterior (foran) når hun ekstenderer armene ved butterflysvømning. Hvilke tanker gør du og hvilke muskler masserer du? Og hvilke træner du?

3. En 74årig kvinder har smerter når hun flekterer skulderen (fremad). Skaden har været der i årevis. Hvilke muskler (områder) vælger du at masserer og hvilke træner du?

4. En 40årig frisør klager over spændingshovedpine og stivhed i ryggen. Hvilke tanker gør du, hvilke muskler (områder) masserer du og hvad gør du ellers?

5. En 22årig badmintonspiller klager over ømme ben efter weekendens træningslejr. Hvilken massage vil du give og hvad vil du ellers gøre?

Notater

Regler for god klinisk praksis

1) Massører skal altid udvise omhu og samvittighedsfuldhed i sit faglige virke, herunder gøre brug af midler og metoder, som er forsvarlige, og som vedkommende er kvalificeret til at benytte.

2) Massører skal anbefale en patient at søge læge m.m., hvor dette må anses for det rigtige.

3) Massører skal overholde lovgivningen, herunder afstå fra at fraråde en lægeordineret behandling, eller benytte behandlingsmetoder, som det er forbeholdt bestemte autoriserede sundhedspersoner at anvende.

4) Massøren skal løbende vedligeholde og opdatere deres faglige viden.

5) Massøren skal give patienten saglig og nøgtern information om behandlingen og de forventninger, patienten kan have hertil.

6) Massøren skal føre optegnelser over behandlingerne af den enkelte patient, herunder om indikationer samt den behandling og information, der er givet.

7) Massøren har tavshedspligt med hensyn til de oplysninger om private forhold og andre fortrolige oplysninger, som vedkommende gennem den faglige virksomhed får kendskab til om patienten.

8) Massøren skal udøve sin gerning omhyggeligt og samvittighedsfuldt, og udvise respekt for patientens individuelle behov og integritet.

Udvikling af egen massage

Udvikling af ”egen massage” er en vigtig del af uddannelsen. Eleven skal derfor tage udgangspunkt i skolemassagen og selv udvikle sin personlige massagemetode, fremgangsmåde og form.

Nedenstående er et eksempel på en udvikling af ryggens skolemassage:

Rygmassage

Effleurage af hele ryg
Petrissage af øvre trapezius (stå på modsatte side af briks i forhold til skulder)
Cirkulær massage af levator scapulae (stå stadig på modsatte side i forhold til musklen)
Friktion i V-form af øvre trapezius langs clavicula og øvre scapula (stå for enden af briksen)
Friktion langs scapulas mediale kant (gøres bedst med armen liggende på ryggen)
Først med tommelfingre, herefter med kno’er og håndrod
Knofriktioner indad mod nakke og rygsøjle
Tommelfingerfriktioner langs scapulas “kant”
(herefter lægges armen tilbage til udgangspunkt)
Knofriktioner af tricepsudspring (udvendig armhule)
Tommelfingerfriktioner langs scapulas laterale kant
(Herefter tager man den anden side)

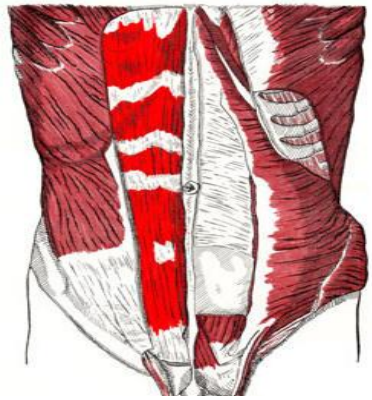
Petrissage af nakkemuskler (stå på siden af briksen)
Punktfriktion af proccesus mastoideus og kraniebund (stå for enden af briksen)
Friktion af nakkemuskler med kno’er (incl. øvre trapezius) (stå for enden af briksen)
Håndrod friktioner langs den lange rygstrækker (stå på modsatte side)
Fingrefriktioner langs den lange rygstrækker (af den nærmeste rygstrækker)
Herefter omvendt af to ovenstående linier!!

Petrissage af lænden med en hånd (stå på begge sider af briksen)
Cirkulær massage af lænden
Tommelfinger- og knofriktioner af gluteus medius (begge veje, op som ned)
Tommelfingerfriktion op langs rygsøjle (tilbage til hjertet)
Effleurage af hele ryg (stå for enden af briksen)

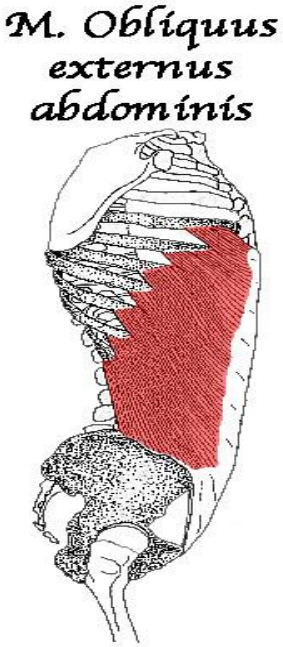
Mavemassage

At få masseret mavemuskulaturen er en speciel oplevelse, hvis man ikke har prøvet det før. Vær opmærksom på ansigtsudtrykkene hos den du massere, og stop straks massagen ved tegn på ubehag. Undgå at ramme navlen, når du massere.
Du bør sædvanligvis ikke have samme pres på strøgene i mavemassagen, som andre steder på kroppen.
Mavemassagen er specielt effektiv for dem, der træner mavemuskulaturen, eller for folk, der er stressede. Massagen kan gøre at fordøjelsesprocesserne øges.
Den du massere, skal ligge på ryggen. Læg et tæppe over benene og et håndklæde over brystkassen. Sæt et andet håndklæde fast i kanten af underbukserne for at skåne tæppe og tøj.
Stil dig på venstre side af briksen…..

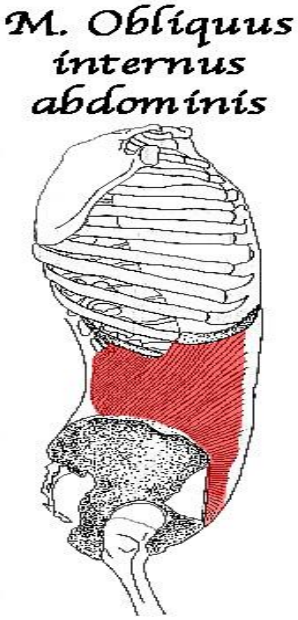
Opvarmning: Læg hænderne oven på hinanden mellem navlen og højre hofte. Cirkuler om navlen på hele maven.
Lige mavemuskler: Masser de lige mavemuskler, Rectus abdominis, ved at starte nær afdækningen under navlen og fortsætte mod brystbenet. Masser i 2-3 baner på den ene side af navlen og 2-3 baner på den anden side af navlen. Brug tommelfingrene skiftevis.



Ydre skrå mavemuskler – langsgående strøg. Masser de ydre skrå mavemuskler, Obliquus externus, ved at starte strøget fra ribbenskanten i venstre side og mod kroppens midtlinje under navlen. Fortsæt herfra mod ribbenene på højre side. (V under navlen)



Indre skrå mavemuskler – langsgående strøg. Masser de indre skrå mavemuskler, Obliquus internus, ved at starte strøget fra hoften langs ribbenskanten mod kroppens midtlinje over navlen (Omvendt V som en spids over navlen). Fortsæt herfra langs ribbenskanten mod hoften. Brug begge tommelfingre skiftevis.

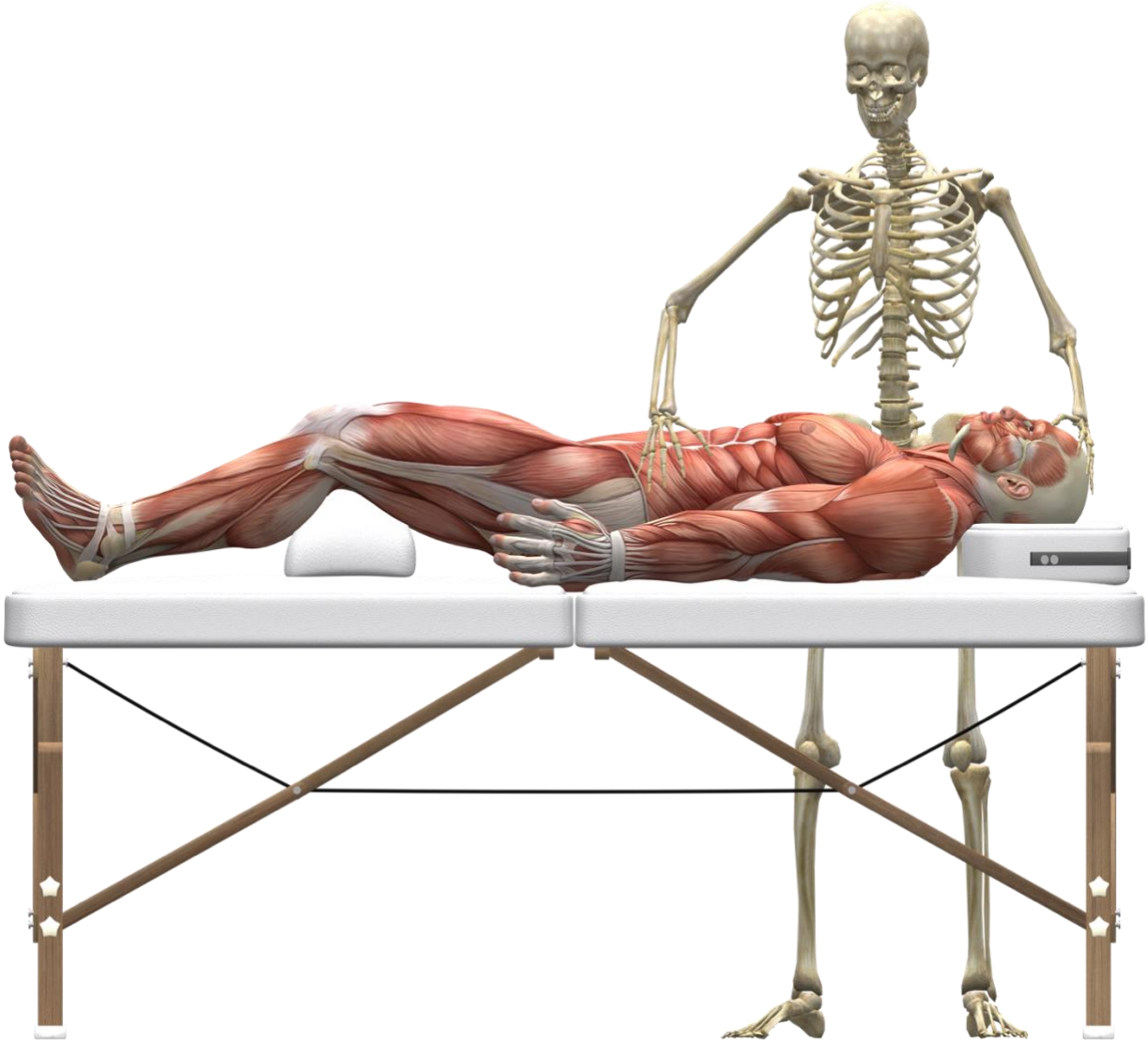


Ekstra Thai massage greb:

1) Pressing between the ribs (under brysterne)
2) Thumbwalking the abdomen (1 tommelfinger længde fra navlen og rundt)
3) Palmpressing the abdomen (1 tommelfinger længde fra navlen og rundt)

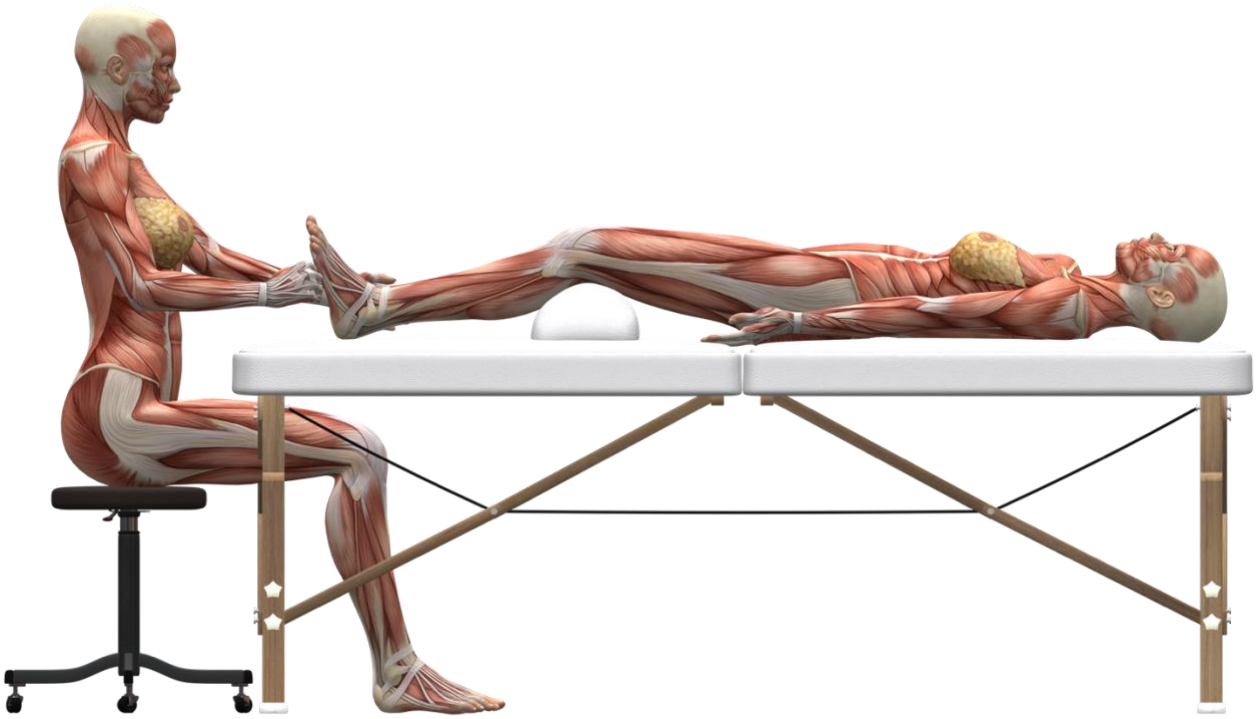
Ekstra akupunkter:

1) Mave 25 (2 cun lateralt fra navlens midte)
2) Milt 15 (4 cun lateralt fra navlens midte)
3) Ren 12 (4 cun over navlen) (Influentalpunkt for huleorganer + åbner midterste jiao, dvs. mavesæk, lever, milt/bugspyt)
4) Ren 5 (2 cun under navlens midte) (åbner for nederste jiao, dvs. tynd- og tyktarm)



Fodmassage (se film)

1) Pressing feet and ankles (kan også gøres som pauser mellem de forskellige greb)
2) Pressing the feet sideways
3) Pressing the crossed feet
4) Squeezing the feet (klem fødderne fra ankel ud mod tæer)
5) Flicking the toes
6) Pressing the feet backwards and forwards
7) Pressing points on ankles and feet (livmoder området I zoneterapi)
8) Thumb Pressing the 5 Sen channels under the feet
9) Flexing the ankle backwards (Begge tommelfingre på tempelpunktet M 41)
10) Pressing the tendons of the upper foot (Gøres med tommelfinger)
11) Twisting the feet (roter foden med begge hænder)
12) Massaging the toes (roter, tryk på blommerne og på alle sider af de små tå-knogler)
13) Rotating the foot
14) Stretching the arched foot (Hiv i foden i plantarflektion)
15) Pressing the foot Sen (med de 8 fingre på alle 5 Sen kanaler)
16) Rotating the heel (hold i øvre fod og roter hælen)
17) Pumelling the heel (bank på hælen og evt. fodsvangen)



Find mere Fodmassageinspiration her

Gode links

Genopfrisk din viden om Massageteori

Genopfrisk din viden om Massage og muskler

Genopfrisk din viden om Kroppens muskler

Genopfrisk din viden om Kroppens knogler

Genopfrisk din viden om Kroppens bevægelser

Test din viden af Flere muskler

Test din viden om Massage i Danmark

Prøv kræfter med Teoritesten til DM i Massage

Få løbende repetitions opgaver og mere viden ved at følge Tengbjerg Massørskoles:

Hjemmeside

Facebook

Instagram

Følg også The International Massage Association på

Hjemmeside

Facebook

Instagram

og

Dansk Massageforbund (LinkedIN)