

Těhotenská masáž

Těhotenství je proces, při kterém žena vynosí potomstvo až do okamžiku, kdy je potomek schopen života mimo dělohu. Celé těhotenství trvá obvykle 38 týdnů a je rozděleno do tří trimestrů. V prvním trimestru hrozí největší riziko spontánního potratu. Trimestr je označen pro tříměsíční období. V tomto období nejsou masáže doporučovány. V dalších měsících se těhotenství stabilizuje a začíná docházet ke změně svalového napětí ženy. Nejčastěji tento jev pozorujeme v oblasti beder/kříže a šíje. Vlivem rostoucího břicha se napínají zádové povázky, zádové svaly se tuto tíhu snaží vyrovnat a snáze se dostávají do spasmatických stavů. Obvykle bývá doprovázeno drážděním periferních nervů (např. n. ischiadicus). Naopak v horní části dochází k přetěžování horního úponu trapézového svalu a povolování napětí lopatkových fixátorů (následek zvětšování řader). V tomto případě opět může dojít k dráždění nervové soustavy a to buď jako cervikobrachiální syndrom – bolest vedena od šíje do rukou, nebo cervikokraniální syndrom – bolest vedena od šíje do hlavy. Dalším průvodním jevem těhotenství může být otékání končetin (hlavně dolních). V těhotenství a v době kojení jsou lymfatické masáže však kontraindikovány. Rovněž během těhotenství a v době kojení neprovádíme: reflexní masáže, medové masáže, baňkování, Dornovu metodu a v některých oblastech lávové kameny. V těhotenství se v těle ženy výrazně mění hormonální rovnováha, tím se i mění psychický stav. Z toho důvodu je vhodné provádět masáže – pro uvolnění z psychického napětí a pro odpočinek. Masáž zabraňuje popraskání kůže a tvorbě jizev (strie) na bříše a stehnech. V rámci těhotenské masáže můžeme promasírovat i dolní končetiny, ale jen lehce. Při masáži chodidel se nesnažíme působit na reflexní body.

Při těhotenských masážích nepoužíváme žádné extra silné masážní prostředky (hřejivé, chladivé a jinak éterické), volíme spíše indiferentní oleje.

Uložení klientky při těhotenské masáži:

(pokud nastávající maminka plod netlačí, můžeme masírovat i v poloze na bříše, jen upravíme tlak hmatů. Šíji lze masírovat v poloze lehu na zádech.)

1. leh na boku – klientka se položí na bok, spodní dolní končetina je natažená (může být mírně pokrčená), vrchní dolní končetina je pokrčená a položena směrem před tělo, chodidlem je zafixována o druhou končetinu v oblasti kolene. Spodní horní končetina je pokrčená a položena pod hlavou, vrchní horní končetina je volně položena přes tělo. Záda jsou mírně prohnutá. Tímto jsou zádové svaly v relaxaci a pro klientku je zajištěn komfort. Během masáže je možné strany libovolně měnit. Masér masíruje na straně zad. Masér zajistí tepelný komfort.

2. sed s oporou – klientka se posadí na stoličku čelem k lehátku. Hlava opřená o masérské lehátko, horní končetiny buď podkládají hlavu, nebo jsou volně vloženy v třísllech. Masérské lehátko je v optimální výšce pro vytvoření co největšího komfortu a uvolnění klientky. Záda jsou prohnutá, dolní končetiny rozkročeny. Masér buď sedí na židli za klientkou, nebo masáž provádí vestoje. Masér zajistí tepelný komfort.

Obvyklá doba těhotenské masáže je 20 – 40 minut.

Postup těhotenské masáže:

Těhotenská masáž je prováděna stejnou formou jako klasická – Tření, Vytírání /Roztírání, Hnětení, Tepání, Chvění, Tření. Samozřejmě jsou veškeré úkony individuálně upravovány. V oblasti beder a křížů nikdy neprovádíme tepání. Vždy začínáme dobře nahřátým masážním olejem. Veškeré hmaty v úvodu vykonáváme mírným tlakem, postupně jej můžeme zvyšovat. Během masáže je důležitá komunikace s klientkou.

Těhotenská masáž zad:

1. Úvodní tření: oběma rukama podélně/příčně
2. Vytírání/roztírání:
 - a) podélné vytření patkou, pěstí, vidlicí (2 a 3 prst)
 - b) vytření lopatek
 - c) vytření palci paravertebrálních svalů
 - d) obkroužení kosti křížové
 - e) vytření hruškovitého svalu (m. piriformis) – palci, patkou
 - f) vytření mezižeberní – roztažené prsty
 - g) podélné vytření krouživě jednou rukou
3. Hnětení :
 - a) vlnivé
4. Tepání: pouze v horní oblasti zad. Pouze po Th segment. Méně intenzivní.
 - a) Měkká pěst
 - b) Hrst
 - c) Dlaň
 - d) Vějíř
 - e) Škubání
 - f) Smetání
5. Chvění:
 - a) Do stran – obě ruky, jedna ruka
 - b) Pérování
 - c) Vidlička
6. Závěrečné tření