

Materiał pomocniczy dla nauczycieli kształcących w zawodzie:

TECHNIK MASAŻYSTA

przygotowany w ramach projektu „Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”

Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty

Poddziałanie 3.4.3 Upowszechnienie uczenia się przez całe życie – projekty konkursowe



FUNDACJA EKSPERT – KUJAWY

„Eksperci od Twojej przyszłości”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



TECHNIK MASAŻYSTA

**Przygotowanie do samodzielnej pracy
z pacjentem – kinesiotaping i inne
nowoczesne metody przeciw obrzękowe**



Zmniejszenie obrzęków metodą masażu uciskowego

Metoda ta powinna być wykonywana każdego dnia przez okres dwóch tygodni. Polega na założeniu mankietu 5 -12 -komorowego pod ciśnieniem od 50 do 200 mmHg. Komory są napompowywane i mechanicznie wpływają na zmniejszenie obrzęku. Metoda ta przynosi lepsze efekty, gdy stosowana jest po wcześniejszym zabiegu masażu ręcznego.



Zmniejszanie obrzęków metodą elektrostymulacji wysokonapięciowej.

- Metoda ta polega na użyciu podwójnych impulsów monofazowych trwających $5\mu\text{s}$ z przerwami $75\mu\text{s}$. Zabieg ten powinien trwać około 30 minut. Impulsy powinny mieć częstotliwość 120Hz. Napięcie powinno wynosić około 10 % wartości, która wywołuje skurcz mięśnia. Czynna elektrodą winna być katoda. Metoda ta powinna być rozpoczęta zaraz po zakończonym zabiegu i powtarzana czterokrotnie, w krótkich odstępach czasowych.



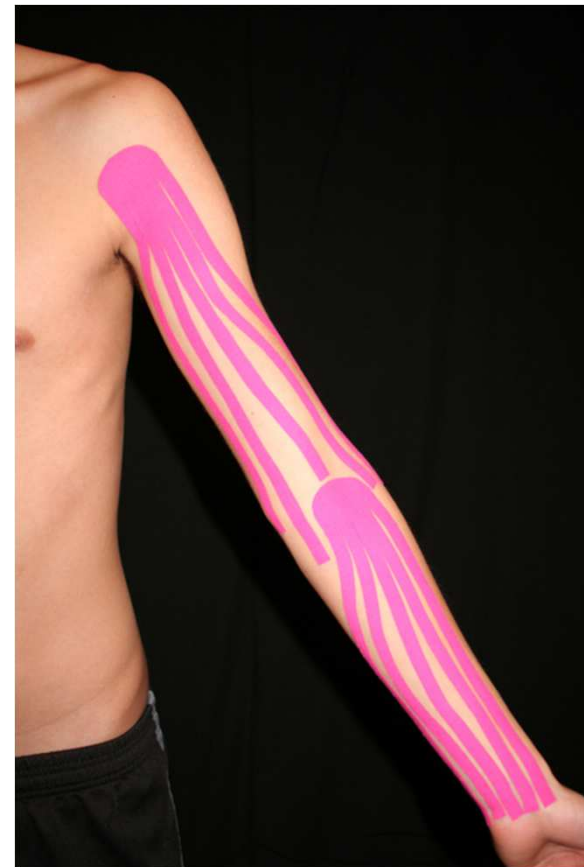
Zmniejszanie obrzęku metodą kinesiotapingu

- Jedną z prostszych metod zachowawczych zmniejszania obrzęków po mastektomii jest Kinesiotaping.
- Kinesiotaping powstał 25 lat temu w Japonii dzięki Dr Kenzo Kase. Jest to efektywna terapia problemów stawowych i reumatyzmu. Technika kinesiotapingu oparta jest na użyciu elastycznych plastrów nie ograniczających ruchów. Metoda ta działa na mięśnie, podwiązanie, stawy, układ limfatyczny i nerwowy.



Aplikacja Kinesiotaping

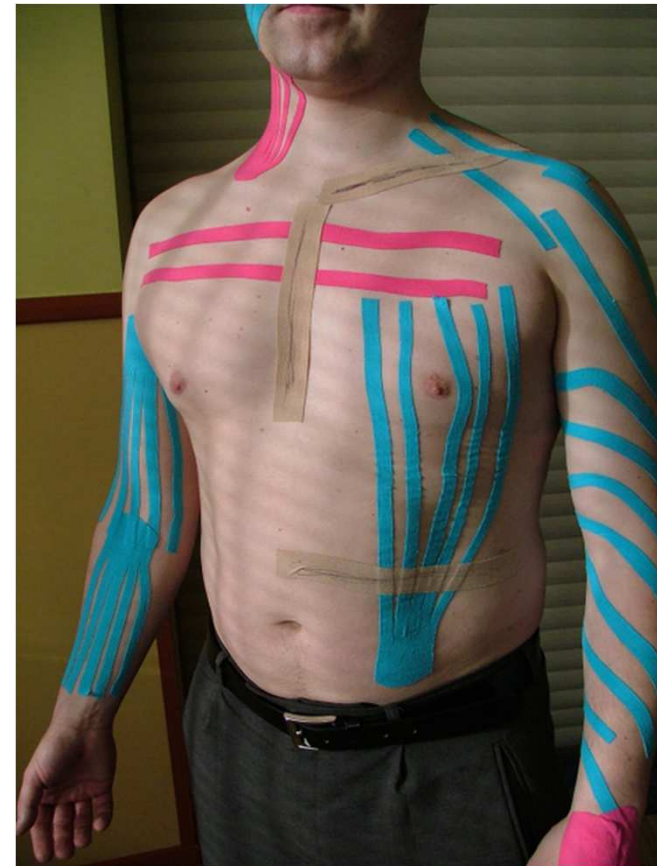
- Aplikacja limfatyczna typu widelec stosowana głównie w obrzękach po mastektomii





Aplikacje - Kinesiotaping

- Różne aplikacje limfatyczne umożliwiające odprowadzenie limfy do węzłów chłonnych





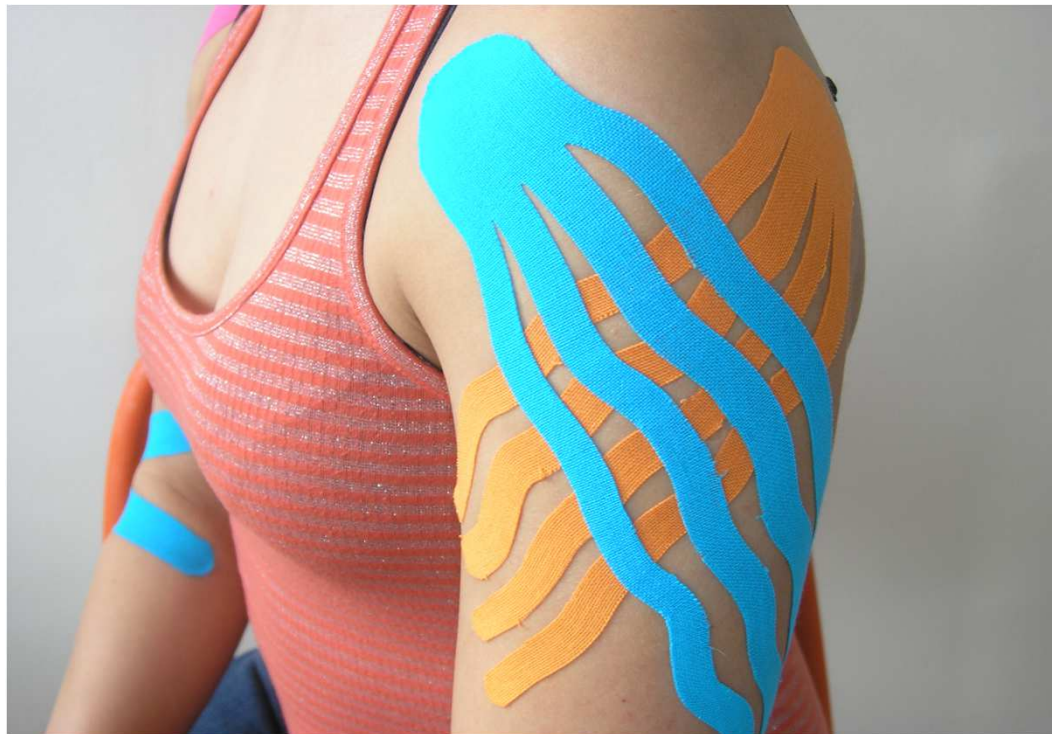
KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Aplikacja -Kinesiotaping





Automasaż kończyny górnej

1. Ułożenie kończyny na klinie.
2. Głaskanie barku.
3. Głaskanie ręki- prostymi palcami, wszystkie palce równocześnie.
4. Głaskanie ręki- każdy palec z osobna.
5. Głaskanie ręki- kostkami zgiętych palców po śródreźcu.
6. Głaskanie całej kończyny
7. Wyciskanie –głaskanie - ruchem obręczkowym.
8. Ugniatanie – ruch-pulsujący.
9. Rozcieranie - ruch-kolisty.
10. Oklepywanie - ruch-miotełkowy.
11. Głaskanie całej-kończyny.
12. Wstrząsanie całej-kończyny.



Automasaż kończyny górnej



- Ułożenie kończyny na klinie.



- Głaskanie barku.



Automasaż kończyny górnej



- Głaskanie ręki- prostymi palcami, wszystkie palce równocześnie.
- Głaskanie ręki- każdy palec z osobna.



Automasaż kończyny górnej



- Głaskanie ręki-kostkami zgiętych palców po śródręczu.



- Głaskanie całej kończyny



Automasaż kończyny górnej



- Wyciskanie –głaskanie - ruchem obręczkowym
- Ugniatanie – ruch-pulsujący



Automasaż kończyny górnej



- Rozcieranie ruch -
kolisty



- Oklepywanie ruch -
miotekowy



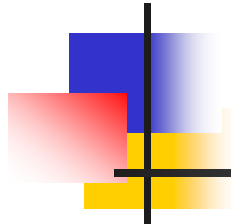
Automasaż kończyny górnej



- Głaskanie całej-kończyny



- Wstrząsanie całej-kończyny



Podsumowania

Jest bardzo dużo metod przeciw obrzękowym rolą terapeuty jest dobranie odpowiedniej do danego pacjenta. Przedstawiłem tutaj te ,które moim zdaniem są najbardziej skuteczne u większości pacjentów. Najważniejszą sprawą w terapii przeciw obrzękowej jest PROFILAKTYKA. Profilaktyka polega na unikaniu sytuacji, miejsc, czynności ,które mogą wywołać obrzęk. Polega też na automasażu wykonywanym systematycznie przez pacjenta.