

02.11.2020 3a 3b 3c 3d

Rewalidacja – SI – Masaż punktowy jako przykład stymulacji propriocepcji

Czucie głębokie to drugi poza czuciem powierzchniowym układ odbierający ze środowiska zewnętrznego dzięki któremu: uczymy się, badamy, oceniamy i rozumiemy otoczenie.

Czucie głębokie reguluje szereg reakcji motorycznych takich jak :

- Kontrola i planowanie ruchu
- Poprawa świadomości ciała i kształtowanie schematu ciała
- Stabilizacja posturalna
- Płynność ruchu

Dziś zapraszam Was do zapoznania się z sekwencją ruchów masażu uciskowego. Czas jego trwania wynosi około 15 minut. Chwyty powinny odbywać się bezpośrednio na ciele dziecka. Chwyty masażu jest głęboki a tempo wykonywania wolne. Na rozpoczęcie masażu oraz jego zakończenie wykonujemy kilka przegłaskań całego ciała.

No to zaczynamy 😊

Ruch 1 Kontakt terapeuta- dziecko. Masaż wstępny.

Przegłaskanie ciała dziecka, które rozpoczynamy od stawów ramiennych do dłoni.

Ruch 2 Masaż wstępny.

Przegłaskanie ciała dziecka, które rozpoczynamy od szyi, klatki piersiowej przez powłoki brzuszne do stawów skokowych.

Ruch 3 Chwyty kompresyjne wykonywane na stawach.

Kompresja stawu biodrowego.

Ruch 4 Chwyty kompresyjne wykonywane na stawach.

Kompresja stawu kolanowego.

Ruch 5 Chwyty kompresyjne wykonywane na stawach.

Kompresja stawu skokowego.

Ruch 6 Chwyty kompresyjne wykonywane na stawach.

Kompresja stawu ramiennego.

Ruch 7 Chwyty kompresyjne wykonywane na stawach.

Kompresja stawu łokciowego.

Ruch 8 Chwyty kompresyjne wykonywane na stawach.

Kompresja nadgarstka.

Ruch 9 Masaż przedniej strony ciała- kończyna dolna.

Uciski pierścieniowe kciukiem i palcem wskazującym, wykonywane od stawu biodrowego do stopy.

Ruch 10

Uciski pierścieniowe całą dłonią.

Ruch 11

Uciski pierścieniowe obiema dłońmi.

Ruch 12

Uciski pierścieniowe obiema dłońmi ze skręceniem.

Ruch 13

Wałkowanie kończyny dolnej.

Ruch 14 Masaż klatki piersiowej i powłok brzusznych.

Uciski wykonywane w linii środka od wcięcia szyjnego do spojenia łonowego.

Ruch 15 Masaż przedniej strony ciała- kończyna górna.

Uciski pierścieniowe kciukiem i palcem wskazującym, wykonywane od stawu ramiennego do dłoni.

Ruch 16

Uciski pierścieniowe całą dłonią.

Ruch 17

Uciski pierścieniowe obiema dłońmi.

Ruch 18

Uciski pierścieniowe obiema dłońmi ze skręceniem.

Ruch 19

Uciski dłoni.

Ruch 20

Wałkowanie kończyny górnej.

Ruch 21 Masaż tylnej strony ciała.

Uciski punktowe wykonywane od przyśrodkowej części łopatek do dłoni dziecka.

Ruch 22

Uciski punktowe wykonywane wzdłuż kręgosłupa przez pośladki do stóp.

Ruch 23

Przełaskanie ciała dziecka - część wyciszająca.

Miłego dnia

Smutek Agata