

Sittande Massage

– Enkla övningar för en stunds avslappning

Vad händer i kroppen när vi får massage

- Slappnar av i musklerna
- Blodcirkulationen ökar
- Smärta och värk minskar
- Lymfcirkulationen ökar
- Ökar kroppens flexibilitet
- Återhämtar sig snabbare
- Förbättrar hållningen
- Oxytocinet utsöndring ökar
- Förstärker immunförsvaret
- Sänker nivån av stresshormonet
- Förbättrar utvecklingen av nervsystemet
- Förbättrar näringsupptaget
- Positiva effekter på flertal sjukdomar

Forskningen kring Oxytocinet visar att det:

- Minskar aggressivitet
- Höjer smärtröskeln –smärtlindring
- Sänker högt blodtryck
- Ökar genomblödningen i hjärnan
- Ökar nyfikenheten
- Minskar muskelspänningar
- Aktiverar/stimulerar mag-tarmkanalen
- Matsmältningen och näringsupptaget ökar

Att tänka på under en massage behandling

- Alla grepp görs 3–4 gånger.
- Arbeta med lugna, stora händer.
- Kom ihåg att vi arbetar med kroppens mjukdelar inte på de hårda skelettdelarna.
- Ge gärna sittande massagen i lugn och avslappnande miljö om det går.
- Känner du dig osäker på om det känns bra för den du masserar, då går det alltid att fråga!

Ordförklaring

Efflurage – Strykning, glidning

Petrissage – Knådning

Friktioner – Gnidning i cirklar

Förberedelser

Du kan ge sittande massagen var som helst. Allt som behövs är en stol eller pall. Se till att den som får massage sitter så bekvämt som möjligt och att du själv som masserar hittar en bra arbetsställning som känns behaglig.

Man behöver inte göra alla övningarna som finns i häftet, plocka ut dom du tycker är bra och håll på så länge du har tid. Det viktiga är att personen faktiskt får massage inte hur länge och hur många olika övningar du gör!

Häftet är framtaget för Hälsovägledarutbildningen 2006. Bilderna är tagna av Linnéa Egnor, massör är Charlotte Westberg och massagemottagare är Börje Sidén.

Övning 1

Efflurage över hela ryggen

Gör stora rörelser med hela handen över hela ryggen.

Detta är för att personen som blir masserad ökar blodcirkulationen så han/hon blir varm.



Övning 2

Trapezius –petrissage

För fingrar och handlov emot varandra i en ”knådande” rörelse. Börja mjukt och försiktigt, öka sedan trycket efter en stund. Arbeta från ryggraden och ut mot axlarna, fram och tillbaka.



Övning 3

Tumfriktioner

Utför en cirkulerande rörelse med tummarna i mjukdelarna mellan skulderbladen. Känn efter vart ryggraden går och massera på båda sidorna av den på de mjuka delarna, följ hela vägen ner mot svanken med samma cirkulerande rörelse. Sedan tillbaka upp igen med samma rörelse.



Övning 4

Trapezius-petrissage

Samma grepp som övning 2 igen.

Övning 5

Lätta fingerhackningar

Placera händerna med lillfingersidan ner. Sära på fingrarna.

Med lätta, men snabba rörelser låter du fingerspetsarna hacka över axlarna. Arbeta där det finns mjukdelar, inte på ben.



Övning 6

Axelpetrissage

Res upp den du masserar så han/hon sitter upprätt.
Knåda överarmarna mellan dina fingrar och handlov.



Övning 7

Armpetrissage

Sätt dig på huk vid sidan av stolen. Lägg en hand på baksidan av överarmen och den andra handen på framsidan.
Greppa (utan att nypa) och knåda musklerna samtidigt som du för händerna i en cirkulerande rörelse.



Övning 8

Handen

1. Stöd handen på mottagarens lår eller knä. Placera en av dina händer under och den andra på handflatan. Utför friktioner (cirkulerande rörelser) med din handlov i hela handflatan, försök hålla dig till de mjukare delarna.
2. Håll kvar handen i samma läge, sära på mottagarens fingrar och för in ena ditt lillfinger vid tummen på mottagaren och ditt andra lillfinger vid mottagarens lillfinger. Utför nu små cirkulerande rörelser i handflatan med dina tummar.
3. Vänd på handen så handryggen är uppåt. Sätt dina fingrar mitt i handloven och placera dina handlovar på handryggen. Utför en brytande rörelse genom att föra upp fingrar och trycka ner handlovarna. Liknande armpetrissagen men på handryggen. Upprepa ett par gånger.
4. Massera fingrarna, ett i taget. Börja längst in och gå ut mot fingertoppen. Krama om det masserade fingret innan du går över till nästa.



Övning 9

Nackfriktioner

Greppa runt nacken, tummen på ena sidan och fingrarna på den andra sidan. Stöd mottagarens huvud med din andra hand.

Lyft nackmuskeln i en cirkulerande rörelse uppåt/utåt.

Arbeta längs hela nacken.



Övning 10

Friktioner på huvudet

Placera fingrarna på bakhuvudet och utför en cirkulerande rörelse i "skalpen" Samma grepp kan utföras på hela huvudet.



Övning 11

Trapezius-petrissage

Samma övning som 2 & 4 fast lättare och lugnare.

Övning 12

Klipp Klapp

Placera hela handflatan mot ryggen. Med mycket lätta men snabba handrörelser klappar du hela ryggens yta.



Övning 13

Efflurage av hela ryggen

Samma som i övning 1.

Övning 14

Avslutande Efflurage

Avsluta med att genomföra snabba efflurage-rörelser över trapezius, alltså över hela ryggen. Övningen liknar att man skulle borsta bort något på ryggen.

