



TECHNIK MASAŻYSTA

Dobieranie rodzaju masażu do
jednostki chorobowej



MINISTERSTWO EDUKACJI
NARODOWEJ



Mateusz Borkowski

**Dobieranie rodzaju masażu do jednostki chorobowej
322[12].Z2.05**

Poradnik dla ucznia

Wydawca

**Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy
Radom 2007**

Recenzenci:

lek. med. Paweł Szymczyk
mgr Adam Zborowski

Opracowanie redakcyjne:

mgr Mateusz Borkowski

Konsultacja:

mgr Ewa Kawczyńska-Kiełbasa

Poradnik stanowi obudowę dydaktyczną programu jednostki modułowej 322[12].Z2.05 „Dobieranie rodzaju masażu do jednostki chorobowej”, zawartego w modułowym programie nauczania dla zawodu technik masażysta.

Wydawca

Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2007

„Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego”

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	4
2. Wymagania wstępne	6
3. Cele kształcenia	7
4. Materiał nauczania	8
4.1. Zasady stosowania masażu w chorobach reumatycznych, urazach i chorobach narządu ruchu	8
4.1.1. Materiał nauczania	8
4.1.2. Pytania sprawdzające	11
4.1.3. Ćwiczenia	11
4.1.4. Sprawdzian postępów	12
4.2. Zasady stosowania masażu w chorobach układu oddechowego	13
4.2.1. Materiał nauczania	13
4.2.2. Pytania sprawdzające	14
4.2.3. Ćwiczenia	14
4.2.4. Sprawdzian postępów	15
4.3. Zasady stosowania masażu w chorobach serca i naczyń obwodowych	16
4.3.1. Materiał nauczania	16
4.3.2. Pytania sprawdzające	18
4.3.3. Ćwiczenia	18
4.3.4. Sprawdzian postępów	19
4.4. Zasady stosowania masażu w chorobach układu limfatycznego	20
4.4.1. Materiał nauczania	20
4.4.2. Pytania sprawdzające	22
4.4.3. Ćwiczenia	22
4.4.4. Sprawdzian postępów	23
4.5. Zasady stosowania masażu w chorobach układu nerwowego	24
4.5.1. Materiał nauczania	24
4.5.2. Pytania sprawdzające	25
4.5.3. Ćwiczenia	25
4.5.4. Sprawdzian postępów	26
4.6. Zasady stosowania masażu w chorobach układu trawiennego	27
4.6.1. Materiał nauczania	27
4.6.2. Pytania sprawdzające	27
4.6.3. Ćwiczenia	28
4.6.4. Sprawdzian postępów	29
4.7. Zasady stosowania masażu w chorobach układu moczowego	30
4.7.1. Materiał nauczania	30
4.7.2. Pytania sprawdzające	30
4.7.3. Ćwiczenia	30
4.7.4. Sprawdzian postępów	31
4.8. Zasady stosowania masażu w chorobach kobiecych narządów płciowych	32
4.8.1. Materiał nauczania	32
4.8.2. Pytania sprawdzające	32
4.8.3. Ćwiczenia	32
4.8.4. Sprawdzian postępów	33

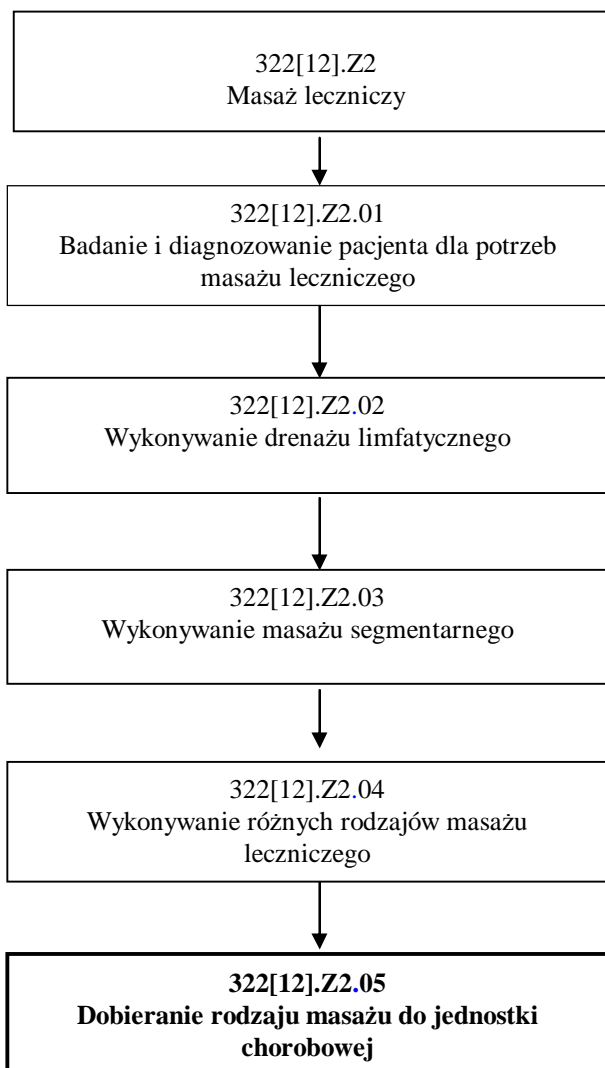
4.9. Zasady stosowania masażu w okresie ciąży i porodu	34
4.9.1. Materiał nauczania	34
4.9.2. Pytania sprawdzające	34
4.9.3. Ćwiczenia	35
4.9.4. Sprawdzian postępów	36
4.10. Przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisy ochrony przeciwpożarowej	37
4.10.1. Materiał nauczania	37
4.10.2. Pytania sprawdzające	37
4.10.3. Ćwiczenia	38
4.10.4. Sprawdzian postępów	38
5. Sprawdzian osiągnięć	39
6. Literatura	43

1. WPROWADZENIE

Poradnik będzie Ci pomocny w przyswajaniu wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych na temat zasad dobierania masażu do różnych jednostek chorobowych.

W poradniku zamieszczono:

- wymagania wstępne – wykaz umiejętności, jakie powinieneś posiadać, aby bez problemów korzystać z poradnika,
- cele kształcenia – wykaz umiejętności, jakie ukształtujesz podczas pracy z poradnikiem,
- materiał nauczania – podstawowe wiadomości teoretyczne niezbędne do osiągnięcia założonych celów kształcenia i opanowania umiejętności zawartych w programie jednostki modułowej,
- zestaw pytań, abyś mógł sprawdzić, czy już opanowałeś określone treści,
- ćwiczenia, które pomogą Ci zweryfikować wiadomości teoretyczne oraz ukształtować umiejętności praktyczne,
- sprawdzian postępów,
- sprawdzian osiągnięć, przykładowy zestaw zadań. Zaliczenie testu potwierdzi opanowanie materiału jednostki modułowej,
- literaturę uzupełniającą, która umożliwi poszerzenie i uszczegółowienie zagadnień.



Schemat układu jednostek modułowych

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przystępując do realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- nawiązywać i utrzymywać kontakt z pacjentem,
- wymieniać wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu klasycznego,
- wskazywać wpływ masażu klasycznego na organizm człowieka,
- wykonywać w prawidłowy sposób techniki masażu klasycznego,
- wymieniać wskazania i przeciwwskazania do wykonywania drenażu limfatycznego,
- wskazywać wpływ drenażu limfatycznego na organizm człowieka,
- wykonywać w prawidłowy sposób techniki drenażu limfatycznego,
- wymieniać wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu segmentarnego,
- wskazywać wpływ masażu segmentarnego na organizm człowieka,
- wykonywać w prawidłowy sposób techniki masażu segmentarnego,
- wymieniać wskazania i przeciwwskazania do wykonywania innych rodzajów masażu leczniczego,
- wykonywać w prawidłowy sposób techniki innych rodzajów masażu leczniczego,
- wskazywać wpływ innych rodzajów masażu leczniczego na organizm człowieka,
- organizować stanowisko pracy,
- dbać o należyte wyposażenie oraz ład i porządek w miejscu pracy,
- posługiwać się podstawową wiedzą z zakresu anatomii i fizjologii człowieka,
- określać znaczenie stosowania zasad psychologii i etyki w pracy technika masażysty,
- korzystać z różnych źródeł informacji,
- współpracować w grupie,
- przestrzegać zasad bhp i ochrony przeciwpożarowej.

3. CELE KSZTAŁCENIA

W wyniku realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- wykorzystać wiedzę z anatomii, fizjologii i przedmiotów klinicznych
- do wykonywania masażu różnymi metodami w poszczególnych jednostkach chorobowych,
- zastosować masaż w profilaktyce i w leczeniu chorób,
- dobrać do masażu środki poślizgowe i wspomagające,
- określić wskazania i przeciwwskazania do masażu w profilaktyce i w leczeniu chorób,
- uzasadnić zastosowanie wybranych technik masażu w różnych jednostkach chorobowych,
- wykorzystać wynik badania pacjenta w doborze rodzaju masażu,
- zastosować poszczególne rodzaje masażu w leczeniu i rehabilitacji schorzeń reumatycznych,
- zastosować poszczególne rodzaje masażu w leczeniu i rehabilitacji urazów i chorób narządu ruchu,
- zastosować poszczególne rodzaje masażu w leczeniu i rehabilitacji schorzeń centralnego układu nerwowego,
- zastosować poszczególne rodzaje masażu w leczeniu i rehabilitacji schorzeń obwodowego układu nerwowego,
- zastosować poszczególne rodzaje masażu w leczeniu i rehabilitacji chorób serca i naczyń obwodowych,
- zastosować poszczególne rodzaje masażu w leczeniu i rehabilitacji chorób limfatycznego,
- zastosować poszczególne rodzaje masażu w leczeniu i rehabilitacji schorzeń układu oddechowego,
- zastosować poszczególne rodzaje masażu w leczeniu i rehabilitacji schorzeń układu trawiennego,
- zastosować poszczególne rodzaje masażu w leczeniu i rehabilitacji chorób układu moczowego i kobiecych narządów płciowych.
- zastosować poszczególne rodzaje masażu u kobiet w okresie ciąży i porodu.
- zastosować sprzęt, aparaturę i urządzenia pomocnicze do wykonywania masażu,
- poinstruować pacjenta o możliwości wspomagania efektów masażu przez ćwiczenia lecznicze,
- wyjaśnić zasady kompleksowego usprawniania,
- wyjaśnić rolę masażysty w zespole rehabilitacji leczniczej.
- wykonać zabiegi zgodnie z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przeciwpożarowej oraz zasadami ergonomii pracy,
- zrealizować zadania zawodowe zgodnie z zasadami etyki.

4. MATERIAŁ NAUCZANIA

4.1. Zasady stosowania masażu w chorobach reumatycznych, urazach i chorobach narządu ruchu

4.1.1. Materiał nauczania

Choroby reumatyczne, pod kątem stosowanego w nich masażu można podzielić na dwie grupy: choroby zapalne i choroby zwyrodnieniowe. W pierwszej grupie wymienia się takie jednostki jak reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, gorączka reumatyczna. Grupa druga to między innymi choroba zwyrodnieniowa stawów kończyn, choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa oraz choroba zwyrodnieniowa tkanek miękkich.

Reumatoidalne zapalenie stawów jest chorobą, dla której charakterystyczne jest zajęcie wielu narządów. Dla masażysty najważniejsze będą zniekształcenia stawów, które powstają na skutek zniszczenia tkanek stawowych.

Błona maziowa w okresie zaostrzeń choroby i we wczesnym jej stadium jest przekrwiona i obrzęknięta. To ona jest miejscem, w którym zaczyna się proces chorobowy. W jamie stawu zaobserwować można wysięk. Rozciąga się on na torebkę stawową. Sama błona maziowa zaczyna się rozrastać pod wpływem przewlekłego procesu zapalnego. Na jej powierzchni pojawia się zapalna tkanka ziarninująca, która w późniejszym okresie przeradza się w zbitą tkankę łączną. Ta oczywiście doprowadza do ograniczenia ruchomości stawów i ich zeszywnienia, jako że tworzy w stawach zrosty łącznotkankowe.

Części kości znajdujące się blisko stawów charakteryzuje pojawiający się zanik tkanki kostnej. Następuje utrata soli mineralnych. Główne zajęte procesem chorobowym stawy, to stawy kończyny górnej, często także kręgosłupa w odcinku szyjnym. W związku ze zmianami w stawach kończyn dolnych pojawia się u pacjentów problem z poruszaniem się. W chorobie można wyróżnić okresy zaostrzeń i remisji. W momencie rzutu choroby pojawia się ból i obrzęki okolic okołostawowych. Kolejną fazą są zaniki mięśniowe oraz ograniczenie ruchomości stawów objętych procesem chorobowym. Charakterystyczna jest także bladeść skóry. Skóra dodatkowo jest cienka i nadmiernie potliwa. Ten ostry okres choroby nie pozwala na wykonywanie masażu. Ale już w okresie podoстрыm i szczególnie w okresie remisji należy wracać z masażem i kinezyterapią. Musimy skupić się na rozluźnieniu napiętych mięśni. Stosujemy więc techniki, które to umożliwią, a więc: głaskania, powolne rozcierania, ugniatania podłużne, delikatne roztrząsania i wibracje. Okres remisji także nie pozwala na stosowanie silnych bodźców, skupiamy się na głaskaniach i rozcieraniach wykonywanych na tkankach miękkich otaczających staw. Masaż rąk pomaga w walce z ograniczeniem ruchomości w stawach. Ułatwia chorym wykonywanie ruchów, bowiem wpływa na zmniejszenie obrzęków i bólu.

Kolejna jednostka chorobowa, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa jest również chorobą przewlekłą. Początkowo atakuje stawy krzyżowo-biodrowe. W kolejnej fazie zajęte zostają także stawy kręgosłupa, tkanki przykręgosłupowe, jak również stawy biodrowe i ramienne. Ta zapalna choroba charakteryzuje się występowaniem procesów kostnienia w tkankach objętych procesem chorobowym. Rozprzestrzeniający się proces zapalny zajmuje po kolei tkanki okołokręgosłupowe, stawy kręgosłupa, stawy klatki piersiowej, chrząstki żeber. Można także zauważyć zmiany dotyczące mięśni. Początkowy odruchowy skurcz mięśni zostaje utrwalony, co po pewnym czasie doprowadza do ich zwyrodnienia. Pojawia się

tam tkanka łączna. Nierzadkie są także zaniki mięśniowe okolicy przykręgosłupowej, jak również obręczy kończyny górnej. Pierwsze oznaki choroby to charakterystyczne bóle, tępe i bardzo głębokie, dotyczące okolicy krzyżowo-lędźwiowej. Nasilają się one szczególnie w nocy. Na pewnym etapie bóle mogą dotyczyć całego kręgosłupa. Przez cały czas postępuje zeszywnienie. Choroba jest przewlekła i podobnie jak reumatoidalne zapalenie stawów charakteryzuje się okresami zaostrzeń i remisji.

W związku z tym, że choroba ta ciągle postępuje, a bóle są bardzo uciążliwe, chorzy z reguły cierpią na różne zaburzenia nerwicowe o charakterze neurastenicznym. Postępowanie w masażu jest podobne jak w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Istotne jest łagodzenie objawów bólowych, zmniejszanie napięcia mięśniowego, głównie prostownika grzbietu, mięśni pośladkowych i mięśni międzyżebrowych zewnętrznych. Poprzez zwiększone ukrwienie możemy minimalizować objawy choroby. Masaż regularnie stosowany zapobiega utrwalaniu się przykurczów, minimalizuje także powstanie zmian zwyrodnieniowych w tkance mięśniowej.

Druga grupa chorób, czyli choroby zwyrodnieniowe narządu ruchu są niezwykle uciążliwe. Częstotliwość występowania jest ogromna a skutki niosą za sobą poważne konsekwencje. Bardzo często w wyniku tych chorób pacjenci stają się niezdolni do wykonywania pracy zawodowej. Często też, to właśnie praca zawodowa przyczynia się do rozwoju tychże chorób. Najbardziej narażone są stawy dolnego odcinka kręgosłupa i kończyn dolnych, co jest związane z nadmiernym obciążeniem, jakie się tam pojawia. Same zmiany można podzielić na takie, które pojawiają się bez konkretnej, łatwej do ustalenia przyczyny, określane mianem pierwotnych, a także na takie, które rozwijają się pod wpływem różnych czynników degenerujących chrząstkę stawową- wtórne. Jeśli chodzi o wspomniane czynniki, można ich wymienić kilka: urazy stawów, długotrwałe przeciążenia narządu ruchu, nieprawidłowa budowa stawu, zaburzenia hormonalne i metaboliczne, zużywanie się chrząstki stawowej z wiekiem, powtarzające się mikrourazy, wrodzone dysplazje i zwłknięcia stawów, niektóre choroby przemiany materii (otyłość i cukrzyca).

Chrząstka stawowa podlega wysuszeniu, zmętnieniu i zwłóknieniu. Zaobserwować możemy liczne ubytki i szczeliny, co wiąże się z utratą gładkości przez chrząstkę stawową. Jako że organizm próbuje się bronić, powstają zmiany wytwórcze pod postacią tzw. osteofitów, czyli wyrośli kostnych. Torebka stawowa jest zwłókniała, natomiast w obrębie stawu i wokół niego mogą występować wtórnie procesy zapalne.

Jednym z przykładów chorób zwyrodnieniowych jest choroba zwyrodnieniowa stawów kończyn, związana najczęściej ze stawami biodrowymi, kolanowymi, stawami stóp, ramiennymi, łokciowymi i stawami rąk. W stawach pacjentowi będzie dokuczał ból, pojawią się po jakimś czasie przykurcze okołostawowe i mięśniowe. W następstwie tych zmian mogą się dołączyć zaniki mięśniowe, a także znacznie osłabienie siły mięśniowej.

Jeśli choroba zwyrodnieniowa dotyczy kręgosłupa, wystąpi u pacjenta duże napięcie mięśni przykręgosłupowych, co jest naturalną reakcją organizmu na zmiany jakie pojawiają się między innymi w stawach. Dodatkowo wielce prawdopodobne, że pojawią się także bóle o charakterze neurologicznym, będące wynikiem ucisku na korzenie nerwów obwodowych. Same zmiany zwyrodnieniowe mogą dotyczyć właśnie stawów międzykręgowych, ale także krążków międzykręgowych, trzonów kręgow i wyrostków kolczystych kręgow.

W momencie kiedy mamy do czynienia z odczynem zapalnym, a także z silnym bólem, masaż jest zdecydowanie niewskazany. Okres podostry, to moment kiedy można wykonywać masaż podwodny i suchy. Będzie nam zależało na poprawieniu ukrwienia mięśni, tkanek okołostawowych a także na rozluźnieniu napiętych mięśni. Jeśli dodatkowo uciążliwością są nerwobóle, z pomocą może przyjść masaż segmentarny lub punktowy.

Najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie profilaktyki, a więc masażu na rejonu ciała, które są narażone na przeciążenia związane czy to z pracą zawodową czy na przykład ze sportem. Najbardziej niebezpieczne są tak zwane pozycje wymuszone i statyczny charakter pracy mięśni. Wiąże się to ze zmniejszonym ukrwieniem tkanek.

Wszelkie urazy, a także zabiegi chirurgiczne związane z narządami ruchu prowadzą nie tylko do uszkodzenia całości tkanek, ale także do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu.

Może się zdarzyć, że przy lekkich urazach czy zabiegach pojawi się podwyższenie pobudliwości ośrodkowego układu nerwowego i nasilenie funkcji wegetatywnych.

W tkankach mamy do czynienia z zaburzonym ukrwieniem i unerwieniem, na które nakładają się procesy nekrotyczne. Prowadzi to do powstania miejscowych objawów urazu. Wszelkie procesy regeneracyjne są mocno wyhamowane za sprawą stosowania unieruchomień, przymusowej pozycji, długotrwałego leczenia. Chrząstka stawowa jest gorzej odżywiona, ilość mazi stawowej znacznie się zmniejsza. Torebka stawowa, a także tkanki okołostawowe są miejscem, gdzie powstają zmiany bliznowate na skutek zmiany włókien elastycznych w kolagenowe. Bywa, że i skóra zrasta się z tkanką łączną i powięziami i w efekcie pozbawiona jest elastyczności. Mięśnie, jeśli nie są używane przez pewien okres czasu- zanikają. Pojawiają się przykurcze urazowe, ponieważ mięśnie odruchowo napinają się pod wpływem impulsów nerwowych, jakie płyną z uszkodzonych tkanek. Z kolei przykurcze bólowe związane są z odruchowym skracaniem się mięśni. Możemy mówić jeszcze o przykurczach mięśniowych, powstających na skutek zmian zanikowo- degeneracyjnych w mięśniach, bliznowatych, będących skutkiem powstawania blizn skóry, tkanki podskórnej, mięśni i ścięgien, a także stawowych, powstających na drodze zmian zanikowych w tkankach okołostawowych będących wynikiem unieruchomienia.

Urazy i schorzenia ortopedyczne, podobnie zresztą jak choroby reumatyczne, są tym polem, na którym masażysta naprawdę może się wykazać. Masaż bowiem jest bardzo skutecznym środkiem leczenia i rehabilitacji tego typu schorzeń. Jeśli mamy do czynienia z urazem, możemy zacząć nasze działania związane z masażem dopiero po całkowitym wygojeniu się tkanki, co trwa od około siedmiu do czternastu dni. Tkanka kostna potrzebuje nieco więcej czasu, bo od czterech do aż szesnastu tygodni. Oczywiście nie ma możliwości wykonania zabiegu masażu w pobliżu zespolenia kości elementami metalowymi, bo to mogłoby doprowadzić do powstania odczynu zapalnego w tym miejscu.

Stosujemy najczęściej wolne ruchy głaskania, rozcierania i ugniatania tam, gdzie napotykamy napięte mięśnie. Z kolei rozcierania stosowane są na tkankach okołostawowych, bliznach pourazowych i pozabiegowych w obrębie tkanek miękkich sprawiają, że z dużą dozą prawdopodobieństwa uda nam się uniknąć powstaniu przykurczów bliznowatych. Masaż wykonywany w okresie unieruchomienia na dużych grupach mięśniowych w obrębie tułowia, jak również kończyn nie unieruchomionych spowoduje, że pobudzimy układ krążenia, dostarczymy bodźców proprioceptywnych i zapobiegniemy powstaniu odleżyn.

Po zdjęciu opatrunków gipsowych musimy zadbać o szybszą regenerację skóry, poprawę ukrwienia tkanek miękkich, a także zwiększenie elastyczności aparatu więzadłowego i przyspieszenie mineralizacji kości. Odpowiednio dawkowany i stosowany masaż może w znaczący sposób skrócić okres rekonwalescencji po przebytym urazie.

4.1.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakiego podziału chorób reumatycznych możemy dokonać pod kątem masażu?
2. Jakie jednostki chorobowe należą do grupy chorób zapalnych?
3. Jakie chorobowe należą do grupy chorób zwyrodnieniowych?
4. Jakie są objawy poznanych jednostek chorobowych: reumatoidalnego zapalenia stawów, zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa, chorób zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa?
5. Jak postępujemy w masażu w poszczególnych jednostkach chorobowych?
6. Jak postępujemy w masażu w różnego rodzaju urazach?

4.1.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Przeprowadź wywiad z pacjentem w celu rozpoznania czy może zostać poddany zabiegowi masażu klasycznego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) nawiązać kontakt z pacjentem (kolegą/koleżanką) w celu przeprowadzenia wywiadu,
- 2) posługując się posiadaną wiedzą zadać odpowiednie pytania,
- 3) zapisać otrzymane odpowiedzi na kartce,
- 4) dokonać analizy otrzymanych odpowiedzi w celu zakwalifikowania (lub nie) pacjenta do wykonania zabiegu,
- 5) zapisać na kartce plan postępowania w konkretnej jednostce chorobowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- notatnik,
- długopis.

Ćwiczenie 2

Zaplanuj algorytm postępowania w masażu klasycznym w wybranej jednostce chorobowej.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zaplanować algorytm postępowania w masażu klasycznym w wybranej jednostce chorobowej,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci np. wałków, jeśli sytuacja tego wymaga,
- 4) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 5) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 6) zastosować poznane techniki i ruchy, wykonane z odpowiednią płynnością, tempem i rytmem, dostosowane do danej jednostki chorobowej,
- 7) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- środki poślizgowe,
- czyste prześcieradła,
- wałki.

4.1.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) dokonać podziału chorób reumatycznych pod kątem masażu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) przeprowadzić masaż w poszczególnych jednostkach chorobowych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wymienić objawy poszczególnych jednostek chorobowych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) przeprowadzić masaż w przypadku urazu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.2. Zasady stosowania masażu w chorobach układu oddechowego

4.2.1. Materiał nauczania

Spośród chorób układu oddechowego wymienia się kilka podstawowych, w przypadku których uzasadnione jest stosowanie masażu: stany po zapaleniu płuc i oskrzeli, stany po zabiegach torakochirurgicznych, rozedma płuc, przewlekły nieżyt oskrzeli, okres międzynapadowy astmy oskrzelowej, niedodma płuc, rozstrzenie oskrzeli, a także pylica płuc i dystonia płuc.

Masaż wykonywany w obrębie klatki piersiowej wpływa na rozluźnienie mięśni oddechowych, a co za tym idzie ułatwia wykonywanie ruchów oddechowych. W przypadku zalegającej w oskrzelach wydzieliny, jak ma to miejsce w stanach zapalnych i rozstrzeniach oskrzeli, wykonywanie odpowiednich technik, takich jak oklepywania, wibracje i wstrząsania klatki piersiowej w odpowiednich pozycjach drenażowych zastosowanych u chorego, ułatwia jej wykrztuszenie.

Po zabiegach chirurgicznych w obrębie klatki piersiowej warto zastosować masaż klasyczny okolicy stawu ramiennego, po operowanej stronie. Jest to bardzo dobra forma przygotowania do podjęcia ćwiczeń ruchowych. Należy również zająć się opracowaniem blizny pooperacyjnej. Wykonujemy delikatny masaż na obwodzie blizny. Nieco później można także zastosować opracowanie samej blizny w celu uelastycznienia tkanek i zapobiegania zrostom, szczególnie jeśli przez dłuższy czas utrzymują się bolesne stwardnienia w obrębie blizny.

Ciekawym rozwiązaniem jest zastosowanie masażu segmentarnego w chorobach narządu oddechowego. Ta forma masażu jest niezwykle skuteczna i bardzo często już po niewielu zabiegach znika napięcie mięśni oddechowych.

Możemy wpływać na usprawnienie sprężystości klatki piersiowej, na poprawę ukrwienia, usprawnienie elastyczności płuc oraz przyspieszenie wchłaniania wysięków.

Jednakże przed podjęciem tej formy terapii musimy posiadać pewność co do wydolności układów oddechowego i krążenia u pacjenta. Takie jednostki jak przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma oskrzelowa, zapalenie opłucnej, stany zapalne płuc i przewlekła rozedma płuc są polem do popisu dla masażysty korzystającego z dobrodziejstw masażu segmentarnego. Możemy mówić o zwiększonym odkrztuszaniu, poprawie oddychania, zmniejszonych napadach duszności, obniżeniu wzmożonego napięcia mięśni międzyżebrowych, poprawionym krążeniu i ukrwieniu klatki piersiowej.

Zmiany odruchowe znajdziemy w segmentach piersiowych po obu stronach ciała. Kluczem do wszystkiego jest zlokalizowanie tych zmian we wszystkich tkankach, z jakimi będziemy pracować. Sam zabieg przeprowadzamy na siedząco. W części wstępnej, składającej się z 5–6 zabiegów, pracujemy nad kręgosłupem, mostkiem, mięśniami międzyżebrowymi, dolnym brzegiem klatki piersiowej po stronie lewej. Jeśli uda nam się usunąć napięcia powierzchowne w segmentach piersiowych, można przejść do kolejnej części postępowania. Masujemy kręgosłup, grzbiet, okolicę łopatkową, mięśnie czworoboczne, mięśnie mostkowo-obojczykowo-sutkowe, mostek, mięśnie piersiowe większe i międzyżebrowe. Pracujemy także techniką określaną jako sprężynowanie klatki piersiowej. Zawsze należy zadbać o to, aby siła zabiegu była dostosowana do reaktywności pacjenta, ponieważ musimy liczyć się z wystąpieniem przesunięć odruchowych ze strony serca. Częstotliwość wykonywania zabiegów to trzy razy w tygodniu. Czas poświęcany na część wstępną wynosi 10 minut, a na część zasadniczą około 35 minut.

4.2.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie są wskazania do wykonywania masażu w przypadku chorób układu oddechowego?
2. Jak wygląda postępowanie w poszczególnych przypadkach?
3. Jaki jest cel masażu okolicy stawu ramiennego po stronie operowanej?
4. Kiedy możliwe jest zastosowanie masażu segmentarego?
5. Jak powinno przebiegać postępowanie jeśli zdecydujemy się na wersję z masażem segmentarnym?
6. Jakich przesunięć odruchowych możemy się spodziewać?
7. Jaka jest częstotliwość zabiegów w postępowaniu segmentarnym?

4.2.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Jedna z osób wciela się w rolę pacjenta. Zadaniem drugiej jest zastosowanie odpowiedniego postępowania w masażu klasycznym w danej jednostce chorobowej z zakresu chorób układu oddechowego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować stanowisko pracy,
- 2) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci np. wałków, jeśli sytuacja tego wymaga,
- 3) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 4) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 5) zastosować odpowiednie techniki i ruchy, wykonane z odpowiednią płynnością, tempem i rytmem, dostosowane do danej jednostki chorobowej,
- 6) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- środki poślizgowe,
- czyste prześcieradła,
- wałki.

Ćwiczenie 2

Wykonaj zabieg masażu segmentarego w wybranej jednostce chorobowej.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować stanowisko pracy,
- 2) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci np. wałków, jeśli sytuacja tego wymaga,
- 3) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 4) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,

- 5) wyszukać zmiany chorobowe w obrębie tkanek,
- 6) zastosować odpowiednią kolejność opracowania poszczególnych rejonów ciała,
- 7) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- środki poślizgowe,
- czyste prześcieradła,
- wałki.

4.2.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić wskazania do wykonywania masażu w przypadku chorób układu oddechowego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) przeprowadzić masaż w poszczególnych jednostkach chorobowych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) dokonać opracowania blizny pooperacyjnej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) opisać przebieg postępowania w masażu segmentarnym?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) wykonać zabieg masażu segmentarnego w konkretnej jednostce chorobowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.3. Zasady stosowania masażu w chorobach serca i naczyń obwodowych

4.3.1. Materiał nauczania

Masaż w chorobach układu krążenia znajduje zastosowanie w przypadku takich jednostek chorobowych: jak przewlekła niewydolność krążenia obwodowego, choroby obwodowych naczyń krwionośnych, stany obniżonego ciśnienia krwi, stwardnienie tętnic obwodowych, choroba Raynauda, zespoły żyłakowate kończyn dolnych bez owrzodzeń, stany po przebytych zapaleniach żył kończyn dolnych, choroba Burgera (I i II stadium).

Stosujemy także masaż, będący profilaktyką w wypadku długotrwałego unieruchomienia, w przypadku geriatrycznej utraty sprężystości naczyń żylnych i przy zmniejszonym napięciu naczyń limfatycznych i włosowatych.

Jeśli chodzi o dobór masażu, mamy sporo możliwości zależnie od charakteru jednostki chorobowej, a także okresu leczenia. Dla przykładu, w leczeniu chorób zastawek serca mamy do wyboru dwie metody postępowania. W pierwszej masaż i kinezyterapia wykonywane są osobno, w drugiej, przeplatają się ze sobą. Zwracając uwagę na pierwszą z nich zauważymy, że w okresie wczesnym choroby możemy albo wykorzystywać drenaż limfatyczny, zgodnie ze wskazaniami lekarza, albo też przyjąć postępowanie klasyczne, stosowane z dużą ostrożnością. Nie wolno nam natomiast stosować masażu segmentarnego. Z kolei w okresie późniejszym choroby możemy albo stosować masaż klasyczny, albo przejść do masażu segmentarnego w chorobach serca. Należy tylko pamiętać, że zabiegi nie mogą zostać przerwane gwałtownie, chory musi mieć czas na odzwyczajenie się od nich.

Sposób postępowania, jaki wybiera masażysta jest zawsze wynikiem jego pewnych doświadczeń, czasem sugestii lekarza czy starszych kolegów. Należy pamiętać, iż masażysta jest częścią większej całości, a mianowicie tzw. pionu rehabilitacyjnego. Pracuje w zespole ludzi i musi z tymi ludźmi współpracować. Wartością najwyższą jest dobro pacjenta. W leczeniu chodzi o kompleksowe usprawnianie, tak więc ludzie zajmujący się różnymi dziedzinami muszą działać tak, aby uzyskać jak najlepszy efekt leczniczy. Tutaj nie ma miejsca na przeszkadzanie sobie nawzajem, toteż całe postępowanie musi zostać zaplanowane i zaakceptowane przez resztę specjalistów. Zespół musi działać razem, a nie pracować jak grupa kilku jednostek. Tylko w ten sposób uzyskujemy gwarancję osiągnięcia najlepszego możliwego wyniku procesu rehabilitacji chorego.

Wracając do masażu segmentarnego, należy nieco rozwinąć sposób jego stosowania. W chorobach serca masaż segmentarny wpływa na poprawę ukrwienia wieńcowego, likwidację objawów bólowych i klucia w okolicy serca, likwidację uczucia ucisku, duszności, lęku. Bardzo łatwo jest doprowadzić do powstania przesunięć odruchowych, toteż stosowanie masażu musi być bardzo ostrożne. Odruchowych zmian chorobowych możemy spodziewać się po lewej stronie tułowia pacjenta. Przed przystąpieniem do zabiegu należy je odszukać. Masaż wykonujemy w pozycji siedzącej. Podobnie jak w wypadku postępowania w chorobach układu oddechowego, możemy dokonać podziału na dwie fazy: wstępną i zasadniczą. Początkowo rozcieramy kręgosłup kciukami i masujemy dolny lewy brzeg klatki piersiowej do wysokości dolnego kąta łopatki. Stosujemy głaskania, rozcierania i wibrację. Rozcieramy dolny kąt łopatki i mostek, następnie opracowujemy przestrzenie międzyżebrowe po stronie lewej, z użyciem głaskań, rozcierań i wibracji. Jeśli uda nam się zlikwidować napięcia powierzchowne w dolnych segmentach piersiowych, możemy przejść do części zasadniczej. Tutaj obowiązuje nas zachowanie szczególnej ostrożności. Masujemy kręgosłup, grzbiet, okolicę łopatkową, mięsień czworoboczny, okolicę dołu pachowego, mostek i mięsień piersiowy większy. Należy

bardzo uważnie dobierać siłę bodźca, aby nie doprowadzić do powstania przesunięć odruchowych ze strony serca, mostka lub dołu pachowego. Nie ma możliwości wykonania tego typu zabiegu bez kontaktu z lekarzem prowadzącym. Częstotliwość zabiegów jest różna, zależnie od schorzenia. Zabiegi wykonuje się od 1–2 razy w tygodniu. Na część wstępną przeznaczamy około 5-6 zabiegów, na część zasadniczą około 15. Pierwsza część trwa 10 minut, druga około 20. Oczywiście jeśli zauważymy pogorszenie stanu pacjenta, zabiegi należy natychmiast przerwać i sprawę zgłosić lekarzowi prowadzącemu.

Masaż segmentarny możemy z powodzeniem stosować w chorobach naczyń obwodowych. Ogólnie można powiedzieć, że niewydolność naczyniowa może być wynikiem niewydolności naczyń tętniczych, żylnych, włosowatych i chłonnych. Spośród objawów wymienić można oziębienie kończyn, chromanie przestankowe, bóle spoczynkowe, zmiana zabarwienia skóry, zmiany troficzne skóry, opóźniony czas wypełnienia się naczyń żylnych, zmniejszenie tętnienia tętnic, a także bezodczynowe owrzodzenie lub zgorzel. Masaż segmentarny może zostać zastosowany w stanach zapalnych, w niewydolności naczyniowej i zaburzeniach czynnościowych pod warunkiem, że naczynia krwionośne mogą rozszerzać się i kurczyć. Jako cel terapii stawiamy sobie rozluźnienie napięcia tkanki łącznej i mięśniowej w pobliżu naczyń krwionośnych, a także usprawnienie, na ile to możliwe, krążenia obocznego.

Możemy spodziewać się napięć we wszystkich segmentach grzbietu, występujących po obu stronach kręgosłupa. Poprawnie przeprowadzony masaż segmentarny w obrębie kręgosłupa doprowadzi do lepszego ukrwienia kończyn, skrócenia czasu choroby, usunięcia sino czerwonego zabarwienia skóry, a także przyniesie ulgę w cierpieniu i uczucie ciepła.

W chorobach naczyń obwodowych kończyn dolnych możemy spodziewać się zmian odruchowych w segmentach lędźwiowych i krzyżowych. Naszym zadaniem jest zlokalizowanie wszelkich zmian przed przystąpieniem do pracy. Zaczynamy od pozycji ułożeniowej na brzuchu, masując kręgosłup, grzbiet, kość krzyżową, pośladki i grzebień biodrowy po stronie chorej. Potem przechodzimy do ułożenia na plecach i opracowujemy chorą kończynę dolną, stosując głaskanie i wibrację. Nie wolno stosować technik powodujących ból i wywołujących napięcie. Nie wolno także przesadzać z siłą bodźca, gdyż to może w prosty sposób doprowadzić do powstania przesunięć odruchowych ze strony segmentów lędźwiowych w obrębie grzbietu i miednicy. Częstotliwość wykonania zabiegów wynosi 3 zabiegi w tygodniu, a czas trwania poszczególnych zabiegów około 20 minut.

W wypadku chorób naczyń obwodowych kończyn górnych, przed wykonaniem zabiegu musimy poszukać zmian odruchowych w obrębie segmentów szyjnych i piersiowych. W pozycji na brzuchu masujemy kręgosłup, grzbiet i okolicę łopatkową po stronie chorej. W pozycji siedzącej natomiast opracowujemy mięsień czworoboczny, mięsień piersiowy większy, dół pachowy i chorą kończynę górną. Masując ją używamy głaskań i wibracji. Podobnie jak w wypadku masażu w chorobach naczyń obwodowych kończyn dolnych, należy unikać technik, które wywołują ból i napięcie u pacjenta i nie stosować zbyt dużej siły bodźca, gdyż to może doprowadzić do powstania przesunięć odruchowych ze strony mięśnia podgrzebieniowego i dołu pachowego. Częstotliwość wykonywania zabiegów wynosi 3 zabiegi w tygodniu, a czas trwania poszczególnych zabiegów około 20 minut.

4.3.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie są wskazania do wykonywania masażu w chorobach serca i naczyń obwodowych?
2. Na czym polega masaż stosowany jako profilaktyka w chorobach serca i naczyń obwodowych?
3. Jak wygląda postępowanie w masażu segmentalnym w chorobach serca i naczyń obwodowych?
4. Jakich przesunięć odruchowych możemy się spodziewać?
5. Na czym polega kompleksowe usprawnianie i praca zespołu rehabilitacyjnego?

4.3.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Zastosuj odpowiednie postępowanie w masażu klasycznym w wybranej jednostce chorobowej z zakresu chorób serca i naczyń obwodowych.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować stanowisko pracy,
- 2) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci np. wałków, jeśli sytuacja tego wymaga,
- 3) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 4) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 5) zastosować odpowiednie techniki i ruchy, wykonane z odpowiednią płynnością, tempem i rytmem, dostosowane do danej jednostki chorobowej,
- 6) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- środki poślizgowe,
- czyste prześcieradła,
- wałki.

Ćwiczenie 2

Zaplanuj algorytm postępowania w masażu segmentarnym, stosowanym w wybranej jednostce chorobowej serca, naczyń obwodowych. Wykonaj pierwszy zabieg z serii.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zaplanować algorytm postępowania w masażu segmentarnym,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci np. wałków, jeśli sytuacja tego wymaga,
- 4) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 5) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,

- 6) wyszukać zmiany chorobowe w obrębie wszystkich tkanek,
- 7) zastosować odpowiednią kolejność opracowania poszczególnych rejonów ciała,
- 8) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- czyste prześcieradła,
- wałki.

4.3.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić wskazania do wykonywania masażu w chorobach serca i naczyń obwodowych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) zaplanować przebieg postępowania w masażu klasycznym?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) opisać przebieg postępowania w masażu segmentarnym?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) wyszukać zmiany odruchowe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) wykonać zabieg masażu segmentarnego w danej jednostce chorobowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.4. Zasady wykonywania masażu w chorobach układu limfatycznego

4.4.1. Materiał nauczania

W chorobach układu limfatycznego z reguły najlepszym sposobem postępowania będzie drenaż limfatyczny. Aby jednak przystąpić do jego wykonania, należy określić przeciwwskazania, które uniemożliwiają przeprowadzenie tego zabiegu. Podstawową zasadą, jaką należy stosować w pracy jest „primum non nocere” czyli „po pierwsze nie szkodzić”, jedna z naczelných zasad etycznych związana z zawodami medycznymi. Wiadomości dotyczące drenażu limfatycznego zostały opisane w jednostce modułowej „Wykonywanie drenażu limfatycznego” 322[12].Z2.02.

Zasady wykonywania drenażu limfatycznego

Po pierwsze, musimy ułożyć pacjenta w prawidłowej pozycji tak, aby sprzyjała nam siła grawitacji. Stosujemy więc tak zwane ułożenie drenażowe. Drenaż limfatyczny wykonuje się albo w leżeniu na plecach albo w leżeniu na brzuchu.

Opracowanie zaczynamy od rejonów pozostających w bezpośrednim sąsiedztwie kątów żyłnych i następnie opracowywać obszary położone dystalnie, cały czas zachowując właściwy kierunek wykonywanych chwytów. Przy drenażu ogólnym wykonujemy po kolei drenaż: węzłów nadobojczykowych, węzłów szyjnych, twarzy, karku i głowy, węzłów pachowych, klatki piersiowej, grzbietu, kończyn górnych, brzucha, węzłów pachwinowych, powłok brzusznych w okolicy podpepkowej, odcinka lędźwiowo-krzyżowego, kończyn dolnych.

Wskazania do drenażu limfatycznego to po kolei: obrzęki pourazowe, obrzęki po zejściu stanu zapalnego, obrzęki w przebiegu niektórych chorób reumatycznych, twardzina układowa, zespół Sudecka, choroba Raynauda, choroba wibracyjna, obrzęki limfatyczne i powiększenie węzłów chłonnych po chorobach zakaźnych, sarkoidoza, choroby skóry bez zmian zapalnych, limfadenopatie polekowe, zaburzenia przepływu chłonki w obrębie jelita, obrzęki narządów miednicy mniejszej, obrzęki po mastektomii, obrzęki spowodowane uszkodzeniami lub wadami rozwojowymi w obrębie układu chłonnego, obrzęki spowodowane resekcją części układu chłonnego w przebiegu chorób nowotworowych (za zgodą lekarza), lokalne obrzęki i zaburzenia odpływu chłonki, działania oczyszczające skóry twarzy i stymulujące skórę okolicy twarzy i szyi, przygotowanie do zabiegów w zakresie medycyny estetycznej, cellulit.

Z kolei przeciwwskazania to: obrzęki w przebiegu niewyrównanych wad serca, niektóre obrzęki pochodzenia nerkowego lub wątrobowego, ostre stany zapalne, obrzęki w przebiegu chorób nowotworowych (w zależności od decyzji lekarza prowadzącego), gorączka, choroby skóry z owrzodzeniami i zmianami ropnymi, krwotoki i zagrożenie ich wystąpienia, choroby zakaźne, zapalenie żył, świeże zakrzepy, zaawansowana miażdżycza, zmiany i zbliźnowacenia po naświetlaniach, tętniaki. Nie opracowuje się szyi, karku i obręczy barkowej przy nadczynności tarczycy, nadwrażliwości naczyń szyjnych i arytmii serca, a twarzy w procesach zapalnych w obrębie jamy ustnej i przy zmianach ropnych w obrębie twarzy, a także przez kilka dni w miejscach, gdzie były wykonywane zabiegi z użyciem toksyny botulinowej lub wypełniaczy i bezpośrednio po zabiegu mezoterapii. Nie wykonuje się drenażu limfatycznego brzucha w okresie ciąży, okresie menstruacji, w przypadku niedrożności jelit i przy zrostach. Oczywiście niedopuszczalne jest wykonywanie drenażu limfatycznego bez zlecenia lekarskiego.

Drenaż przeprowadza się w kierunku od obwodu do węzłów regionalnych. Prawda ta sprawdza się w przypadku zabiegów o charakterze kosmetyczno-profilaktycznym oraz

leczniczym przy niewydolności objętościowej. W przypadku niewydolności restrykcyjnej chłonkę najpierw przepychamy w kierunku sprawnych rejonów leżących w sąsiedztwie, a dopiero potem stamtąd do węzłów regionalnych dla tamtych obszarów.

Jeśli opracowujemy kończynę, zaczynamy od części położonych proksymalnie i stopniowo, cały czas zachowując kierunek chwyków przechodzimy do części dystalnych.

Jako, że chłonka przesuwa się bardzo powoli, nasz drenaż także musi być wykonywany w odpowiednio wolnym tempie. Można przyjąć, że techniki proste wykonujemy w czasie jednej sekundy, natomiast ruchy złożone mogą zająć nawet 4 sekundy. Każde miejsce opracowujemy kilkakrotnie przy wykorzystaniu tej samej techniki.

Techniki wykonujemy bardzo miękko i płynnie, gdyż to daje nam gwarancję ich relaksacyjnego wpływu na mięśnie gładkie naczyń i szkieletowe, a te są mają wpływ na transport krwi i chłonki.

Techniki mają charakter przepychający, tak więc zawsze przy ruchu w kierunku proksymalnym musimy nieco zwiększyć siłę nacisku.

W wypadku każdego zabiegu drenażu należy najpierw przeprowadzić fazę wstępną, aby przygotować układ chłonny do pracy. Musimy uaktywnić przepływ w okolicy węzłów ponadregionalnych i regionalnych.

Siła wykorzystywana w drenażu nie może być zbyt duża, ponieważ łatwo może dojść do uszkodzenia naczyń wypełnionych chłonką, a ponadto rozgrzane tkanki gwarantują nam wzmoczony proces ultrafiltracji, czyli zwiększania ilości płynu tkankowego.

Czas trwania zabiegu częściowego powinien wynosić około 20–30 minut, natomiast całościowego około 90 minut. Oczywiście jest to tylko orientacyjny czas i jeśli występuje potrzeba, może zostać wydłużony.

Węzły regionalne powinny zostać w trakcie zabiegu opracowane dwukrotnie, co wpływa na łatwiejszy odpływ chłonki z drenowanego obszaru.

Zabiegi wykonujemy zgodnie ze zleceniem lekarskim i także do niego dostosowujemy częstotliwość ich wykonywania. Można przeprowadzać nawet dwa zabiegi dziennie. Jeśli chodzi o całkowitą ilość wykonanych zabiegów, jest ona zależna od uzyskiwanych efektów.

Obszar ciała, jaki obejmujemy drenażem zależy od stanu pacjenta, rozległości obrzęku oraz od rodzaju niewydolności.

Przy opracowywaniu brzucha musimy zgrać nasze działania z oddechem pacjenta. Ma to wpływ między innymi na przepływ chłonki w węzłach miednicznych, a to wpływa na lepszy przepływ w obrębie pni łądźwiowych.

Istnieje szereg działań wspomagających, które utrwalają działanie manualnego drenażu limfatycznego. Wśród nich można wymienić odpoczynek po drenażu w pozycji drenażowej przez czas około 15–30 minut, stosowanie drenażu przyrządowego po manualnym, wielowarstwowe bandażowanie, stosowanie rękawów lub nogawek uciskowych, wykonywanie ćwiczeń przez pacjenta.

Pracując z pacjentem jesteśmy zobligowani do udzielenia mu instruktażu. Zalecenia nasze i lekarza są dla pacjenta wskazówką postępowania i musi się do nich stosować, aby poprawić efekty działania terapii. Nie zawsze stan zdrowia będzie ulegał poprawie, może się bowiem zdarzyć, że jedynie dalszy rozwój choroby zostanie powstrzymany albo wręcz stan zdrowia nie ulegnie zmianie. Bardzo ważne, aby pacjent regularnie wykonywał zalecone ćwiczenia, stosował rękawy i nogawki, a także utrzymywał właściwą masę ciała. Ze względu na obniżoną odporność skóry, związaną z jej gorszym odżywieniem przy obrzękach, należy poinstruować pacjenta, aby unikał jej uszkodzeń. Pacjentowi nie wolno stosować na własną rękę żadnych medykamentów, ponieważ na przykład leki odwadniające mogą prowadzić do zagęszczenia obrzęku i sprawić, że będzie on trudniejszy do usunięcia.

4.4.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jaki jest czas trwania drenażu limfatycznego całego ciała?
2. Jaki jest czas trwania drenażu limfatycznego wybranej części ciała?
3. Jakie są wskazania do wykonywania drenażu limfatycznego?
4. Jakie są przeciwwskazania do wykonywania drenażu limfatycznego?
5. Jakie pozycje ułożenia pacjenta stosujemy w drenażu limfatycznym?
6. Jakie tempo chwytów stosujemy w drenażu limfatycznym?
7. Jakie znasz zasady wykonywania drenażu limfatycznego?
8. Jakie znasz działania wspomagające, utrwalające działanie drenażu limfatycznego?

4.4.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Określ zasady wykonywania drenażu limfatycznego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z odpowiednim fragmentem materiału nauczania,
- 2) określić zasady wykonywania drenażu limfatycznego,
- 3) porównać własne notatki z właściwymi zasadami wykonywania drenażu limfatycznego,
- 4) zaprezentować wnioski na forum grupy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- kartka i długopis.

Ćwiczenie 2

Wykonaj zabieg drenażu limfatycznego całego ciała.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować stanowisko pracy,
- 2) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci, np. wałków, klinów,
- 3) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w pozycji drenażowej,
- 4) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 5) zastosować odpowiednie techniki i ruchy,
- 6) dobrać odpowiedni rytm i tempo pracy,
- 7) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- czyste prześcieradła,
- wałki,
- kliny.

4.4.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) właściwie ułożyć pacjenta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wykonać drenaż limfatyczny całego ciała pod kątem konkretnej jednostki chorobowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wykonać drenaż limfatyczny wybranej części ciała pod kątem konkretnej jednostki chorobowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) wykonać techniki z odpowiednią miękkością, płynnością i elastycznością?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) określić schemat postępowania w konkretnej jednostce chorobowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.5. Zasady stosowania masażu w chorobach układu nerwowego

4.5.1. Materiał nauczania

Wskazania do wykonywania masażu w przypadku występowania chorób układu nerwowego możemy podzielić na dwie grupy. Pierwsza z nich to choroby ośrodkowego układu nerwowego, druga to choroby obwodowego układu nerwowego. Pierwsza grupa to: stany po urazach ośrodkowego układu nerwowego, choroby mózgu i opon mózgowych, choroby naczyń krwionośnych mózgu, przebiegające z niedowładem lub porażeniem mięśni, stany po zapaleniu rogów przednich rdzenia kręgowego. Druga grupa to między innymi porażenia i niedowłady pochodzenia neurogennego, przewlekłe zapalenia nerwów, nerwobóle, zapalenia splotów nerwowych, zespół wypadnięcia krążka międzykręgowego, kaulgalgie, stany po urazach nerwów obwodowych.

Metoda stosowanego postępowania będzie uzależniona od wielu czynników, o których czytałeś już przy okazji chorób serca i naczyń obwodowych. Najczęściej na oddziałach neurologicznych posługujemy się masażem klasycznym. W niektórych przypadkach stosuje się także drenaż limfatyczny, jeśli sytuacja tego wymaga. Są jednak i takie jednostki chorobowe, jak na przykład rwa kulszowa, gdzie swoje miejsce znajdzie i masaż segmentarny. Należy jednak zwrócić uwagę, że pierwszeństwo należy się zawsze kinezyterapii. Mamy wiele różnych metod, które stosowane są przez fizjoterapeutów, jak na przykład metoda Bobath, metoda Kabata, Brunnstrom, Rood. W dziecięcym porażeniu mózgowym, poza specjalistyczną formą masażu Shantala, wykorzystujemy między innymi metodę Phelps, Doman-Delakato, Bobath, Kabata, Wojty itp.

Musimy pamiętać, że masażysta wykonujący swoją pracę bardzo często będzie pracował na sukces fizjoterapeuty. Wykonywany przez nas masaż pozwoli fizjoterapeucie na skuteczniejsze czy dłuższe wykonywanie ćwiczeń. Ewentualnie dłużej utrzyma stan rozluźnionych mięśni przed zbliżającym się napięciem spastycznym. Istotne jest, aby masażysta i fizjoterapeuta dobrze się rozumieli. Nie ma tutaj miejsca na niesnaski i konflikty interesów. Przypominamy sobie raz jeszcze: najwyższą wartością jest dobro pacjenta.

Dla przykładu prześledźmy sobie postępowanie w masażu klasycznym w stwardnieniu rozsianym. Celem jest usprawnienie krążenia i odżywienia tkanek, które zostały zmienione chorobowo. Oczywiście nie będziemy wykonywać masażu w okresie rzutu choroby, gdyż byłoby to zbyt dużym obciążeniem dla chorego organizmu. Ponadto przez cały okres leczenia musimy utrzymywać ścisły kontakt z lekarzem w celu ewentualnej korekty w prowadzonym przez nas postępowaniu. Należy zaznaczyć, że mimo iż wybraliśmy postępowanie klasyczne mieliśmy do wyboru także możliwość zastosowania drenażu limfatycznego. Może się więc okazać, że lekarz zadecyduje o zmianie postępowania.

Zależnie od potrzeb wykonujemy masaż ogólny lub tylko obejmujemy opracowaniem wybrane części ciała. Początkowo skupiamy się na wykonywaniu głaskań dosercowych, lekkich i powolnych rozcierań, lekkich i powolnych ugniatań podłużnych, ucisków jednoczesnych i głaskań odsercowych. W późniejszym okresie, jeśli będzie potrzeba, rezygnujemy z ugniatań a nawet rozcierań, gdyż mogą one powodować zmęczenie mięśni i nasilać spastykę.

Jeśli zachodzi taka potrzeba, do postępowania dołączamy opracowanie podbrzusza. Wykonujemy głaskania i rozcierania, a także chwyt na pęcherz, który pochodzi z masażu segmentarnego.

Istnieje także możliwość wykonywania głaskań i delikatnych rozcierań mięśni przykręgosłupowych i mięśni czworobocznych przed zabiegami ultradźwięków, co wpłynie na zwiększenie efektów zabiegów.

4.5.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie znasz wskazania do wykonywania masażu w chorobach układu nerwowego?
2. Jak można je podzielić?
3. Jakie znasz metody pracy z pacjentami z oddziału neurologicznego?
4. Jak należy postępować w przypadku stwardnienia rozsianego?

4.5.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Wykonaj zabieg masażu klasycznego w stwardnieniu rozsianym.

Sposób wykonania ćwiczenia.

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować stanowisko pracy,
- 2) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci np. wałków, jeśli sytuacja tego wymaga,
- 3) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 4) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 5) zastosować odpowiednie techniki i ruchy, wykonane z odpowiednią płynnością, tempem i rytmem, dostosowane do danej jednostki chorobowej,
- 6) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- środki poślizgowe,
- czyste prześcieradła,
- wałki.

Ćwiczenie 2

Zaplanuj proces usprawniania pacjenta z uwzględnieniem pracy fizjoterapeutów. Określ rolę masażystów, w procesie usprawniania pacjenta.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) scharakteryzować wybraną jednostkę chorobową,
- 2) określić postępowanie i formę ćwiczeń,
- 3) zaplanować proces usprawniania,
- 4) określić rolę masażysty w usprawnianiu pacjenta.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- notatnik,
- długopis.

4.5.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić wskazania do masażu w chorobach układu nerwowego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) dokonać podziału chorób układu nerwowego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) zaplanować postępowanie w masażu w przypadku pracy z pacjentem z chorobą układu nerwowego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.6. Zasady stosowania masażu w chorobach układu trawiennego

4.6.1. Materiał nauczania

Niektóre jednostki chorobowe związane z układem trawiennym dają nam wybór postępowania, np. w zaburzeniach napięcia ścian żołądka – obniżonym napięciu. Do masażu przystępujemy po upływie co najmniej dwóch godzin od posiłku spożytego przez pacjenta. Możemy zastosować postępowanie klasyczne lub też segmentarne.

Jeśli decydujemy się na postępowanie klasyczne, na wstępie musimy wykonać masaż grzbietu i kręgosłupa o charakterze rozluźniającym, a szczególną uwagę należy zwrócić na odcinek szyjny i piersiowy. Starajmy się dostrzec czy są jakieś napięcia po lewej stronie kręgosłupa. Jeśli tak, musimy je usunąć.

Polecamy pacjentowi położyć się na plecach i ugiąć kończyny dolne w stawach biodrowych i kolanowych. Pomagamy pacjentowi, wkładając wałek pod stawy kolanowe. Następnie przystępujemy do wykonania energicznego rozcierania czterema lub ośmioma palcami lewej części tułowia po stronie przedniej i bocznej, pomiędzy klatką piersiową a linią pępka. Poruszamy się od linii białej do linii pachowej. W dalszej części zabiegu wykonujemy wibrację pionową w trzech kolejnych punktach. Dwa z nich znajdują się na przebiegu linii białej, jeden pomiędzy nimi jest położony nieco bocznie w stosunku do nich po stronie lewej.

W przypadku chorób żołądka można z powodzeniem stosować masaż segmentarny, jednakże warunkiem jest przeprowadzenie badania przez lekarza. Musi on postawić konkretne rozpoznanie. Zmian odruchowych powinniśmy szukać przed przystąpieniem do samego wykonywania technik. Mogą występować po stronie lewej w segmentach piersiowych. Im ostrzejsze dolegliwości, tym zmiany będą wyraźniejsze. Ich opracowanie spowoduje obniżenie napięcia żołądka, a także wpłynie na jego lepsze ukrwienie.

Samo postępowanie jest zbliżone do poprzednich, omówionych w tym poradniku, a więc składa się z dwóch faz. Pierwsza z nich jest częścią wstępną, pacjent leży na brzuchu, my opracowujemy kręgosłup i grzbiet. Pracujemy do wysokości dolnego kąta łopatki, zwracając szczególną uwagę na punkt maksymalny w prostowniku grzbietu na wysokości Th10-Th12. Wykonujemy tyle zabiegów, ile będzie konieczne, aby uporać się ze zmianami odruchowymi obecnymi poniżej dolnego kąta łopatki na grzbiecie. Jest to szalenie istotne, ponieważ gdybyśmy zajęli się od razu opracowaniem wyższych partii grzbietu, w rezultacie pacjenta mogłoby dojść do zaostrzenia istniejących dolegliwości. Nie powinny zaskakiwać nudności, ból i zawroty głowy, a nawet problemy z sercem.

Faza druga związana jest z opracowaniem kręgosłupa, grzbietu, okolicy łopatkowej i mięśnia czworobocznego u pacjenta leżącego na brzuchu, po czym zajmujemy się mostkiem, przestrzeniami międzybrowowymi i powłokami brzuszными w pozycji siedzącej. Zawsze należy kontrolować siłę bodźca i dobierać ją do pacjenta, ponieważ można doprowadzić do przesunięcia odruchowego przy opracowaniu mięśnia podgrzebieniowego. Zabiegi w fazie pierwszej wykonujemy co drugi dzień, a w fazie drugiej dwa razy w tygodniu. Na etap pierwszy powinniśmy poświęcić około 10 minut, natomiast na drugi około 25 minut. Jeśli mamy do czynienia z opadnięciem żołądka, powinno się opracować również segmenty dwunastnicy i jelit.

Sam masaż w przypadku chorób dwunastnicy i jelit składa się z dwóch faz. Na wstępie trzeba wyszukać zmiany w segmentach po obu stronach ciała. Masujemy początkowo kręgosłup i grzbiet w pozycji leżącej. Po opracowaniu wstępnym, po kilku zabiegach przechodzimy do fazy zasadniczej. Układamy pacjenta na brzuchu i wykonujemy masaż kręgosłupa, grzbietu i mięśni czworobocznych, kości krzyżowej i pośladków. Potem prosimy

pacjenta o przyjęcie pozycji siedzącej i opracowujemy grzebień biodrowy, a także mięśnie biodrowo-łędźwiowe, zwracając szczególną uwagę na okolice kości łonowej. Jeśli istnieje taka możliwość należy zastosować chwyt na mięśnie biodrowe, po czym przechodzimy do wstrząsania miednicą i do opracowania powłok brzusznych na siedząco lub w leżeniu na plecach. Niebezpieczeństwo przy opracowywaniu segmentów łędźwiowych i piersiowych na grzbiecie polega na tym, że jeśli nie dobierzemy odpowiedniej siły bodźca, mogą się pojawić przesunięcia odruchowe ze strony pęcherza moczowego. Część wstępna składa się z zabiegów wykonywanych co drugi dzień, w części zasadniczej ograniczamy się do dwóch zabiegów w tygodniu. Pierwszy etap trwa 10 minut, drugi natomiast 25 minut.

Można stosować masaż segmentarny w wypadku chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego. Przyczynia się on do zmniejszenia napięć w przewodach żółciowych, wpływa na poprawę ukrwienia wątroby i pęcherzyka żółciowego, a także na normalizację ich czynności ruchowych. Można masować we wczesnym stadium kolki wątrobowej, a także przy przewlekłych stanach zapalnych przewodów żółciowych. Zanim zajmiemy się opracowaniem odpowiednich stref, musimy wyszukać zmiany odruchowe, które umiejscowione będą w segmentach szyjnych i piersiowych po prawej stronie. Opracowanie zaczynamy od pozycji leżenia na brzuchu, masujemy kręgosłup, grzbiet, okolice łopatkową i mięsień czworoboczny. Następnie przechodzimy do pozycji siedzącej pacjenta i opracowujemy mostek, dolną część klatki piersiowej i powłoki brzuszne. Tradycyjnie musimy uważać na siłę bodźca, aby nie doprowadzić do przesunięcia odruchowego po masażu punktu maksymalnego położonego w segmentach Th2-Th3 po prawej stronie. Część wstępna powinna składać się z 3–4 zabiegów i należy opracować kręgosłup, grzbiet i okolice łopatkową. Jeśli przeprowadzany był zabieg usunięcia pęcherzyka żółciowego i pacjent ma blizny, należy je opracować przed samym masażem. Każdy zabieg powinien trwać około 25 minut, a wykonujemy je co drugi dzień.

4.6.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jak wygląda postępowanie w masażu segmentarnym w chorobach układu trawiennego?
2. Jakich przesunięć odruchowych możemy się spodziewać?
3. Jakie są niebezpieczeństwa opracowywania segmentów łędźwiowych i piersiowych?

4.6.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Zastosuj algorytm postępowania w masażu klasycznym w wybranej jednostce chorobowej z zakresu chorób układu trawiennego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować stanowisko pracy,
- 2) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci np. wałków, jeśli sytuacja tego wymaga,
- 3) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 4) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 5) zastosować odpowiednie techniki i ruchy, wykonane z odpowiednią płynnością, tempem i rytmem, dostosowane do danej jednostki chorobowej,
- 6) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- środki poślizgowe,
- czyste prześcieradła,
- wałki.

Ćwiczenie 2

Zaplanuj algorytm postępowania w masażu segmentarnym, stosowanym w wybranej jednostce chorobowej: układu trawiennego. Wykonaj pierwszy zabieg z serii.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) nawiązać kontakt z pacjentem (kolegą/koleżanką) w celu przeprowadzenia wywiadu,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci np. wałków, jeśli sytuacja tego wymaga,
- 4) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 5) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 6) wyszukać zmiany chorobowe w obrębie wszystkich tkanek,
- 7) zastosować odpowiednią kolejność opracowania poszczególnych rejonów ciała,
- 8) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- czyste prześcieradła,
- wałki.

4.6.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) zaplanować przebieg postępowania w masażu klasycznym w przypadku chorób układu trawiennego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) opisać postępowanie w masażu segmentalnym w przypadku chorób układu trawiennego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wyszukać zmiany odruchowe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) wykonać zabieg masażu segmentarnego w danej jednostce chorobowej z zakresu chorób układu trawiennego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.7. Zasady stosowania masażu w chorobach układu moczowego

4.7.1. Materiał nauczania

W chorobach nerek i pęcherza moczowego stosujemy postępowanie segmentarne. Masaż klasyczny może być zastosowany na przykład w kamicy nerkowej. Służy do opracowania blizny, jeśli wykonywano zabieg chirurgiczny.

Masaż segmentarny wpływa na czynność pracy nerek, poprawia ich ukrwienie, normalizuje wydalany mocz, nie zmienia jednak ciśnienia krwi. Przed rozpoczęciem opracowania należy wyszukać zmiany odruchowe, które pojawiają się w przypadku kamicy, w zapaleniu kłębuszków nerkowych, zapaleniu nerek, a także w nerczycy w obrębie segmentów Th7-Th11 i L1-L3 po chorej stronie. W pierwszej fazie opracowania zajmujemy się kręgosłupem, a także grzbietem po stronie chorej. Musimy zwrócić szczególną uwagę na okolicę nad grzebieniem biodrowym i punkt maksymalny na mięśni równoległobocznym większym w segmencie Th4. Do fazy właściwej opracowania można przystąpić dopiero po usunięciu napięć w tym rejonie, gdy ustąpią napięcia w segmentach lędźwiowych. Masujemy więc kręgosłup, grzbiet po stronie chorej, kość krzyżową i pośladek po stronie chorej w pozycji leżącej. Musimy skupić się na punktach maksymalnych w mięśniach pośladkowych. Jeśli mamy do czynienia z chorobami pęcherza moczowego masujemy symetrycznie. Na siedząco opracowujemy grzebień biodrowy i jego okolicę. Siła rozcierania musi zostać właściwie dobrana dla danego pacjenta. Dalej opracowujemy mięsień biodrowo-lędźwiowy i wykonujemy wstrząsanie miednicy. Układamy pacjenta na plecach i pracujemy nad boczną częścią uda, strefą nadrzepkową, nadobojczykową i powłokami brzuszными. W ostatniej części musimy zwrócić szczególną uwagę na mięsień prosty brzucha i spojenie łonowe. Część wstępna składa się z zabiegów wykonywanych co drugi dzień, natomiast część zasadnicza z zabiegów wykonywanych dwa razy w tygodniu. Etapy trwają odpowiednio 10 minut i 25 minut.

4.7.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Kiedy stosujemy masaż klasyczny w chorobach nerek i pęcherza moczowego?
2. Jakie jest działanie masażu segmentarnego?
3. Gdzie umiejscowione są zmiany chorobowe w układzie moczowym?
4. Ile jest faz postępowania masażu segmentarnego?
5. Jak przebiega postępowanie w masażu w chorobach układu moczowego?

4.7.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Określ sposób postępowania w masażu segmentarnym w kamicy nerkowej.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z odpowiednim fragmentem nauczania z rozdziału 4.7.1. poradnika dla ucznia,

- 2) scharakteryzować zalecenia w kamicy nerkowej,
- 3) określić sposób postępowania w masażu w kamicy nerkowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- kartka i długopis.

Ćwiczenie 2

Wykonaj zabieg masażu segmentarnego u pacjenta cierpiącego na kamicę nerkową.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować stanowisko pracy,
- 2) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci np. wałków, jeśli sytuacja tego wymaga,
- 3) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 4) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 5) wyszukać zmiany chorobowe w obrębie wszystkich tkanek,
- 6) zastosować odpowiednią kolejność opracowania poszczególnych rejonów ciała,
- 7) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- czyste prześcieradła,
- wałki.

4.7.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) opisać przebieg postępowania segmentarnego w przypadku chorób układu moczowego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wyszukać zmiany odruchowe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) podzielić zabieg na fazy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) wykonać zabieg masażu segmentarnego w konkretnej jednostce chorobowej z zakresu chorób układu moczowego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.8. Zasady stosowania masażu w chorobach kobiecych narządów płciowych

4.8.1. Materiał nauczania

W wypadku chorób kobiecych narządów płciowych wykonujemy tylko i wyłącznie masaż segmentarny. Nie stosuje się postępowania klasycznego.

Masaż segmentarny wykonywany w chorobach kobiecych narządów płciowych jest nieco utrudniony. Okazuje się bowiem, że zmiany odruchowe nie są charakterystyczne. Może pojawić się na przykład głęboki ból krzyża o tętym charakterze. Zmiany odruchowe pojawiające się za sprawą problemów z nieparzystymi narządami będą pojawiać się obustronnie. Jednostronny ból określa się jako wtórny objaw otrzewnowy, zwłaszcza w zapaleniu przydatków. W okresie menstruacji mamy do czynienia z zaburzeniami kręgosłupowo-trzewnymi z objawami rzekomo korzeniowymi. Objawy to dokuczliwe bóle krzyża i podbrzusza. Masaż segmentarny może uregulować zaburzenia miesiączkowania, w okresie menopauzy natomiast może złagodzić wszelkie nieprzyjemne dolegliwości.

Najpierw musimy wyszukać zmiany odruchowe, których możemy się spodziewać w segmentach lędźwiowo-krzyżowych po obu stronach, podobnie na grzbiecie, w okolicy podbrzusza i na udach. Masaż wykonuje się najpierw w pozycji leżącej na brzuchu, opracowujemy kręgosłup, grzbiet, kość krzyżową i pośladki. Potem w pozycji siedzącej zajmujemy się grzebieniami biodrowymi, mięśniami biodrowo-lędźwiowymi i wykonujemy wstrząsanie miednicy. W pozycji leżenia na plecach natomiast opracowujemy powłoki brzuszne i uda, zwracając szczególną uwagę na stronę przyśrodkową i boczną. Siła bodźca musi zostać dobrana do danej pacjentki. Przeprowadzane co drugi dzień zabiegi trwają około 25 minut.

4.8.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jaki charakter mogą mieć zmiany odruchowe w chorobach kobiecych narządów płciowych?
2. Gdzie możemy się spodziewać zmian chorobowych?
3. Jaki jest przebieg postępowania segmentarnego?
4. Jaka jest częstotliwość i czas trwania poszczególnych zabiegów w serii?

4.8.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Zapisz na kartce sposób postępowania w masażu segmentarnym w przypadku choroby kobiecych narządów płciowych.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z odpowiednią częścią podręcznika,
- 2) przypomnieć sobie wiadomości przekazane Ci przez nauczyciela,
- 3) zapisać na kartce zapamiętane wiadomości,

Wyposażenie stanowiska pracy:

- krzesła,
- kartka i długopis.

Ćwiczenie 2

Twoja partnerka wcieliła się w rolę pacjentki cierpiącej z powodu choroby kobiecych narządów płciowych. Twoim zadaniem jest przeprowadzenie zabiegu masażu segmentarnego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie powinieneś:

- 1) nawiązać kontakt z partnerem w celu wykonania ćwiczenia,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) zastosować odpowiednie elementy dodatkowe w postaci np. wałków, jeśli sytuacja tego wymaga,
- 4) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 5) dbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 6) wyszukać zmiany chorobowe w obrębie wszystkich tkanek,
- 7) zastosować odpowiednią kolejność opracowania poszczególnych rejonów ciała,
- 8) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- kozetka,
- czyste prześcieradła,
- wałki.

4.8.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) opisać przebieg postępowania segmentarnego w chorobach kobiecych narządów płciowych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wyszukać zmiany odruchowe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wykonać zabieg masażu segmentarnego w konkretnej jednostce chorobowej z zakresu chorób kobiecych narządów płciowych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.9. Zasady stosowania masażu w okresie ciąży i porodu

4.9.1. Materiał nauczania

Zarówno ciąża jak i poród to procesy fizjologiczne, dlatego należy unikać zaburzania ich wszelkimi czynnikami zewnętrznymi. Niestety czasem zdarza się, że pojawiają się jakieś problemy, czy to dotyczące narządu ruchu, czy też związane z czynnością narządów wewnętrznych. Podstawowa informacja dla masażyście dotyczy wykonywania zabiegów zleconych przez lekarza. W okresie ciąży można wykonywać jedynie masaż segmentarny. Sposób postępowania będzie uzależniony od rodzaju zaburzeń. Jeśli na przykład zmiany pojawiły się w nerkach, postępujemy jak przy chorobach układu moczowego.

Kobiety ciężarnej nie wolno układać na brzuchu, jak również nie należy stosować opracowania miednicy. Co więcej, przy opracowaniu kończyny dolnej, rezygnujemy z pracy nad górną 1/3 przyśrodkowej powierzchni uda.

Zawsze podczas porodu istnieje możliwość, że narząd rodny zostanie uszkodzony i może dojść do zakażenia. Pęknięcie krocza, pochwy i szyjki macicy to najczęściej występujące powikłania. Największe ryzyko ich wystąpienia pojawia się przy porodach kleszczowych i przy bardzo szybkich porodach.

Niekiedy stosuje się cesarskie cięcie, jeśli zdrowie czy życie matki albo dziecka jest zagrożone. Bardzo szybki sposób znieczulenia to znieczulenie podpajęczynówkowe, wolniej działające jest znieczulenie zewnątrzoponowe. Jeśli żadne z nich nie wchodzi w grę, kobieta jest usypiana.

Powłoki brzuszne obecnie najczęściej przecina się w poprzek. Zmniejsza to ryzyko powstania w przyszłości przepukliny, jak to może mieć miejsce po cięciu podłużnym. Na koniec powłoki są zszywane.

Okres porodu jest bardzo ryzykowny ze względu na możliwość zakażenia. Liczne drobne rany pochwy i macicy stanowią otwarte wrota. Może dojść do zapalenia narządu rodowego. Oba stany są przeciwwskazaniem do wykonywania masażu w okresie ostrym.

Również w wypadku zakrzepu, który może pojawić się w kończynach dolnych masaż jest zabroniony.

Jeśli przeciwwskazania nie występują, prowadzimy masaż. Staramy się opracować ewentualną bliznę, zlikwidować rozstępy i stymulować wydzielanie mleka.

Ten typ blizny, z jakim spotkamy się po cesarskim cięciu to blizna liniowa głęboka. Używamy środka wspomagającego i natłuszczającego. Wykonujemy głaskania wokół blizny, a także z obwodu w kierunku blizny. Po pewnym czasie zaczynamy wykonywać rozcieranie wokół blizny i z obwodu w kierunku blizny, podobnie jak miało to miejsce przy głaskaniu. Potem zaczynamy rozcierać samą bliznę w obu kierunkach, korzystając z techniki rozcierania kolistego. Jeśli blizna jest odpowiednio „zahartowana”, co może nastąpić po kilkunastu zabiegach, przechodzimy do rozcierania zrostów głębokich. Łapiemy tkanki znajdujące się pod blizną pomiędzy palce wskazujące i kciuki i wykonujemy rozcierania, przesuując ręce w przeciwnych kierunkach, prostopadle do blizny. Oczywiście jeśli blizna pęka, należy zaprzestać wykonywania tego typu technik.

Likwidowanie rozstępów składa się z dwóch faz. Początkowo stosujemy pozycję ułożeniową na boku i wykonujemy masaż rozluźniający mięśnia czworobocznego lędźwi, mięśni skośnych brzucha, mięśnia poprzecznego brzucha. Wykorzystywane przez nas techniki to głaskania, rozcierania i ugniatania podłużne.

Druga faza wiąże się z ułożeniem pacjentki na wznak. W konkretnych pasmach wykonujemy masaż przemieszczając się od boku do linii białej. Technika stanowi odmianę

przepychania fałdu. Kiedy dojdziemy do linii białej, wykonujemy ugniatanie poprzeczne od pępka w kierunku wyrostka mieczykowatego i od pępka w kierunku spojenia łonowego. Teraz zaczynamy przepychać fałd od drugiego boku do linii białej. Gdy dojdziemy do niej, stosujemy ponownie ugniatanie poprzeczne. Postępując w ten sposób opracowujemy wszystkie pasma.

Stymulowania wydzielania mleka wymaga wykonania trzech faz. Początkowo stosujemy głaskania i rozcierania ośmioma palcami naprzemiennie wokół gruczołów piersiowych, a także głaskania z delikatnymi uciskami prowadzone od obwodu do brodawki.

Następnie masujemy kończyny górne.

Ostatnia faza to energiczne rozcieranie w segmentach Th4-Th6.

Należy zaznaczyć, że dobrym dodatkiem do masażu będzie kąpiel piersi w wodzie o zmiennej temperaturze. Można stosować na przykład gąbkę nasączoną wodą. Zmiana temperatury prowadzi do pracy naczyń krwionośnych, to z kolei przyczynia się do lepszego ukrwienia gruczołów, a co za tym idzie, zwiększonego wydzielania mleka.

Oprócz podanego zakresu naszych działań można także likwidować ewentualne kurcze, obrzęki, żylaki, płaskostopie, wady postawy, zaburzenia krążenia, żylaki odbytu, czyli inaczej mówiąc wszelkie zmiany, które mogły towarzyszyć ciąży.

4.9.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie są zasady układania kobiety ciężarnej do masażu?
2. Jaki rodzaj masażu możemy zastosować u ciężarnej?
3. Skąd bierze się ryzyko zakażenia podczas porodu?
4. Na czym polega opracowanie blizny, likwidowanie rozstępów i stymulowanie wydzielania mleka?

4.9.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Wykonaj opracowanie blizny.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować stanowisko pracy,
- 2) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 3) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 4) zastosować odpowiednią kolejność opracowania poszczególnych rejonów ciała,
- 5) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- środki poślizgowe,
- czyste prześcieradła.

Ćwiczenie 2

Przeprowadź postępowanie w likwidacji rozstępów.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przygotować stanowisko pracy,
- 2) zadbać o prawidłowe ułożenie pacjenta w wymaganej pozycji,
- 3) zadbać o utrzymywanie prawidłowej postawy ciała podczas masażu,
- 4) zastosować odpowiednią kolejność opracowania poszczególnych rejonów ciała,
- 5) zastosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- środki poślizgowe,
- czyste prześcieradła.

4.9.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) ułożyć kobietę ciężarną do masażu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) opracować bliznę?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) zlikwidować rozstępy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) stymulować wydzielanie mleka?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.10. Przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisy ochrony przeciwpożarowej

4.10.1. Materiał nauczania

Przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisami ochrony przeciwpożarowej, zostały opisane w jednostce modułowej 322[12].O1.01.

Masażysta, może pracować w gabinecie masażu. Bywa, że jest on częścią pionu rehabilitacyjnego, a gabinet znajduje się na przykład w przychodni. Zdarza się jednak i tak, że gabinet jest wkomponowany w centrum odnowy biologicznej czy Spa.

Niezależnie od miejsca i charakteru wykonywanej pracy masażysta powinien pamiętać o kilku podstawowych zasadach i obowiązkach. Istnieje spore ryzyko zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu B, toteż powinno się odbyć cykl szczepień. Dokładne informacje są do zdobycia u lekarza pierwszego kontaktu.

Podłoga i ściany gabinetu powinny stanowić powierzchnię łatwą do zmywania. Na jednej ze ścian powinna znajdować się umywalka z bieżącą wodą ciepłą i zimą. W gabinecie musi znajdować się mydło w płynie, a także ręczniki papierowe i chusteczki pielęgnacyjne dla niemowląt służące do oczyszczania i odświeżania masowanej części ciała z oliwki. Po pracy masażysta należy włączać lampę bakteriobójczą.

Personel powinien dysponować osobną toaletą, dla pacjentów powinna być przewidziana inna. Ponadto pacjent powinien mieć możliwość skorzystania z kabiny natryskowej. Ciągi sanitarno higieniczne pacjentów i personelu nie mogą się krzyżować. Po wizycie każdego pacjenta należy zmieniać prześcieradła i ręczniki. Pacjenci korzystający z kabiny natryskowej powinni być poinformowani o konieczności korzystania ze specjalnego obuwia.

Przy łóżku do masażu powinny znajdować się schody umożliwiające wejście na nią. Ewentualnie wystarczy kozetka regulowana elektrycznie. Oczywiście stan wyposażenia gabinetu musi gwarantować bezpieczeństwo zarówno masowanemu jak i masującemu. Gabinet musi także spełniać przepisy ochrony przeciwpożarowej.

Na terenie gabinetu obowiązuje oczywiście całkowity zakaz palenia tytoniu oraz spożywania alkoholu.

4.10.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie są podstawowe miejsca pracy masażysty?
2. Jaki wirus stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia masażysty?
3. Jakie są przepisy dotyczące wyposażenia gabinetu do masażu?

4.10.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Określ przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisy ochrony przeciwpożarowej dotyczące technika masaży.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) scharakteryzować pracę technika masaży,
- 2) określić przepisy bhp,
- 3) scharakteryzować przepisy ochrony p.poż.,
- 4) zaprezentować wnioski.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- kartka i długopis.

Ćwiczenie 2

Zaprojektuj w dowolnej formie gabinet masażu i jego wyposażenia.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić przepisy bhp i ochrony przeciwpożarowej obowiązujące w gabinecie masażu,
- 2) ustalić pewne założenia dotyczące projektu gabinetu,
- 3) narysować projekt lub zapisać potrzebne informacje,
- 4) przedstawić grupie projekt.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- papier A2,
- kartka i długopis,
- komputer z dostępem do Internetu.

4.10.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić przepisy bhp i ochrony przeciwpożarowej obowiązujące w gabinecie masażu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) zastosować w praktyce przepisy bhp i ochrony przeciwpożarowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) ocenić czy gabinet spełnia wymagania bhp i ochrony przeciwpożarowej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. SPRAWDZIAN OSIĄGNIĘĆ

INSTRUKCJA DLA UCZNIĄ

1. Przeczytaj uważnie instrukcję.
2. Podpisz imieniem i nazwiskiem kartę odpowiedzi.
3. Zapoznaj się z zestawem zadań testowych.
4. Test zawiera 20 zadań. Do każdego zadania dołączone są 4 możliwości odpowiedzi. Tylko jedna jest prawidłowa.
5. Udzielaj odpowiedzi na załączonej karcie odpowiedzi, stawiając w odpowiedniej rubryce znak X. W przypadku pomyłki należy błędną odpowiedź zaznaczyć kółkiem, a następnie ponownie zakreślić odpowiedź prawidłową.
6. Pracuj samodzielnie, bo tylko wtedy będziesz miał satysfakcję z wykonanego zadania.
7. Jeśli udzielenie odpowiedzi będzie Ci sprawiało trudność, wtedy odłóż rozwiązanie zadania na później i wróć do niego, gdy zostanie Ci wolny czas.
8. Na rozwiązanie testu masz 40 minut.

Powodzenia!

ZESTAW ZADAŃ TESTOWYCH

1. Zmiany kostne powstające np. w chorobach reumatycznych to
 - a) osteoklasty.
 - b) osteoblasty.
 - c) osteofity.
 - d) osteoklasty.
2. Ostatnia faza w opracowaniu mającym na celu stymulowanie wydzielania mleka u matki jest
 - a) energiczne rozcieranie w segmentach Th4-Th6.
 - b) delikatne głaskanie w segmentach Th4-Th6.
 - c) energiczne rozcieranie w segmentach Th5-Th7.
 - d) delikatne głaskanie w segmentach Th5-Th7.
3. Likwidowanie rozstępów składa się z
 - a) 2 faz.
 - b) 3 faz.
 - c) 4 faz.
 - d) 5 faz.
4. W chorobach układu moczowego punkt maksymalny znajduje się na mięśniu równoległo bocznym większym w segmencie
 - a) Th2.
 - b) Th3.
 - c) Th4.
 - d) Th5.

5. W chorobach żołądka punkt maksymalny na mięśni prostownika grzbietu występuje w segmentach
 - a) Th7-Th9.
 - b) Th8-Th10.
 - c) Th9-Th11.
 - d) Th10-Th12.
6. Czas trwania zabiegu częściowego w drenażu limfatycznym wynosi z reguły
 - a) 5–10 minut.
 - b) 10–15 minut.
 - c) 10–20 minut.
 - d) 20–30 minut.
7. W wypadku chorób układu limfatycznego najczęściej stosuje się
 - a) masaż klasyczny.
 - b) masaż segmentarny.
 - c) drenaż limfatyczny.
 - d) masaż izometryczny.
8. Zmiany odruchowe w chorobach narządów oddechowych znajdują się
 - a) w segmentach piersiowych po obu stronach ciała.
 - b) w segmentach piersiowych po jednej stronie ciała.
 - c) w segmentach lędźwiowych po obu stronach ciała.
 - d) w segmentach lędźwiowych po jednej stronie ciała.
9. W chorobach układu oddechowego zabieg masażu segmentarnego przeprowadzamy u pacjenta, który
 - a) siedzi.
 - b) leży na plecach.
 - c) leży na brzuchu.
 - d) stoi.
10. Czas poświęcany na część zasadniczą w masażu segmentalnym w chorobach układu oddechowego wynosi
 - a) ok. 10 minut.
 - b) ok. 15 minut.
 - c) ok. 25 minut.
 - d) ok. 35 minut.
11. Czas trwania drenażu limfatycznego całego ciała to z reguły
 - a) ok. 30 minut.
 - b) 45 minut.
 - c) 60 minut.
 - d) 90 minut.
12. Zgodnie z zasadami wykonywania zabiegu, węzły regionalne powinny zostać podczas drenażu limfatycznego opracowane
 - a) jeden raz.
 - b) dwa razy.
 - c) cztery razy.
 - d) osiem razy.

13. Drenaż limfatyczny powinien być wykonywany
- bardzo szybko.
 - ze średnią szybkością.
 - w wolnym tempie.
 - bardzo mocno.
14. Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa z reguły najpierw zajmuje
- stawy skokowe.
 - stawy kolanowe.
 - stawy krzyżowo-biodrowe.
 - stawy promieniowo-nadgarstkowe.
15. Zabiegi masażu segmentarnego w chorobach serca wykonujemy z reguły
- 1–2 razy tygodniu.
 - 2–3 razy w tygodniu.
 - 3–4 razy w tygodniu.
 - 4–5 razy w tygodniu.
16. W chorobach naczyń obwodowych kończyn dolnych możemy spodziewać się zmian odruchowych w segmentach
- szyjnych i piersiowych.
 - piersiowych i lędźwiowych.
 - lędźwiowych i krzyżowych.
 - szyjnych i lędźwiowych.
17. Masaż wykonywany w obrębie klatki piersiowej w chorobach układu oddechowego wpływa na
- rozluźnienie napięcia mięśni oddechowych.
 - wzmożenie napięcia mięśni oddechowych.
 - wzmożenie napięcia mięśni kończyn dolnych.
 - rozluźnienie napięcia mięśni kończyn dolnych.
18. W chorobach serca zmian odruchowych możemy spodziewać się
- po prawej stronie tułowia pacjenta.
 - po lewej stronie tułowia pacjenta.
 - na prawej kończynie dolnej.
 - na lewej kończynie dolnej.
19. Przy masażu segmentalnym w chorobach układu oddechowego możemy się spodziewać przesunięć odruchowych ze strony
- wątroby.
 - pęcherza moczowego.
 - serca.
 - żołądka.
20. Masaż segmentarny w chorobach kobiecych narządów płciowych wykonujemy
- co drugi dzień przez ok. 25 minut.
 - co trzeci dzień przez ok. 25 minut.
 - co czwarty dzień przez ok. 40 minut.
 - co piąty dzień przez ok. 40 minut.

KARTA ODPOWIEDZI

Imię i nazwisko

Dobieranie rodzaju masażu do jednostki chorobowej

Zakreśl poprawną odpowiedź.

Nr zadania	Odpowiedź				Punkty
1	a	b	c	d	
2	a	b	c	d	
3	a	b	c	d	
4	a	b	c	d	
5	a	b	c	d	
6	a	b	c	d	
7	a	b	c	d	
8	a	b	c	d	
9	a	b	c	d	
10	a	b	c	d	
11	a	b	c	d	
12	a	b	c	d	
13	a	b	c	d	
14	a	b	c	d	
15	a	b	c	d	
16	a	b	c	d	
17	a	b	c	d	
18	a	b	c	d	
19	a	b	c	d	
20	a	b	c	d	
Razem:					

6. LITERATURA

1. Ahr B.: Masaż niemowlęcia. PZWL, Warszawa 1993
2. Balaskas J.: Naturalna opieka w ciąży. Delta, Warszawa 1996
3. Bochenek A., Reichert M.: Anatomia człowieka. PZWL, Warszawa 1989
4. Dega W. (red): Ortopedia i rehabilitacja. PZWL, Warszawa 1983
5. Dziak A., Tayara S.: Urazy i uszkodzenia w sporcie. Wydawnictwo Kasper, Kraków 2000
6. Gołąb B.: Anatomia czynnościowa ośrodkowego układu nerwowego. PZWL, Warszawa 1984
7. Grochmal St., Zielińska S.: Rehabilitacja w chorobach układu nerwowego. PZWL, Warszawa 1998
8. Ibrahimowa W. S.: Masaż punktowy. PW Wiedza Powszechna, Warszawa 1990
9. Jankowiak E.: Fizjoterapia ogólna i kliniczna. PZWL, Warszawa 1968
10. Jankowiak J.: Masaż leczniczy. PZWL, Warszawa 1974
11. Kassolik K., Andrzejewski W., Sawicki Z.: Kompleksowa ocena pacjenta w masażu medycznym. Fizjoterapia Polska, Warszawa 2003
12. Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R.: Masaż z elementami rehabilitacji, Rehmed, Kraków 1999
13. Kasperczyk T., Magiera L.: Segmentarny masaż leczniczy, Wyd. Bio-Styl, Kraków 1997
14. Kasperczyk T., Fenczyn J.: Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL, Warszawa 1996
15. Kassolik K.: Czym jest masaż medyczny? Fizjoterapia, Wrocław 1998
16. Kołaczkowski Z.: Anatomia funkcjonalna. PWN, Warszawa 1984
17. Lewandowski G.: Masaż leczniczy. ANNAŁ s.c., Łódź 2005
18. Konarska J.: Medycyna fizykalna. PZWL, Warszawa 1974
19. Magiera L.: Leksykon masażu i terminów komplementarnych. Bio-Styl, Kraków 2001
20. Magiera L.: Klasyczny masaż leczniczy. Wydawnictwo Bio-Styl, Kraków 1994
21. Milanowska K., Dega W. (red): Rehabilitacja medyczna. PZWL, Warszawa 2003
22. Nowotny J., Saulicz E.: Niektóre zaburzenia statyki ciała i ich korekcja. AWF, Katowice 1990
23. Podgórski T.: Masaż klasyczny. Zakład Doskonalenia Zawodowego, Warszawa 1988
24. Podgórski T.: Masaż w rehabilitacji i sporcie. Wydawnictwo AWF, Warszawa 1989
25. Prochowicz Z.: Masaż leczniczy klasyczny i masaż chiński. Centrum Metodyczne Doskonalenia Nauczycieli Średnich Szkół Medycznych, Warszawa 1986
26. Prochowicz Z.: Podstawy masażu leczniczego. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 1990
27. Sokołowska-Pituchowa J.: Skrypty do anatomii topograficznej. AM, Kraków 1989
28. Sokołowska-Pituchowa J.: Anatomia człowieka. PZWL, Warszawa 1988
29. Stodolny J.: Choroba przeciążeniowa kręgosłupa. Epidemia naszych czasów. Wyd. ZL Natura, Kielce 2000
30. Storck U.: Masaż leczniczy. PZWL, Warszawa 1996
31. Straburzyński G., Straburzyńska-Lupa A.: Medycyna fizykalna. PZWL, Warszawa 1997
32. Szczotka P., Mięka E.: Współczesny masaż. Body Work, Poznań 1998
33. Tixa S.: Atlas anatomii palpacyjnej. Tom 1 i 2. PZWL, Warszawa 2003
34. Traczyk W. Z., Trzebski A.: Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej. PZWL, Warszawa 1989
35. Tydy M. N.: Ćwiczenie poprawcze i masaż leczniczy. PZWL, Warszawa 1965.
36. Walker P.: Masaż dziecka. Delta W-Z, Warszawa 1997
37. Winkler J., Welon K., Pawlak H.: Problemy uzdrowiskowe. Zeszyt 5–6 (223–224). Praktyczny poradnik fizjoterapii, część II. Warszawa 1986
38. Winkler J., Pawlak H., Welon K.: Poradnik fizjoterapii. PPU, Warszawa 1986

39. Woźniewski M. (red.): Podstawy manualnego drenażu limfatycznego. Urban & Partner, Wrocław 2005
40. Zborowski A.: Masaż (część teoretyczna). Centrum Metodyczne Doskonalenia Nauczycieli Średnich Szkół Medycznych, Warszawa 1991
41. Zborowski A.: Drenaż limfatyczny. Wyd. AZ, Kraków 1995
42. Zborowski A.: Masaż klasyczny. Wy d. A-Z, Kraków 1997
43. Zborowski A.: Masaż segmentarny. Wyd. A-Z, Kraków 1997
44. Zborowski A.: Masaż w wybranych jednostkach chorobowych. Wyd. A-Z, Kraków 1997
45. Zborowski A.: Masaż w wybranych jednostkach chorobowych II. Wyd. A-Z, Kraków 1998
46. Zembaty A.: Fizjoterapia. PZWL, Warszawa 1987