

Prof. Dr. ERIETA NIKOLIQ - DIMITROVA

MASAZHI

për lëndë obligative të vitit të dytë
për drejtimin shëndetësor - teknik fizioterapeut

Shkup, 2012

Botues:

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCËS
E REPUBLIKËS SË MAQEDONISË
Rr. Mito Haxhivasilev Jasmin, p.n. Shkup

Recensentë:

Prim. ass. Dr. Julijana Argakieva-Nikolova, fiziatre, asistente në Fakultetin e Mjekësisë Universiteti "Shën Qirili e Metodi", Shkup, e punësuar në Entin për mjekësi dhe rehabilitim - Shkup

Prim. ass dr. Velika Labačevska, fiziatre, asistente në Fakultetin e mjekësisë, Universiteti "Shën Kirili dhe Metodi" Shkup, e punësuar në Entin për mjekësi fizike dhe rehabilitim - Shkup

Dr. Liljana Jarčevska, specialiste nga biokimia mjekësore, profesoreshe në Qendrën Arsimore Mjekësore "Pançe Karagjozov" në Shkup

Përkthyes: Gjylten ZENDELI

Lektore: Mavie MEHMETI

Tirazhi: 14

Shtypi: Graficki centar dooel, Shkup

Со решение на Министерот за образование и наука на Република Македонија бр. 22-4267/1 од 29.07.2010 година се одобрува употребата на овој учебник

Me vendim të Ministrit të Arsimit dhe Shkencës të Republikës së Maqedonisë numër 22-4267/1 të datës 29.07.2010, lejohet përdorimi i këtij libri.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св.Климент Охридски",
Скопје

615.82(075.3)

НИКОЛИЌ-Димитрова, Ариета

Масажа за задолжителен предмет во втора година за здравствена струка : Физиотерапевтски техничар / Ариета Николиќ-Димитрова. - Скопје : Министерство за образование и наука на Република Македонија, 2010. - 126 стр. : илустр.; 25 см

ISBN 978-608-226-165-2

COBISS.MK-ID 84286986

PARATHËNIE

Masazhi është metodë e cila përdor një varg të lëvizjeve sistatike të duarve mbi sipërfaqen e trupit. Ai është mënyrë natyrale e përmirësimit dhe ruajtjes së shëndetit të mirë. Roli i masazhit gjatë rehabilitimit është shumë i rëndësishëm. Ai aplikohet së bashku me agjens fizik, ushtrime, terapi me punë, mjete ndihmëse ortopedike dhe forma tjera të trajtimeve për përmirësimin e gjendjes shëndetësore të pacientëve.

Prandaj, lënda "Masazhi" është obliguese dhe njëra prej lëndëve themelore profesionale në arsimimin për profesionin teknik fizioterapeut.

Libri i dedikohet lëndës me të njëjtin emër e cila mësohet në vitin e dytë të shkollës së mesme të drejtimit mjekësor-teknik fizioterapeut

Ai është përpiluar në pajtim me programin e pranuar mësimor dhe me konceptcionin për shkrimin e teksteve shkollore për arsimin fillor dhe të mesëm.

Nxënësi përmes qëllimeve të kësaj lënde duhet:

Të aplikojë masazhin në veprimtarinë e tij profesionale në të ardhmen,

Të njohë veprimin fiziologjik të masazhit,

Të sqarojë masazhin si terapi me indikacionet dhe kundërindikacionet
Të dallojë llojet e veçanta të masazhit,

T'i njohë aparatet për aplikimin e masazhit,

T'i njohë efektet nga aplikimi i llojeve të veçanta të masazhit,

Të bën lidhjen mes masazhit dhe llojeve tjera të terapisë dhe mjekimit

Autorja shpreson se ky tekst shkollor dukshëm do të ndihmojë në arsimimin e nxënësve nga kjo lëmi mjekësore dhe se te ata do të zgjojë interesin për zgjerimin e diturive të tyre.

PËRMBAJTJA:

PJESA E PËRGJITHSHME.....	7
Kapitulli 1. Veprim fiziologjik i masazhit në organizëm.....	9
Historiati i masazhit.....	9
Rëndësia e masazhit.....	11
Ndarja e masazhit.....	13
Veprimi i masazhit në indet dhe sistemet.....	19
Indikacionet dhe kundërindikacionet.....	23
Kapitulli 2. Klasifikimi i masazhit.....	27
Teknikat kryesore të masazhit manual.....	27
Përkëdhelja.....	27
Fërkimi.....	32
Ndrydhja.....	34
Goditja.....	37
Vibracionet.....	39
Mes kapjet e masazhit.....	40
Dozimi i masazhit.....	41
Kombinimi i masazhit me procedura tjera fizikale.....	43
Kapitulli 3. Kushtet për aplikimin e masazhit dhe aparatet për masazh.....	49
Kushtet për aplikimin e masazhit.....	49
Kushtet të cilat duhet t'i plotësojnë terapeuti dhe pacienti.....	53
Masazhi aparator.....	58
Kapitulli 4. Masazhi sportiv dhe kozmetik.....	63
Masazhi sportiv.....	63
Masazhi kozmetik.....	71
PJESA SPECIALE.....	75
Kapitulli 1. Masazhi i pjesëve të caktuara të trupit.....	77
Masazhi i kokës.....	77
Masazhi i qafës.....	84
Masazhi i kafazit të krahavorit.....	87
Masazhi i barkut.....	88
Masazhi i ekstremiteteve të sipërme.....	90
Masazhi i shpinës.....	97

Masazhi i ekstremiteteve të poshtme.....	102
Lidhja.....	108

Kapitulli 2. Masazhi në lloje të caktuara të sëmundjeve..... 111

Masazhi te sëmundjet reumatologjike.....	111
Masazhi pas amputimit.....	114
Masazhi pas traumës.....	115
Masazhi te sëmundjet neurologjike.....	118
Masazhi te sëmundjet e organeve për tretje.....	123
Literatura.....	125

**PJESA E
PËRGJITHSHME**

KAPITULLI 1

VEPRIMI FIZIOLOGJIK I MASAZHIT NË ORGANIZËM

DEFINICI ONI

Masazhi është metodë e cila përdor një varg të lëvizjeve sistematike të duarve në sipërfaqen e trupit. Ai paraqet metodë të aplikimit dhe veprimit të energjisë mekanike të krijuar me duart e masazhistit e cila është e sistematizuar përmes kapjeve speciale të masazhit.

Prejardhja e fjalës masazh ende nuk është vërtetuar me siguri, por mundet të rrjedh nga fjala greke massein ose masso, nga fjala latine massare, e cila do të thotë shtypje ose shtrydhje etj.

HISTORIATI I MASAZHIT

Masazhi është njëra prej metodave më të vjetra të mjekimit e cila aplikohet me mijëra vite. Teknika të ndryshme të masazhit janë aplikuar si metoda për shërim dhe zvogëlim të dhembjeve te persona të sëmurë dhe të lënduar.

Masazhi është mënyra më e mirë natyrale dhe instiktive e mjekimit të sëmundjeve dhe lëndimeve, e për këtë shkak e aplikojnë të gjitha kulturat në botë.

Dorëshkrimi më i vjetër për masazhin rrjedh nga Kina viti 2700 p.e.r. Hindusët e vjetër në mjekësinë e tyre ajurvede, e cila daton rreth 1800 vite para erës së re, gjithashtu e përcaktojnë masazhin si mjet për mjekim. Persikët e vjetër, egjiptianët, japonezët gjithashtu aplikojnë lloje të caktuara të masazhit në mjekimin e sëmundjeve dhe lëndimeve të ndryshme, të cilat ishin pjesë e rëndësishme e mjekimit gjer në shekullin e V-të.

Në Greqinë e Vjetër dhe Romë ajo është përdorur për zvogëlimin e dhembjeve. Mjeku grek Hipokrati e ka përshkruar masazhin, vlerat e tij terapeutike, gjendjet të cilat aplikohet dhe ato ku nuk aplikohet. Grekët e vjetër e aplikojnë masazhin para dhe pas garave në atletikë.



Fig. 1..Fig. e masazhit në
Egjiptin e vjetër

Mjeku romak Galeni ka lënë dorëshkrime me klasifikime më detale dhe përshkrime të teknikave në aspektin kualitativ (shtypje dhe drejtim) dhe kuantitativ (sa shpesh duhet të aplikohet). Ai ia ka rekomanduar masazhin gladijatorëve paraprkisht para se të fillojnë ndeshjet në arena.

Në shekullin e mesëm në Europë pak është folur për masazhin, por ajo aplikohet

Nga mjeku persik Avicena. Interesimi për të është rritur në shek. XVI, gjatë kohës së renesansës, nën ndikimin e mjekut francez Ambroaz Pare i cili e ka përshkruar konceptin për mjekim me masazh. Ai ishte i interesuar për preventivë dhe i ka barazuar vlerat e masazhit me aktivitetet fizike.

Në Japoni aplikohet shijacu masazhi, me bashkëveprimin e njohurive për teknikat manipulative dhe akupunkturë.

Themelues i masazhit modern dhe kinez i terapisë është suedezi Per Henrik Ling, i cili Po ashtu zbuloi ndikimin e masazhit në qarkullimin e gjakut dhe limfës. Ai në vitin 1813 në Stokholm ka formuar Institutin Qendror për Gjimnastikë, përmes të cilit metodat e tij janë përhapur në Europë dhe Amerikën Veriore.

Më vonë mjeku anglez Xhejms Menel ka botuar libër për trajtim fizik me lëvizje, manipulim dhe masazh, në të cilin libër veprimin e masazhit e ka ndarë në veprim mekanik dhe reflektiv.

Po ashtu psikiatri i njohur Sigmund Frojd është interesuar për veprimin psikologjik të masazhit, posaçërisht në mjekimin e histerisë.

Mjeku ushtarak rus Zublovski në vitin 1906 i pari botoi veprën për masazhin sportiv.



Fig. 2. Fig. me masazh në vazo nga Greqia antike

Më tutje është zhvilluar teknika e masazhit, sistematizimi i lëvizjeve me kuptime fiziologjike dhe aplikimi i saj te numër i shumtë i gjendjeve.

Pas Luftës së Parë Botërore masazhi gjithnjë e më shumë aplikohet si terapi plotësuese në programe të ndryshme për rehabilitim të sëmundjeve neurologjike e reumatologjike dhe te gjendjet postraumatike. Në shtetet perëndimore ai aplikohet masovikisht në sport.

Sot masazhi është gjithnjë e më i popularizuar, ashtu që aplikohet në spitale, ambulanca për mjekësi fizike dhe rehabilitim, vendet natyrore për mjekim, banjat, por edhe në qendrat për shëndet dhe bukuri.

RËNDËSIA E MASAZHIT

Mendohet se masazhi është i vjetër sa edhe vet njeriu. Ai paraqet mënyrën natyrale të përmirësimit dhe ruajtjes së shëndetit të mirë.

Prekja është e rëndësishme për zhvillim dhe ndjenjë të mirë për çdo njeri. Kontakti i parë i fëmijëve me botën është prekja të cilën e ndjejnë dhe e shohin. Prekja si metodë mjekuese rrjedh nga kultura të shumta. Prekja është kontakt manual, e i tillë është edhe masazhi me dorë, me të cilin në mënyrë manuale përpunohen strukturat e indeve të buta të trupit.

Prekja dhe masazhi janë një lloj terapie instiktive e cila aplikohet në jetën e përditshme. Nëse ekziston kokëdhembje, instiktivisht shtypet qafa dhe regjini temporal i kokës që të zvogëlohet dhembja dhe tendosja. Nëse lëndohet gjuri ose bërryli, reaksioni i parë i njeriut është që të masazhohet regjioni i lënduar ose që të vihen duart në atë pjesë që dhemb. Mendohet se kontakti trupor ka ndikim të rëndësishëm.

Masazhi paraqet metodë të aplikimit dhe ndikimit të energjisë mekanike të krijuar me aktivitetin e terapeutit ose masazhistit.

Fig.3. Masazhi i foshnjës



Ai në formë të fërkimit, shtypjes ose varg goditjesh përcillet në indet dhe në organe të veçanta përmes lëkurës dhe strukturave të saj. Aplikimi i energjisë mekanike është e sistemuar përmes veprimeve speciale të metodave ose kapjeve. Elementet themelore të kapjes janë prekja dhe lëvizja.

Masazhi manuel realizohet me të gjitha pjesët e shuplakës dhe të parakrahut varësisht nga pjesa e trupit që trajtohet, intensitetit të shtypjes dhe lëvizjet që aplikohen. Përdoren mollëzat e gishtave, gishtat, shuplakat, grushti, parakrahu, bërryli, etj. Gjatë masazhit mund të ndërrohet vendi i aplikimit, lloji dhe karakteri i masazhit, si dhe dozimi i fuqisë mekanike.

Masazhi manual paraqet trajtim të lëkurës dhe indit nënlëkuror si dhe të muskujve sipërfaqësor, të cilin masazhisti e kryen me lëvizje ritmike dhe të matura të gishtave të duarve ose me tërë dorën dhe shuplakën, duke pasur kujdes që shtypja dhe fërkimi të jenë të përshtatshëm që të arrihet efekti i dëshiruar.

Masazhi është metodë e thjeshtë dhe natyrale me të cilën përmirësohet shëndeti dhe ruhet fuqia e përgjithshme.

Fuqia shëruese e masazhit terapisht përdoret edhe në raste të problemeve emocionale. Trupi dhe mendja nuk do të duhej të shihen si të ndara. Simptomet fizike si kokëdhembja ose lodhja e përhershme, mund të indikojnë për probleme të caktuara psikike, tensionim dhe stres.

Masazhi është mënyrë e mirë që të arrihet relaksim i përgjithshëm ose tonizim. Ajo quhet si terapi sepse aftëson për aktivitete punuese, ndërkaq relaksimi i arritur është njëlloj i dobishëm si për trupin edhe për shpirtin. Roli i masazhit gjatë rehabilitimit është i rëndësishëm. Ai aplikohet bashkë me agjens fizik, ushtrime, terapi me punë, mjete ndihmëse ortopedike dhe lloje tjera të trajtimeve për përmirësimin e gjendjes së pacientëve.



Fig. 4. Vaskë me masazh nën ujor

Aplikimi i masazhit në mjekimin e të sëmurëve dhe të lënduarve ka rëndësi të madhe sepse:

- masazhi vepron në mënyrë direkte dhe lokalisht në indet dhe organet caqe (lëkurë, ind nënlëkuror, muskuj, enë të gjakut, nerva, etj.);
- masazhi mundet në mënyrë direkte të veprojë në muskulaturën e lëmuar (muskujt e barkut, zorrëve, fshikëzës së urinës);
- disa teknika të masazhit (goditje, vibracione dhe të ngjashme) kanë veprim specifik të cilin nuk e kanë metodat tjera;
- kapje të caktuara të masazhit shkaktojnë lëvizje të molekulave në inde;
- masazhisti gjatë masazhit mundet ta ndërrojë vendin e aplikimit, llojin karakterin dhe dozimin e masazhit;
- masazhimi nuk kërkon tensionim të të sëmurit, ashtu që ai mundet të relaksohet.

Për aplikimin e drejtë të teknikave të ndryshme formave dhe mënyrave të masazhit për sukses të plotë është e nevojshme njohja e strukturave anatomike të indeve që masazhohen si dhe fitimi i aftësive.

Sot përkrah pranisë së mjeteve të ndryshme ndihmëse për masazh dhe masazher elektrik, masazhi me dorë edhe më tutje konsiderohet si metodë më efikase.

NDARJA E MASAZHIT

Masazhi i përketë njërës prej metodave të terapisë fizike - mekanoterapisë sepse për mjekim shfrytëzon energjinë mekanike.

Masazhi përdoret edhe si metodë e kinezi terapisë pasive. Ato janë metoda të mjekimit të cilat i sëmurit paraqet objekt pasiv mbi të cilin aplikohet forcë pasive me ndihmën e lëvizjeve speciale të duarve të



Fig. 5. Aplikimi i ultrazërit terapeutik

terapeutit (masazhi manual, mobilizimi dhe manipulimi manual) ose me ndihmën e aparateve speciale dhe mjeteve.

Më gjerësisht, varësisht nga mjetet me të cilat aplikohet masazhi ai ndahet në:

- **masazh manual**, i cili përbëhet nga aplikimi i forcës mekanike përmes duarve të masazhistit me lëvizje speciale, kapje dhe mes kapje;
- **masazh nënujor**, i cili paraqet aplikimin e vrushkullit ujq nën shtypje në ujë dhe kryhet në vaska speciale;
- **masazh vibrativ**, te i cili masazhohen pjesë të caktuara të trupit me energji mekanike – vibracione të cilat rrjedhin nga aparatet elektrike - - elektromasazher;
- **masazh me shtypje të kombinuar**, i cili aplikohet me aparate speciale në të cilët krijohet shtypje më e ulët ose më e lartë në intervale të caktuara (vaskulatorë);
- **pneumomasazh**, i cili paraqet mënyrën e aplikimit të masazhit me mjete speciale të cilat lëshojnë ajër nën shtypje të kontrolluar por gjithashtu edhe vendura me gota;
- **masazh me ultrazë**, i cili krijohet me aplikimin e ultrazërit, përmes vibracioneve të kristalit në kokën e aparateve speciale për ultrazë;
- masazhi me infrazë, i cili paraqet masazhin me infrazë të prodhuar nga aparati special;
- **kriomasazh**, i cili paraqet një rën prej mënyrave të aplikimit të akullit dhe të ftohtit për qëllime terapike.

Masazhi manual është veprim terapik gjatë të cilit shfrytëzohet energjia mekanike e duarve të terapeutit, e cila përmes lëvizjeve speciale në formë të shtypjes ose si varg goditjesh, përcillet në inde të veçanta dhe organe me aplikim sistematik të kapjeve dhe mes kapjeve të masazhit. Ekzistojnë më shumë lëvizje metodike të duarve, kapje, me të cilat realizohet masazhi klasik në të cilin bëjnë pjesë: përkëdhelja, fërkimi, ndrydhja, goditja e lehtë dhe vibracioni.



Fig. 6 Karrige për elektromasazh

Më shpesh aplikohet njëra prej kapjeve gjatë masazhimit të sëmurit me ndonjë sëmundje ose lëndim, por procedura më shpesh fillon dhe mbaron me përkëdhelje.

Masazhi manual ndahet në:

1. Masazh klasik manual, i cili varësisht nga qëllimi ndahet në:

- a. **Masazh terapiko-medicinal**, aplikohet në mjekimin e sëmundjeve të ndryshme dhe lëndimeve dhe mund të jetë klasik dhe refleksiv.
- b. **Masazh sportiv**, aplikohet për rritjen e aftësive funksionale të sportistëve dhe zvogëlimin e lodhjes. Ai mundet të jetë përgatitor, i cili realizohet para ndeshjeve në kombinim me ushtrimet nxehje, relaksues, i cili aplikohet menjëherë pas ngarkesës sportive dhe e shpejton procesin e relaksimit.
- c. **Masazh higjieniko-kozmetik**, aplikohet për mirëmbajtjen e trupit dhe për ngritjen e gjendjes së përgjithshme shëndetësore.

2. Masazhi refleksiv, në të cilin bëjnë pjesë:

- a. **Masazhi në pika nervore**, aplikohet te çrregullime të shumta të organizmit. Masazhohen pika të cilat tregojnë ndryshime në tonusin dhe elasticitetin, e të cilat janë të dhembshme në shtypje. H. Hed-i ka treguar se disa zona të ashtuquajtura zona të Hed-it janë më të ndjeshme dhe më të dhembshme. Ato gjenden në lëkurën e kokës, fytyrës, trupit dhe ekstremiteteve, e i përgjigjen disa organeve të brendshme. Sëmundje të organeve të caktuara të brendshme shkaktajnë dhembje në dermatomin përkatës në lëkurë. Me aplikimin e masazhit ose të ndonjë procedure tjetër fizike në regjionin e zonave të Hed-it vjen gjer te njëfarë lehtësimi ose përmirësimi i vështirësive.



Fig.7. Masazhi klasik manual

- b. **Masazhi i zonave refleksive**. Mendohet se te disa sëmundje të organeve të brendshme, me rrugë refleksive mund të paraqiten ndryshime në sipërfaqen e trupit, në lëkurë, indin nënlëkuror, muskujt, periostin, edhe atë në ato zona të cilat kanë nivel të njëjtë të inervimit si edhe organi i brendshëm. Këto ndryshime në sipërfaqen e trupit bëhen burim i impulseve patologjike të cilat e mbajnë sëmundjen themelore.

Masazhi i zonave refleksive ka për qëllim zbulimin e ndryshimeve patologjike në zonat refleksive dhe me aplikimin e forcës mekanike përmes duarve të masazhistit në ato zona, të ndikojë në mënyrë indirekte në organin e sëmurë për normalizimin e funksioneve të tij.

Ekzistojnë më shumë lloje të këtij masazhi:

- **Masazhi periostal.** Periosti është ind mirë i vaskularizuar dhe i inervuar, te i cili me rrugë refleksive mund të paraqiten ndryshime të cilat manifestohen në formë të thellimeve dhe gungëzimeve, të cilat janë të dhembshëm në shtypje. Masazhi periostal përbëhet nga shtypjet ritmike me mollëzën e gishtit të mesëm të ndihmuar nga ai tregues, në pikë të caktuar të periostit. Qëllimi kryesor është ndikimi reflektiv në organin e brendshëm.
 - **Masazhi i indit lidhor.** Mendohet se refleksivisht paraqiten ndryshime në indin lidhor nën lëkurë në zonat e Hed-it, të cilat karakterizohen me tonus të rritur dhe trashjen e indit lidhor. Qëllim i terapisë është zvogëlimi i tendosjes në indin lidhor. Masazhi përbëhet nga tërheqjes tangjenciale të lëkurës dhe të indit nënë lëkuror nga fascia me mollëzat e gishtit të tretë dhe të katërt.
 - **Masazhi segmental,** përbëhet nga masazhi i zonave refleksogjene në të gjitha indet: lëkurë, ind nënë lëkuror, muskuj dhe periost.
- c. **Akupresura** është teknikë e vjetër kineze. Bëhet me shtypje me gisht në pikat e zgjedhura standarde të quajtura aku-pika, përmes të cilave arrihet



stimulimi ose inhibimi i tyre. Ajo është zëvendësim i akupunkturës, te e cila në vend të gjilpërave për stimulim ose inhibim, në pikat e zgjedhura shfrytëzohen mollëzat e gishtave.

d. **Refleksomasazhi i pëllëmbëve dhe shputave ose zona-terapia** rrjedh nga Kina. Ai është formë e aplikimit të akupresurës (shtypje me gisht në pikat standarde të zgjedhura) së pëllëmbëve dhe shputave. Baza e këtij masazhi është në atë që të gjitha organet dhe pjesët e trupit projektohen në pëllëmbët e duarve dhe në shputat e këmbëve në pjesë saktësisht të caktuara. Po ashtu të gjitha pjesët e trupit projektohen edhe në laprën e veshit, por në të aplikohet vetëm akupunktura. Me veprim në zona saktësisht të caktuara të

Fig. 8. Refleksomasazhi

shputës ose pëllëmbës kryhet veprimi reflektiv në organe të caktuara dhe pjesë të trupit.

- d. **Shijacu masazhi**, e cila është zhvilluar në Japoni, kapjet themelore janë kapja dhe tërheqja, më shpesh me gishta. Veprimi është reflektiv përmes pikave të akupunkturës.

- 3. Drenazhi manual i limfës**, e përpunuar nga d-r Voder, paraqet metodë të zgjedhur në mjekimin e limfedemit i cili paraqitet për shkak të obstrukcionit ose insuficiencës së sistemit limfatik.

Kapjet në masazhin klasik dhe reflektiv janë të ngjashme, por ekziston dallimi në rezultatin përfundimtar i cili fitohet me masazhin, si dhe mënyrën e veprimit në organizëm. Karakteristike është se masazhi klasik më tepër vepron në vendet ku ai aplikohet, gjersa masazhi reflektiv vepron larg nga vendi i aplikimit. Masazhi klasik vepron në enët e gjakut, lëkurë dhe indin muskular, gjersa masazhi reflektiv vepron edhe në organet e brendshme.

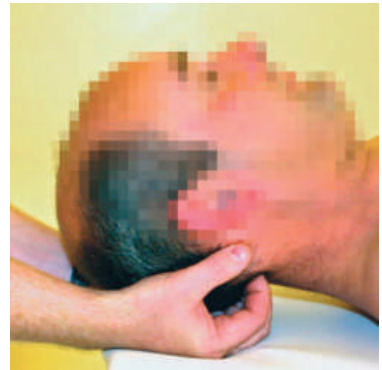


Fig. 9. Refleksomasazhi



Fig.10. Refleksomasazhi

VEPRIMI I MASAZHIT NË ORGANIZËM

Veprimi i masazhit klasik në organizëm realizohet përmes kontaktit direkt, prekjes së duarve të masazhistit me sipërfaqen e pjesës së caktuar të trupit të të sëmurit.

Mënyra e aplikimit të masazhit mund të shkaktojë dy veprime kryesore në organizëm: preventiv dhe shërues.

1. Veprimi preventiv i masazhit është i theksuar dhe i rëndësishëm për ruajtjen e shëndetit dhe kondicionit të organizmit. Sot gjithnjë e më shumë rëndësi i kushtohet ruajtjes së shëndetit, prevenimit të sëmundjeve, ashtu që numër i madh i njerëzve shfrytëzojnë terapi natyrale si pjesë e aktiviteteve të rregullta.
2. Veprimi terapik i masazhit ka karakter simptomatik dhe aplikohet në procesin e rehabilitimit të të sëmurëve dhe të lënduarve, më shpesh në kombinim me metoda tjera të terapisë fizike (kineziterapisë, elektroterapisë, hidroterapisë, termoterapisë).

Veprimi i masazhit bazohet në:

- a. veprimin direkt mekanik në inde;
- b. veprimin reflektiv, kur me ngacmim mekanik të receptorëve të lëkurës, të muskujve, të kapsulave të nyjeve, të tetivave, paraqiten reaksione refleksive në inde dhe organe të ndryshme.

Masazhi ka mekanizma të veprimit lokal dhe të përgjithshëm dhe me veprimin e tij në organizëm paraqitet një varg i reaksioneve lokale dhe të përgjithshme të indeve dhe organeve të veçanta.

Mekanizmat lokal të veprimit të masazhit paraqiten për shkak të veprimit mekanik në indet, përmes paraqitjes së vazodilatimit, hiperemisë aktive, rritet metabolizmi lokal dhe eliminimi i produkteve të panevojshme nga metabolizmi, përmirësohet rrjedhja e limfës dhe gjakut venoz, përmirësohet resorbimi i të ënjturës dhe depozitimeve të ndryshme patologjike në indet, përmirësohet trofika e indeve, vijë gjer te normalizimi i proceseve metabolike, shpejtohet dhe përmirësohet regjenerimi i indeve.

Masazhi vepron si analgetik përmes rritjes së pragut për dhembje, sidomos te sëmundjet që kanë të bëjnë me tonusin e rritur muskular, në regjione të pikave të dhembshme, te gjendjet që kanë të bëjnë me tendosje të theksuar të indeve, shtangim të nyjeve, pozitë antalgjike të boshtit kurrizor ose ekstremitetit.

Me masazh arrihet edhe zbutja e tendosjes dhe athezioneve, përmirësohet lëvizshmëria në nyje.

Me veprimin e përgjithshëm reflektiv, masazhi shkakton reaksione të veçanta. Në organizmin e personit të trajtuar, të cilët mund të jenë stimulues ose inhibues, varësisht nga lloji i ngacmimit.

Masazhi refleksiv ndikon edhe në funksionin e organeve të brendshme. Ndikimi refleksiv nuk mund të ndahet nga ai mekanik. Cili veprim do të mbizotërojë varet nga teknika e aplikuar e masazhit, dozimi, reagimi i të sëmurit, si dhe nga stadi dhe shkalla e procesit patologjik.

Aplikimi i masazhit ndikon në lëkurë, indin nënlëkuror, muskujt, nyjet, nervat periferik, enët e gjakut dhe ato limfatike. Me aplikim të masazhit mund të veprohet edhe në muskujt e lëmuar të barkut, zorrëve, fshikzës së urinës.

Nën veprimin e masazhit shkaktohet skuqje e lëkurës për shkak të hiperemisë, si dhe ngritja lokale dhe e përgjithshme e temperaturës trupore.

Gjatë dhe pas masazhit pacienti ndjen ngrohtësi të këndshme e pas masazhit të përfunduar edhe lodhje të caktuar, e cila zakonisht pas 2-3 orëve zëvendësohet me ndjenjën e freskimit të këndshëm.

Masazhi tepër i fortë dhe i dozuar jo mirë shkakton ndjenjën e lodhjes dhe dhembjes së rritur në regjionin e vendit të trajtuar, por ndonjëherë edhe në tërë organizmin.

Nga terapeuti varet se a do të jetë masazhi i dhembshëm. Mendohet se dhembjet janë shenjë e tendosjes regjionale dhe se do të zvogëlohen ose të humben pas relaksimit të muskujve të tendosur.

VEPRIMI I MASAZHIT NË INDET DHE SISTEMET

Nën veprimin e masazhit paraqiten një varg reaksionesh lokale dhe të përgjithshme në organizëm të cilët përfshijnë ndikimin mbi, thuaja se, të gjitha indet dhe organet.

Veprimi i masazhit në lëkurë

Të gjitha llojet e masazhit realizohen mbi lëkurë. Veprimi i masazhit në lëkurë mund të jetë mekanik dhe refleksiv.

- a) Veprimi mekanik. Masazhi sjell gjer te përmirësimi i ushqyeshmërisë së lëkurës, i largon produktet e zbërthyera, e lehtëson dhe e stimulon sekretimin dhe funksionin e gjëndrave të djersës dhe atyre dhjamore. Gjatë masazhit largohen qelizat e mbledhura të deskuamuara të epitelit, sekretit nga gjëndrat e djersës dhe ato dhjamore dhe bakterit e prasme në lëkurë, poret e lëkurës mbeten të hapura dhe lëkura më ehtë merr frymë.
- b) Veprimi refleksiv. Me veprimin refleksiv paraqitet hiperemia aktive nën ndikimin e histaminës së liruar dhe substancave të ngjashme me të, hapet rrjeti rezervë i kapilarëve, përmirësohet ushqyeshmëria e lëkurës dhe metabolizmi i saj. Lëkura skuqet, mund të bëhet më e ngrohtë për 30 C,

më e tendosur dhe më rezistente në ndikimet e jashtme.

Me masazh arrihet freskimi kozmetik i lëkurës dhe i indit nënlëkuror.

Veprimi i masazhit në muskuj

Nën veprimin e masazhit rritet tonusi dhe elasticiteti i muskujve, aftësia e tyre kontraktuese. Gjithashtu ngadalësohet procesi i atrofisë së muskulit, e ndikon edhe në përmirësimin e trofikës të muskujt atrofik. Disa lëvizje të masazhit i relaksojnë dhe i zgjasin muskujt, me çka zvogëlohet tendosja në ato.

Masazhi ka veprim tonizues dhe me atë stimulohet qarkullimi i gjakut në muskujt, aktivizohet rrjeti rezervë i kapilarëve dhe shpejtohet sjellja e materieve ushqyese të rëndësishme për metabolizmin e muskulit, siç janë oksigjeni, glikoza dhe proteinat.

Masazhi ndihmon për largimin e shpejtë të produkteve të zbërthyera të metabolizmit, vepron mirë te personat te të cilët është grumbulluar acidi laktik në muskul, ndikon në zvogëlimin dhe humbjen e lodhjes në muskul dhe zvogëlimin e dhembjes. Mendohet se masazhi i shkurtë prej 3-5 minuta më shpejtë e shëron muskulin se sa pushimi pasiv në kohëzgjatje prej 10 deri 20 minuta.

Nën ndikimin e tij zvogëlohet krijimi i indit fibrotik.

Veprimi i masazhit në nyjet

Masazhi i nyjeve ndihmon në resorbimin e lëngut të ënjtjet, përmirësimin e qarkullimit dhe ushqyeshmërisë, zvogëlimin e shtangimeve në nyjen, rritjen e vëllimit të lëvizjeve, zvogëlimin e dhembjes, përmirësimin e trofikës së muskujve përreth, për ç'shkak shfytëzohet pas lëndimeve dhe imobilizimit të nyjeve.

Masazhi duhet të kryhet me kujdes dhe në mënyrë profesionale.

Veprimi i masazhit në indin lidhor

Masazhi i indit lidhor vepron mekanikisht dhe refleksivisht.

- a) Veprimi mekanik manifestohet me këputjen e fijeve të forta fibrotike, me zbutjen e indeve, e me përmirësimin e qarkullimit rritet sasia e ujit në to. Me masazh mund të shkatërrohen plagët dhe athezionet e vjetra dhe të forta, e vijë edhe gjer te zvogëlimi i dhembjes.

- b) Veprimi refleksiv manifestohet reagimeve neurorefleksive të sistemit nervor vegjetativ. Çdo zonë e indit lidhor ka origjinë të përbashkët me ndonjërin prej organeve të brendshme. Me masazh të zonës së caktuar në indin lidhor veprohet në funksionin e organit përkatës të brendshëm.

Veprimi i masazhit në eshtrat

Veprimi i masazhit në eshtrat është indirekte. Me përmirësimin e qarkullimit të gjakut dhe limfës në muskujt, vjen gjer te përmirësimi i qarkullimit dhe ushqyeshmërisë së eshtrave.

Veprimi refleksiv i masazhit në eshtra realizohet përmes periostit të eshtrave. Zona të ndryshme të periostit janë me origjinë të njëjtë me organe të caktuara të brendshme, kështu që masazhi periostal i regjioneve të caktuara mundet të ndikojë në funksionin e organeve përkatëse të brendshme.

Veprimi i masazhit në qarkullimin e gjakut

Masazhi ndikon në ndryshimin e sasisë së lëngut dhe shtypjes në enët e gjakut, në hapjen e rrjetit kapilar, si dhe në shpejtimin dhe përmirësimin e punës së zemrës. Veprimi i masazhit është mekanik dhe refleksiv.

Veprimi mekanik e shtyn gjakun nga periferia drejt zemrës.

Veprimi refleksiv realizohet me ngacmimin e receptorëve në brendi të mureve të enëve të gjakut, që sjell gjer te ndryshimi i prerjes tërthore të enëve të gjakut dhe përmirësimi i tonusit të tyre.

përgjithshme vepron mirë në zvogëlimin e shtypjes në arteriet dhe venat, në shpejtimin e rrjedhjes së gjakut nëpër sistem, zvogëlimin e shtypjes së gjakut dhe lehtësimin e punës së zemrës.



Fig.11 Cungeli te amputimi
kofshës

Veprimi i masazhit në sistemin limfatik

Masazhi e shpejton rrjedhjen e limfës dhe e stimulon zbrazjen e enëve limfatike dhe të hapësirave ndërqelizore, gjë që ndikon mirë në zvogëlimin e të ënjturave, shpejtohet qarkullimi i limfës dhe largimi i produkteve të dëmshme.

Lëvizja e limfës nëpër kapilarët e imta është e ngadalshme dhe kaotike, zakonisht në të gjitha drejtimet, varësisht nga veprimi i forcave të jashtme (kontraksioni muskular, gravitacioni tokësor, lëvizjet pasive, masazhi). Ajo është e ngadalëshme edhe për shkak të prerjes tërthore të vogël të ductus thoracicus dhe gjëndrave limfatike.

Me teknikë speciale të drenimit të limfës mund të arrihet zvogëlimi i të ënjturave të mëdha, gjatë së cilës bëhet masazhi nëpër segmente me radhitje të caktuar. Përndryshe nëse lëngu nuk eliminohet mund të vijë gjer te krijimi i indit lidhor i cili do të pengojë dërgimin e lëngut në enët limfatike. E ënjtura e tillë kronike fibrotike përhapet gjer te indet përreth (tetiva, ligamente, muskuj, eshtra) dhe sjell gjer te krijimi i strukturave që quhen “athezione”, të cilat po qe se formohen në nyje sjellin gjer te kufizimi i lëvizshmërisë së tyre.

Veprimi i masazhit në sistemin nervor

Masazhi vepron mirë në sistemin nervor periferik dhe atë qendror.

Ai e përmirëson funksionin e receptorëve, rrugëve nervore, lidhjeve neurorefleksive të kores së trurit me muskujt, qarkullimin e gjakut, qarkullimin limfatik dhe funksionin e organeve të brendshme.

Disa teknika të masazhit sjellin gjer te zvogëlimi i dhembjeve - kanë veprim analgetik (vibracionet, fërkimi)

Veprimi refleksiv arrihet me ngacmimin e zonave të Hed – it, me çka ndikohet në punën e organeve të brendshme.

Masazhi vepron edhe si qetësues me relaksim gjatë tensionimit nervor, mirë vepron te pagjumësitë, tensionimi, stresi, kokëdhembja. Pas masazhit pacienti ndjehet mirë.

Masazhi vepron në mënyrë stimulative në nervat, duke sjellë gjer te aktiviteti i rritur i muskujve, enëve të gjakut dhe gjëndrave.

Veprimi i masazhit në sistemin respirator

Masazhi shkakton frymëmarrje të ngadalësuar dhe të thellë, e me kapje speciale perkutore mundet të ndikohet në largimin më të lehtë të sekretit bronkial nga rrugët e frymëmarrjes.

Veprimi i masazhit në sistemin digjestiv

Masazhi e stimulon peristaltikën (lëvizje valore të zorrës së trashë) gjë që ndikon mirë në rast të opstipacionit. Ai i forcon muskujt e murit të barkut, e stimulon tajitjen e lëngjeve të lukthit, gjë që ndihmon në tretjen e ushqimit dhe absorbimin e materieve ushqyese

Veprimi i masazhit në sistemin urogenital

Me masazhin e shpinës dhe barkut stimulohet largimi i materieve të tepërta dhe zvogëlohet deponimi i lëngjeve. Po ashtu shpejtimi i qarkullimit të gjakut dhe limfës e stimulon filtrimin në veshka, me çka gjithashtu, përmirësohet eliminimi i materieve të tepërta me formimin e rritur të urinës.

Masazhi i shpinës dhe barkut mund t'i zvogëlojë problemet menstruale, simptomet e menopauzës, dhembjet dhe rëndime tjera.

INDIKACIONET DHE KUNDËRINDIKACIONET PËR MASAZHI

Gjatë aplikimit të masazhit për qëllime terapeutike duhet t'i kushtohet vëmendje tëadhe indikacioneve, por, gjithashtu, edhe kundërindikacioneve, sidomos për disa prej kapjeve.

Indikacione për aplikimin e masazhit:

- sëmundjet degjenerative të boshtit kurrizor dhe nyjeve,
- përmirësimi i aftësive funksionale të sportistëve,
- sëmundjet e sistemit nervor qendror,
- sëmundjet e sistemit nervor periferik,
- reuma jashtënyjore, mialgjitë, miogjenozat,
- spondilit ankilozant,
- lëndimet e indeve të buta,
- cungeli pas amputimit,
- të ënjturat lokale,
- të ënjturat për shkak të stazës venoze dhe limfatike,
- athezionet me etiologji të ndryshme (pas infeksioneve, hematomet, traumat, etj.),
- plagat
- kontrakturat posttraumatike,
- sëmundjet kardiovaskulare,
- astma bronkiale,
- gastriti kronik,
- atonia e muskulaturës së lukthit dhe zorrëve,

- distonia neurovegjetative,
- lodhja e përgjithshme, pagjumësia,
- gjendjet rekonvaleshente,

Kundërindikacionet për aplikimin e masazhit:

- gjendje me temperaturë të rritur trupore,
- procese inflamatorë akute dhe kronike (dermatitis, neuritis, sinovitis, osteomyelitis),
- proceset qelbëzuese në lëkurë,
- djegiet,
- gjendjet menjëherë pas intervenimit kirurgjik,
- trauma të freskëta pas thyerjeve (frakturës),
- inflamacione të venave dhe enëve limfatike (tromboflebitis, vaskulitis etj.)
- flebotromboza,
- sindromi i venave të zgjeruara,
- gjakderdhje në inde dhe organe të ndryshme,
- hemofilia dhe diateza hemorragjike,
- tumoret malinje dhe metastazat,
- ulkuset,
- tuberkuloza në fazën akute,
- procese specifike në nyje,
- psoriaza,
- dobësimi i theksuar i zemrës, shtypja e gjakut e rritur dukshëm,
- gjendje me çrregullime shpirtërore dhe gjendje psikiatrike.

Në kundërindikacione relative bëjnë pjesë: nevuset në pjesë të trupit, sëmundje më të rënda të zemrës, cikli menstrual, nuk aplikohet në shtatzani përveç masazh i lehtë në pjesën e poshtme të shpinës, etj.



Fig.12 Pacient me atrofi muskulore peroneale

Pjesët e trupit të ndjeshme në masazh

Disa pjesë të trupit janë më të ndjeshme në masazh, për çka ajo në ato regjione duhet të aplikohet me shumë kujdes, sepse efekti i saj mund të jetë i pakëndshëm dhe i dhembshëm. Ato janë:

- gjëndrat limfatike, enët e mëdha të gjakut (a. carotis communis) në qafë,
- rreth syve, gojës, fytyrë,
- gjinjtë te femrat,
- gilëzat (inguinimet) dhe pjesa e sipërme e anës së brendshme të kofshës,
- sqetullat dhe pjesa e sipërme e anës së brendshme të krahut,
- gropa popliteale dhe kubitale,
- mëlçia, shpënetka,
- zona e veshkave,
- vendet ku eshtrat prominojnë nënëlkurë.

Efektet nga aplikimi joadekuat i masazhit

Gjatë masazhit të pjesëve anësore të qafës, shtypja në a. carotis communis mund të shkaktojë zvogëlim të oksigjenimit (hipoksi) të trurit dhe humbjen e vetëdijes. Gjithashtu nuk masazhohet gabzheri. Te gjendjet me temperaturë trupore të rritur, me masazh do të lirohet sasi edhe më e madhe e toksineve.

Te lëkura e infektuar mund të vijë gjer te keqësimi i gjendjes, por edhe mundësia për përcjelljen e infektionit te masazhisti.

Te venat e inflamuar (tromboflebit dhe flebotrombozë) ekziston rreziku nga shkëputja e trombit, gjë që mund të sjell gjer te tromboembolia (mbyllja e enës së gjakut me tromb) dhe përfundimi me vdekje.

Masazhi duhet të aplikohet me shumë kujdes dhe profesionalisht te personat me sensibilitet të çrregulluar, të sëmurët nga sëmundja e sheqerit, të posalindurit, të sëmurët nga zemra etj.

Pyetje për verifikimin e diturive:

1. Ç'është masazhi?
2. Në kohërat e lashta, në cilat kultura është përdorur masazhi?
3. Pse është e rëndësishme prekja?
4. Pse është i rëndësishëm aplikimi i masazhit gjatë rehabilitimit te disa sëmundje?
5. Si ndahet masazhi sipas mjeteve me të cilat aplikohet?
6. Ç'është masazhi manual?
7. Ç'është masazhi nën ujor dhe ku aplikohet?

8. Me cilin mjet shpesh aplikohet masazhi me vibracione?
9. Si ndahet masazhi varësisht nga qëllimi?
10. Kur aplikohet masazhi sportiv?
11. Me çfarë qëllimi aplikohet masazhi higjieno-kozmetik?
12. Çfarë do të thotë veprim preventiv i masazhit?
13. Përshkruaje veprimin lokal të masazhit në indet?
14. Përshkruaje veprimin reflektiv të masazhit?
15. Përshkruaje veprimin e masazhit në lëkurë?
16. Çfarë është veprimi i masazhit në muskuj?
17. Cili është veprimi i masazhit në nyje?
18. Çfarë veprimi ka masazhi në indin lidhor?
19. A vepron masazhi në eshtra dhe në ç'mënyrë?
20. Çfarë veprimi ka masazhi në qarkullimin e gjakut?
21. Çfarë veprimi ka masazhi në qarkullimin e limfës?
22. Përshkruaje veprimin e masazhit në sistemin nervor?
23. Përshkruaje veprimin e masazhit në sistemin respirator?
24. Përshkruaje veprimin e masazhit në sistemin digjestiv?
25. Çfarë veprimi ka masazhi në sistemin urogjenital?
26. Numëroi indikacionet për aplikimin e masazhit?
27. Numëroi kundërrindikacionet për aplikimin e masazhit?
28. Cilat pjesë të trupit janë posaçërisht të ndjeshme në masazh?
29. Cilat efekte mund të paraqiten gjatë aplikimit jo të përshtatshëm të masazhit?

Detyra për nxënësin gjatë mësimit praktik:

1. Vërej te cilat sëmundje aplikohet masazhi klasik manual.
2. Vërej te cilat ndryshime në lëkurë aplikohet masazhi.
3. Vërej në cilat regjione aplikohen teknikat e masazhit klasik manual.

KLASIFIKIMI I MASAZHIT

TEKNIKAT THEMELORE TË MASAZHIT MANUAL

Ekzistojnë më shumë lëvizje metodike të duarve të ashtuquajtura kapje, me të cilat realizohet masazhi klasik.

Teknika e masazhit përfshin mënyrë të veçantë, precizitet, dhe aftësi në realizimin e lëvizjeve gjatë masazhit. Masazhi duket i lehtë edhe përkrah teknikave të ndryshme.

Ekzistojnë 5 teknika themelore të masazhit:

1. përkëdhelja (effleurage);
2. fërkimi (friction);
3. ndrydhja (petrissage);
4. goditje e lehtë – perkusioni (tapotement);
5. vibracioni (vibration).

Meskapjet janë kapje ndihmëse të cilat paraqesin variant të kapjeve themelore. Gjatë një masazhi aplikohet kombinim prej kapjeve themelore dhe meskapjeve.

Më shpesh gjatë masazhimit te ndonjë sëmundje ose lëndim aplikohet njëra prej kapjeve, por procedura më shpesh fillon dhe mbaron me përkëdhelje.

PËRKËDHELJA

Përkëdhelja paraqet lëvizje ritmike të njëtrajtëshme, të ngadalëshme, të pandërprerë, sipërfaqësore të duarve nëpër lëkurën e të trajtuarit, në formë të rrëshqitjes dhe shtypjes së lehtë, e realizohet pa shtypje më të madhe.

Përkëdhelja është teknika më shpesh e aplikuar në çdo fazë të masazhit. Çdo masazh, në cilin do qoftë regjion fillon dhe mbaron me përkëdhelje, e kjo futet edhe mes kapjeve të ndryshme që të lehtësohet kalimi prej një kapje në tjetrën. Ajo mund të përdoret edhe si teknikë e vetme gjatë masazhit, e shërben edhe për shpërndarjen e njëtrajtshme të lëndës për masazhin e trupit të personit të trajtuar.

Përkëdhelja bëhet me pëllëmbë, mollëzat e gishtit të madh dhe disa gishtërinjve ose me të gjithë gishtërinjtë. Ajo gjithnjë realizohet nga periferia (pjesët përfundimtare të trupit) kah qendra (zemra), në kahje të rrjedhjes së gjakut dhe limfës.

Llojet e përkëdheljes

Ekzistojnë më shumë lloje të përkëdheljes:

- a) **Përkëdhelje e rrafshët sipërfaqësore**, gjatë së cilës aplikohet shtypje e lehtë, e cila zakonisht paraqet kontaktin e parë të masazhistit me personin e trajtuar. Gishtërinjtë lëvizin butësisht mbi sipërfaqen e lëkurës. Shpesh është e përfshirë sipërfaqe më e madhe e trupit ose ekstremitet i tërë. Kur masazhohet dora, fillohet nga gishtërinjtë dhe përfundohet në krah dhe regjionin nënsqetullor ku gjenden nyjet limfatike. Qëllimi i kësaj përkëdheljeje është përgatitja e organizmit për kapjet tjera, ndonjëherë edhe më të forta, të cilat ndonjëherë mund të shkaktojnë dhembje.
- b) **Përkëdhelje rrafshët e thellë**, gjatë së cilës aplikohet shtypje diç më e madhe, duart lëvizin ngadalë dhe fuqishëm përputhen me lëkurën. Me të përfshihen edhe shtresat më të thella të lëkurës. Ajo realizohet me mollëzat e gishtërinjve ose me tërë pëllëmbën. Gjatë masazhimit të sipërfaqes më të madhe mund të realizohet me të dy duart. Për shkak të intensitetit më të madh, ajo ka veprim më të madh në qarkullimin limfatik dhe venoz dhe e përfshin lëkurën dhe indin nënlëkuror.



Fig.13. Përkëdhelje e rrafshët



Fig.14. Përkëdhelje e rrafshët

Gjatë ënjtjeve dhe stazës në ekstremitete duhet të masazhohen më parë segmentet proksimale, e pastaj ato distale. Gjatë masazhimit të të ënjturave duhet t'i kushtohet vëmendje që ajo të realizohet proksimalisht nga pjesa e trupit ku gjendet e ënjtura, pastaj në regjionin e të ënjturës, e pasi e ënjtura të fillojë të zvogëlohet, kalohet në masazhimin e pjesës distalisht nga ajo. Nëse kjo nuk respektohet, e ënjtura mund të theksohet ose të rritet.

Për shembull ënjtja e gjurit-trajtohet ashtu që më parë masazhohet kofsha dhe gradualisht kalohet në të ënjturën, e pas disa seancave kalohet në kërcirin.

Përkëdhelja e rrafshët bëhet me pëllëmbë, mollëzën e gishtit të madh ose me disa gishtërinj.

- c). **Përkëdhelja përfshirëse** bëhet me pëllëmbë dhe gishtat bashkë, gjatë së cilës regjioni përfshihet mes gishtit të madh dhe gishtave tjerë, ashtu që pëllëmba merr formën e darëve, ose në mes të gishtit të madh dhe një gishti tjetër. Varësisht nga ajo se a bëhet kjo me rrëshqitje apo me ndërprerje, ndahet në përkëdhelje me ndërprerje dhe pa ndërprerje. Ajo është përkëdhelje më e thellë dhe realizohet nga periferia kah qendra.
- d). **Përkëdhelja në formë të lepezës** gjatë së cilës duart në fillim vehen në mesin e segmentit dhe ato bashkë me gishtërinjtë e vendosur nga përpara rrëshqasin nga lartë, që kah fundi i segmentit të ndahen dhe të hapen në të majtë e në të djathtë, si lepezë. Gjatë kësaj me zvogëlimin e shtypjes duart kalojnë nga pjesët anësore të segmentit kah poshtë. Rrëshqitja është e njëtrajtëshme dhe e butë lëkura nuk duhet të tërhiqet me duar.

Në fund të rrëshqitjes anësore pëllëmbët afrohen dhe këthehen në pozitën fillestare kur shtypja rritet dhe fillohet me gjiron e re.

- e) **Përkëdhelja rrethore**, kur të dy pëllëmbët vendosen paralelisht në një anë të trupit në largësi rreth 15 cm dhe bashkë butësisht rrëshqasin në rrugë rrethore, gjë që është e këndshme për pacientin. Kjo realizohet me rrëshqitje rrethore të buta të shuplakave pa ndërprerje, në rrugë të njëjtë nga lartë dhe poshtë, duke bërë rathë të mbyllur.



Fig.15. Përkëdhelje në formë të lepezës

f) Përkëdhelja me gishtat e mëdhenj të dorës, aplikohet në sipërfaqe më të vogla të trupit. Gishtat e mëdhenj janë të vendosur njëri pranë tjetrit, e kapja fillon me njërin gisht i cili e shtyp fort njërën anë të sipërfaqes duke shkuar nga lartë dhe në anën e vet, e pastaj të njëjtën e bën gishti i madh i dorës tjetër dhe e përsërit shtypjen nga lartë dhe nga ana e vet. Masazhi vazhdon me gishtin e madh të parin, i cili tani fillon të rrëshqasë në regjionin ku ka përfunduar kapja paraprake e gishtit të madh.

e) Krehja është përkëdhelje e cila realizohet me anën dorzale të gishtërinjve të mbledhur në grusht, të cilët pastaj shtrihen dhe gjatë kësaj shtypin në lëkurë në formë të krehërit të topitur.

f) Përkëdhelja në formë të gërhanës, me njërën ose me të dy duart, realizohet me pëllëmbën e dorës të formuar në grusht, gjatë së cilës përdoren pjesët e ngritura të nyjeve të vogla të gishtërinjve.

g) Përkëdhelja si mace, realizohet me lëvizje shumë të lehta të njërës dorë të cilat mezi e prekin lëkurën nga poshtë nëpër trup, ashtu që ka veprim qetësues. Kur dora e parë arrin në fund të regjionit të trajtuar, dora tjetër vihet në pjesën e sipërme të trupit dhe e ndjek rrugën e dorës së parë, e cila ngritet dhe kalon në pozitën fillestare.

Ekzistojnë edhe lloje tjera të përkëdheljes.

Teknika e përkëdheljes

Varësisht nga sipërfaqja e cila trajtohet, mund të përdoret njëra apo të dy duart, të përdoret e tërë pëllëmba ose një pjesë e saj (rrënja e pëllëmbës, tenari dhe hipotenari, mollëzat e gishtërinjve, ana dorzale e gishtërinjve)

Sipërfaqet e mëdha (barku, shpina, regjioni gluteal) masazhohen me tërë shuplakën, bazën e saj, tenar dhe hipotenar, gjersa sipërfaqe të vogla (fytyra, nyjet, gishtërinjtë, hapësirat interoseale) masazhohen me mollëzat e një ose më shumë gishtërinjve.



Fig.17 Krehja

Në fillim të masazhit shtypja është më e vogël, pastaj rritet që në fund të zvogëlohet. Aplikohet prekje e lehtë e njëtrajtshme ose shtypje me zvogëlim të saj, me ritëm të caktuar. Lëvizjet janë me ritëm të njëjtë, pa lëvizje të shpejta dhe nervoze, prej 10 deri 15 lëvizje në minutë.

Kthimi në pozitën fillestare bëhet pa u ndërprerë kontakti me lëkurën e të trajtuarit, por me prekje shumë të lehtë, ashtu që pacienti e ndjen si lëvizje të pandërprerë. Nëse gjatë përkëdheljes rritet dhembja, shtypja duhet të zvogëlohet.

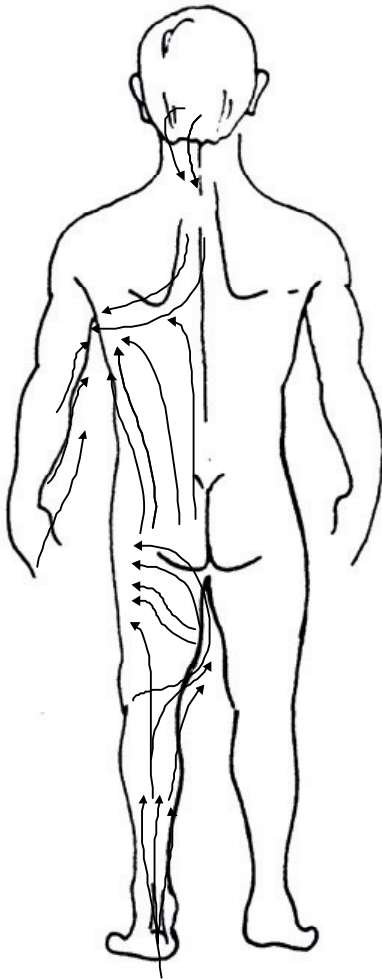


Fig.17 Drejtimi i përkëdheljes së pjesës së pasme të trupit

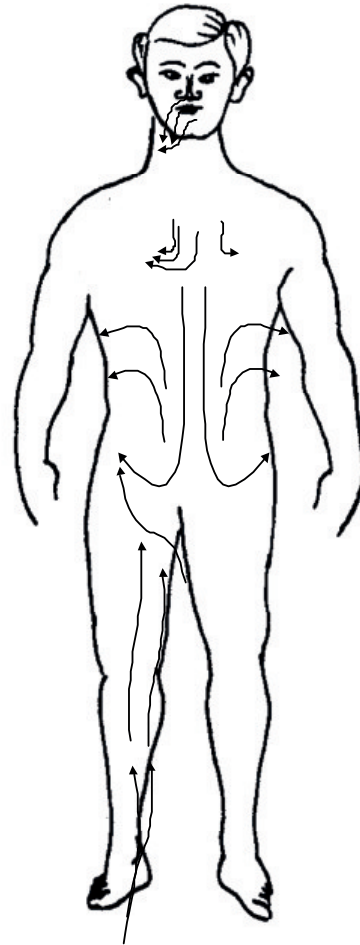


Fig.18. Drejtimi i përkëdheljes në pjesën e përparme të trupit

Veprimi fiziologjik

Përkëdhelja tregon veprim nënlëkurë dhe indin nënlëkuror, e shpejton qarkullimin e gjakut dhe limfës, e stimulon largimin dhe resorbimin e të ënjturave, ka veprim analgjetik (e zvogëlon dhembjen), i largon qelizat e deskuamuara nga epiteli, e përmirëson funksionin e gjëndrave dhjamore dhe të djersës, i hap poret, me ç'rast lëkura merr frymë më lehtë, përmirësohet elasticiteti dhe turgori i saj.

Përkëdhelja e thellë e shpejton qarkullimin limfatik dhe venoz, me çka ndihmon në shpejtimin e metabolizmit dhe përmirësimin e ushqyeshmërisë së lëkurës dhe indeve më të thella në atë regjion.

Lëvizjet e ngadalëshme veprojnë si qetësuese, derisa ato të shpejtojnë si stimuluese. Përkëdhelja e zvogëlon tendosjen në muskuj dhe i qetëson nervat e ngacmuara.

Ajo vepron në mënyrë qetësuese, sedative dhe analgjetike të sëmundjet, ndërsa streset dhe kokëdhembjet i zvogëlon.

Indikacionet: ndryshime në qarkullim të përcjellura me edemë, lodhjet muskulore ose atrofitë muskulore të shkaktuara nga paraliza ose mosaktiviteti, gjendjet psikosomatike ose gjendjet neurastenike (pagjumësi, lodhje, dhembje të pacaktuara).

Kundërindikacionet: tejndjeshmëria e lëkurës, varikozitetet e theksuara, infeksionet e lëkurës.

Parregullsitë gjatë përkëdheljes

Gjatë përkëdheljes duart duhet të jenë të relaksuara, lëvizjet të jenë ritmike, të qeta dhe të njëjta, pa lëvizje neurotike dhe të përnjëhershme, ndërsa kontakti me pacientin nuk duhet të humbet. Me shfrytëzimin e tërë pëllëmbës përfshihet sipërfaqe më e madhe e trupit se sa nëse realizohet me mollëzat e gishtërinjve ose gishtat e mëdhenj të cilët shërbejnë për trajtimin e pjesëve më të vogla të trupit. Gjatë lëvizjeve teposhtë nuk guxon të aplikohet kurrfarë shtypje sepse shtypja bëhet vetëm gjatë lëvizjeve në drejtim nga periferia kah qendra. Kahja e lëvizjeve rrethore është në drejtim centripetal, kah qendra, por në disa raste nga qendra kah jashtë.

FËRKIMI

Fërkimi është lëvizje e drejtë, ritmike e realizuar në formë të shtypjes më të fuqishme në lëkurë, gjatë kësaj gishtat nuk rrëshqasin nëpër lëkurë por e ndajnë lëkurën nga indi nënlëkuror, ndërsa shtypja është më e fuqishme.

Teknika

Fërkimi aplikohet pas përkëdheljes së regjionit të caktuar.

Ajo realizohet me mollëzat e e një ose më shumë gishtërinjve ose me pëllëmbë, me njëërën ose të dy duart. Gjatë fërkimit me gishtin e madh gishtat tjerë shërbejnë si mbështetje, e kur masazhi bëhet me mollëzat e gishtave, gishti i madh shërben si mbështetje.

Realizohet me ritëm më të ngadalshëm se sa përkëdhelja dhe përsëritet në numër më të vogël që të mos vijë gjer te dëmtimi i indeve.

Masazhi mund të realizohet:

- për së gjati dhe për së gjëri në raport me segmentin që masazhohet
- spiralisht në sipërfaqe më të mëdha dhe
- rrethore në regjione të nyjeve.

Drejtimi i masazhit nuk është me rëndësi, ashtu që ai mund të realizohet në një drejtim por edhe në drejtim të kundërt të qarkullimit të limfës dhe qarkullimit venoz.

Mund të realizohet përgjatë gjatësisë së ndonjë muskuli, por nuk aplikohet në zona pa mbështetje të fortë (abdomen).

Fërkimi është kapje më e fortë se përkëdhelja dhe aplikimi i tij kërkon përgatitje më të madhe dhe kondicion më të mirë të masazhistit, për ç'shkak duhet mbajtur llogari për harxhimin e energjisë gjatë masazhit. Prandaj gjatë punës duhet të përdoren të dy duart, ndërsa te masat muskulare më të mëdha duart vihen njëra mbi tjetrën, që të rritet intensiteti i shtypjes.

Edhe te fërkimi ekzistojnë kapje plotësuese: fërkimi krreshtor, gërryerja, copëtimi etj..

Mendohet se gjatë fërkimit mund të mos përdoret preparat për masazh, por pas masazhit pjesët e masazhuara duhet të lyhen me kremë.



Fig.19 Fërkimi i shpinës së foshnjës



Fig. 20 Fërkimi i qafës

Veprimi fiziologjik

Fërkimi i zbut shenjat nga prerjet (plagat), athezionet dhe trashjet fibrotike dhe ndihmon në resorbimin e depozitimeve të ndryshme në indin nënlëkuror, muskujt, tetivat, qeset sinoviale, kapsulën artikulare dhe ligamentet. Shkakton hiperemi të indeve, hapjen e kapilarëve të rinj në lëkurë dhe indin nënlëkuror, përmirëson ushqyeshmërinë e indeve dhe aftësinë e tyre regjeneruese, rrit elasticitetin dhe aftësinë kontraktuese të muskujve, por ka edhe veprim analgjetik.

Indikacionet: plagat, keloidi, distorzionet, periartriti, fibroziti, bursiti, miofibroziti.

NDRYDHJA

Ndrydhja është teknika më e komplikuar e masazhit me të cilën përfshihen grupe muskulore si edhe muskuj të veçantë. Ajo aplikohet pas fërkimit. Mund të aplikohet në të gjitha regjionet me përjashtim të të ftyrës, e posaçërisht është efikase për grupe të mëdha të muskujve të eksremiteve të sipërme dhe të poshtme.



Fig.19 Ndrydhja e pjesës së sipërme të shpinës



Fig.20 Ndrydhja e shpinës

Teknika

Ndrydhja aplikohet gjatë masazhit të muskujve dhe mund të realizohet me njërën ose të dy duart, gjatë së cilës muskujt përfshihen mes gishtit të madh dhe gishtërinjve tjerë dhe ndrydhen. Ajo realizohet në të gjitha drejtimet (për së gjati, për së gjëri, rrethore) në përputhshmëri me shtrirjen e fijeve muskulore, e jo sipas kahut të rrjedhjes së limfës dhe gjakut venoz. Pozita e segmentit duhet të jetë e tillë që t'i afrojë ngjitjet e muskujve, me ç'rast ata më mirë do të relaksohen.

Ndrydhja mund të realizohet në dy mënyra themelore:

- shtypja e masës muskulore kah baza;
- ngritja e masës muskulore nga baza.

Në të dy rastet shtypja rritet gradualisht. Mund të ketë edhe lëvizje të njëpasnjëshme të shtypjes graduale dhe relaksimit. Mund të jetë edhe në formë të hollimit ritmik, valëvitjes dhe tërheqjes.

Ndrydhja realizohet në formë të kullimit të syngjerit. Nëse muskujt janë të pa arritshëm dhe nuk mund të kapen, atëherë gishtat e mëdhenj vihen në të njëjtën anë të muskulit, e gishtat tjerë në anën e kundërt, pastaj gishtat e mëdhenj lëvizin në drejtim të kundërt me gishtat tjerë.

Ndrydhja me kullim realizohet me një dorë, gjatë së cilës dora në formë të darëve e përfshin muskulin dhe e ndrydh, duke lëvizur përgjatë fijeve muskulore prej njërit në tjetrin skaj të muskulit. Në fillim shtypja është më e dobët, dhe duke shkuar kah pjesa qendrore e muskulit ajo rritet. Kur realizohet me dy duar, ato lëvizin njëra pas tjetrës. Mund të aplikohet edhe ndrydhja për së gjëri (transversale), si edhe ndrydhja e lehtë e masës më të vogël muskulore me gishtin e madh dhe gishtat tjerë.

Shtypja është kapje që nënkupton shtypje direkte dhe të fuqishme në regjion të caktuar, gjë që është efikase për zvogëlimin e tendosjes së muskujve rreth boshtit kurrizor dhe brezit të krahut. Shtypja gradualisht rritet. Mendohet se mund të sjell gjer te relaksimi.

Shtypja statike është lloj i ndrydhjes e cila realizohet me mollëzat e gishtave të mëdhenj, të cilët vihen në vend të caktuar, me duar të shtrira në bërryla aplikohet shtypje e cila vijë nga pesha e trupit nga brezi i krahut. Shtypja realizohet disa sekonda, e pastaj gishtat e mëdhenj me rrëshqitje kalojnë në pikë të re përgjatë boshtit kurrizor.

Shtypja rrethore realizohet si edhe shtypja statike, e pastaj vazhdon me lëvizje të vogla rrethore të cilat e lëvizin lëkurën mbi muskulin.

Gjatë kësaj teknike nuk preferohet aplikimi i yndyrës si lëndë, që të mos vij gjer te rrëshqitja e pakontrolluar.

Veprimi fiziologjik

Me ndrydhjen përmirësohet qarkullimi i gjakut në muskuj, hapen kapilarë të rinj, përmirësohet ushqyeshmëria e muskulit, largohen produktet e dëmshme të metabolizmit, rritet aftësia kontraktuese dhe elasticiteti i muskujve. **Valëvitja** dhe shkundja e zvogëlojnë tonusin e muskujve.

Te muskuli me inervim të dëmtuar ndrydhja e pengon zhvillimin e atrofisë, e te muskujt atrofik për shkak të imobilizimit vijë gjer te regjenerimi i tyre dhe përmirësimi i trofikës së tyre.

Aplikohet edhe për largimin e atezioneve dhe zvogëlimin e indit të plagës dhe mund të aplikohet në kombinim me goditjet e lehta.

Ndrydhja e thellë dhe e ngadalshme ka veprim qetësues, e ndrydhja e shpejtë veprim stimulues.

Nëse ndrydhja krahasohet me pushim pasiv, masazhi i shkurtër është 4 - 5 herë më efikas për pushim të muskulit.

Indikacionet: atrofia nga mosaktiviteti, atrofia dhe hipotrofia e muskulit pas lëndimeve sportive, në sport për zvogëlimin e lodhjes së muskujve, etj.



Fig.21. Ndrydhja e pjesës së sipërme të shpinës



Fig.22. Ndrydhja e pjesës së sipërme të shpinës

GODITJA E LEHTË

Goditja e lehtë është lloj i masazhit i cili realizohet me një varg goditjesh të ndara të cilat pasojnë njëra pas tjetrës, e realizohen pandërprerë me njërën dhe tjetrën dorë. Ato mund të realizohen me:

- anën ulnare të gishtit të vogël;
- anën ulnare të pëllëmbës;
- pëllëmbë të mbledhur në grusht;
- pëllëmbë të hapur të dorës.

a) Prerje dhe goditje e lehtë e cila realizohet me anën ulnare të pëllëmbës dhe gishtave (me gishta të bashkuar- prerje e fortë ose me gishta të hapur – prerje e butë), me tehet vetëm të gishtave të vegjël, gjë që është shumë më e lehtë.

b) Rrahja është goditje e lehtë me anën volare ose dorzale të pëllëmbës, gjatë së cilës gishtat mund të jenë të shtrirë ose lehtë të flektuar në formë koni, gjegjësisht formohet jastëk ajror në mes të pëllëmbës dhe sipërfaqes që masazhohet.

c) Perkusioni realizohet me mollëzat e gishtave, me gisht lehtë të flektuar, e lëvizja është nga nyja e dorës dhe gishti. Ajo aplikohet në pika të dhembshme dhe në vendet prej nga dalin nervat.

Ekzistojnë edhe teknika tjera të goditjes së lehtë.

Ajo realizohet me goditje të shpejta, ritmike, të shkurtra me njërën ose të dy duart. Duart duhet të jenë të relaksuara, ndërsa bërrylat afër trupit.

Muskuli në të cilin bëhet goditja duhet të jetë i relaksuar maksimalisht, përndryshe mund të shkaktohet dhembje për çka do të mungojë efekti.

Goditja e lehtë zakonisht aplikohet mbi grupe të mëdha të muskujve, te gjendjet më pak të dhembshme.



Fig..23 Prerja në regjion të shpinës



Fig.24. Prerja në pjesën e sipërme të shpinës

Veprimi fiziologjik

Goditja e lehtë sjell gjer te hiperemia e lëkurës, përmirësimi i qarkullimit të gjakut, përmirësimi i tonusit muskolor, gjë që është e vlefshme te sportistët.

Shkakton ngacmim të nervave dhe mbaresave nervore. Nuk aplikohet te muskujt hipertonic. Ajo është e vlefshme kur realizohet në regjionin e sipërm dhe të mesëm të trupit dhe ndihmon në largimin e sekretit bronkial.

Goditja e lehtë në bark e përmirëson peristaltikën e zorrëve, gjë që është e vlefshme në reduktimin e depozitimeve dhjamore dhe shpesh aplikohet në regjionin gluteal dhe në kofshë.

Indikacione: atonia muskulore për shkak të mosaktivitetit ose lodhjes (asesi muskul paralitik), ka efekt të përgjithshëm stimulues te gjendjet rekonvaleshente, te gjendjet e rënda të sistemit respirator dhe digjestiv.

Kundërrindikacione: të gjitha llojet e paralizës (spastike ose të plogështa), lëndime të freskëta, ndezje, gjendje më të rënda neurastenike, ndezje të nervave, etj..

Goditjet e lehta nuk bëhen mbi regjione ku ashti prominin nënlëkurë, mbi vena të dëmtuara dhe mbi hematome. Duhet pasur kujdes në regjionin e qafës, mushkërive, zemrës, abdomenit, veshkave, në mes të shpatullave.



Fig.25. “Rrahje “



Fig.26. Goditje e lehtë

VIBRACIONET

Vibracioni është teknikë e masazhit e cila përbëhet nga dridhje të shpejta, të imëta, të njëtrajtëshme, me oshilime të larta të cilat realizohen me një ose më shumë gishta ose me tërë shuplakën, varësisht nga sipërfaqja e cila masazhohet.

Teknika

Vibracionet mund të realizohen me një ose të dy duart. Ato janë lëvizje të dridhjes së gishtave ose shuplakave, gjatë së cilës nuk shfrytëzohet forca e muskujve por pesha trupore e masazhistit, me forcë të vogël. Ato bëhen për së gjati ose për së gjëri.

Gjatë vibracionit bëhen prej 8 deri 11 lëvizje në sekondë.

Varësisht nga ajo se masazhisti a i ndan duart nga lëkura ose jo, dallohet:

- vibracioni stabil, i cili aplikohet në pjesë të caktuara të trupit, gjegjësisht pika të dhembshme;

- vibracioni labil, e cila aplikohet në regjione më të gjëra edhe atë më shpesh përgjatë trungjeve nervore, prej rrënjës së tyre kah periferia.

Vibracionet nuk guxojnë të shkaktojnë dhembje.

Vibracionet janë kapje të lodhshme për terapeutin, ashtu që shpesh bëhen me masazher elektrik



Fig.27 Vibraconet

Veprimi fiziologjik

Vibracionet aplikohen kryesisht për masazh përgjatë trungut nervor, për masazh të pikave të dhembshme.

Vibracionet me frekuencë prej 50 Hz kanë veprim detonizues.

Vibracionet energjike ngacmojnë sistemin nervor, gjersa vibracionet e buta qetësojnë.

Pas masazhit paraqitet ndjenjë subjektive e zvogëlimit të lodhjes, zvogëlimit të dhembjeve te gjendjet neuralgjike dhe zvogëlim të edemit.

Vibracionet sjellin gjer te rritja e qarkullimit të thellë dhe stimulimi i metabolizmit, përmirësimi i aftësisë kontraktuese të muskulit, zvogëlimi i tonusit muskolor.

Gjatë aplikimit përgjatë nervave ndihmojnë në vënien në funksion të nervit me rrugë refleksive.

Kur aplikohet masazhi në zonat e Hed-it atëherë mundet të ndikojë në të gjitha pjesët e trupit dhe organet përmes veprimit neurorefleksiv, ashtu që ndikon pozitivisht në funksionin e organeve të brendshme (e rrit aktivitetin sekretor të lukthit dhe zorrëve, e stimulon funksionin e mëlçisë dhe veshkave në regjionin abdominal, e përmirëson tretjen, ndërsa te opstipacionet e rrit tonusin e zorrës së trashë).

Indikacione: pika të dhembshme te miofibroziti, përgjatë trungut nervor gjatë dhembjeve, neuralgji.

MES KAPJET E MASAZHIT

Përveç kapjeve kryesore gjatë masazhit, ekzistojnë edhe ato ndihmëse të ashtuquajturat meskapje të cilat aplikohen shpesh në kombinim me kapjet tjera, ndërsa realizohen me dy ose më shumë kapje kryesore. Ato janë:

- **Krehja** realizohet përmes nyjeve metakarpofalangeale të anës dorzale të pëllëmbës e cila është formuar në grusht. Lëvizja realizohet në nyjen e dorës nga fleksioni i plotë kah ekstenzioni, duke ushtruar shtypje të fuqishme. Ajo aplikohet në regjione më të mëdha, në masat muskulore të mëdha, te persona të majmë ose aty ku ka fascie të trashë (regjioni torakolumbal, shputa, shuplaka).

- **Hekurosja** realizohet me anën dorzale të gishtave të shtrirë të cilët janë të lakuar ashtu që rrafshina e gishtave me metakarpen mbyll kënd të drejtë.

Ajo është kapje e cila aplikohet gjatë masazhit të shpinës ose anës së përparme të kofshës.

- **Valëvitja** është lloji i ndrydhjes, realizohet ashtu që me pëllëmbët dhe gishtat gjysmë të lakuar përfshihen muskujt nga të dy anët, e pastaj duart lëvizin në drejtim të kundërt, gjatë së cilës muskujt "**valëviten**" mes duarve.

- **Shkundja** realizohet ashtu që me pëllëmbë përfshihet grup i muskujve, pastaj bëhen lëvizje të shpejta ashtu që muskujt lëvizin, "shkunden" mes shuplakës dhe bazës ashtërore.

- **Pickimi** me të cilën indi ndahet nga baza. Mund të realizohet me gishtin e madh dhe atë tregues ose me majat e të dy gishtave të mëdhenj. Aplikohet te plagët, athezionet, për ngacmimin e nervave, për shkaktimin e ngacmimeve refleksive dhe në kozmetikë.

- **Tërheqja e indit** gjatë së cilës në sipërfaqe më të vogla shfrytëzohet ana volare e gishtave, ndërsa për më të mëdha (shpinë, etj.) pëllëmbët.

Gishtat dhe pëllëmbët vihen në skajet e indit që trajtohet, fiksohen fortë, e pastaj largohen duke e tërhequr lëkurën ndihmon te plagët, atezionet, kontrakturat.

- **Shkundja** është e ngjashme me vibrationet, me lëvizje ritmike, të shpejta me poteze të gjëra. Zakonisht aplikohet në ekstremitete, mundet edhe në trup.

Ekstremiteti mbahet në pëllëmbët e masazhistit të vendosura ashtu që boshtet e tyre gjatësore përputhen me boshtet gjatësore të ekstremitetit, gjatë së cilës realizohen lëvizje të shkundjes të ekstremitetit nga lart - poshtë, majtas - djathtas, shpejtë dhe në formë të përpëlitjes. Mënyra e dytë është me njërën dorë të kapet pëllëmba e të sëmurit e me tjetrën të fiksohet krahu, gjatë së cilës me dorën e parë bëhen lëvizje të shkurtra, osciluese. Shkundja mirë ndikon për relaksim dhe është e përshtatshme për uljen e tonusit të rritur muskolor.

DOZIMI I MASAZHIT

Dozimi i masazhit, gjithashtu është me rëndësi si edhe dozimi te agjensët tjerë fizik, që të arrihet efekti më i mirë i mundshëm nga trajtimi.

Dozimi i masazhit duhet të jetë i drejtë.

Dozimi i realizuar drejtë ka parametra subjektiv dhe objektiv.

Parametër subjektiv do të ishte ndjenja e këndshme e të ngrohtit gjatë dhe pas masazhit. Pas masazhit të përfunduar mund të paraqitet ndjenjë e lodhjes, të cilën pas 24 orëve e zëvendëson ndjenja e freskisë së mirë.

Ndonjëherë edhe krahas dozimit të drejtë, ndjenja subjektive nuk do të thotë të jetë e këndshme.

Gjatë dozimit jo të drejtë të masazhit e cila është shumë e fortë mund paraqitet ndjenja e raskapitjes, lodhjes, disponimit të keqësuar, paraqitja ose rritja e dhembjeve të pranishme në regjionin që masazhohet.

Për dozimin e drejtë të masazhit, duhet të merren parasysh disa parametra:

- madhësia e sipërfaqes të trajtuar të trupit;
- shpejtësia e lëvizjeve të masazhit;
- mosha e pacientit;
- gjatësia trupore e pacientit;
- ndryshimi i simptomave të pacientit.

Regjionin dhe sipërfaqen për trajtim te pacientët në rehabilitim e cakton mjeku specialist-fiziater, e masazhisti duhet ta njohë mirë anatominë e muskujve dhe strukturave tjera në atë regjion.

Për çdo regjion ekziston kohë optimale e ndryshme e nevojshme për t'u kryer masazhi:

- masazhi i ekstremiteteve të sipërme zgjat 10-15 minuta;
- masazhi i ekstremiteteve të poshtme zgjat 15-20 minuta;
- masazhi për krahë dhe abdomen zgjat 15-20 minuta;
- masazhi i përgjithshëm zgjat 30-60 minuta.

Lloji i kapjes së masazhit e përcakton shpejtësinë e lëvizjes së duarve të masazhistit. Lëvizjet duhet të jenë ritmike dhe të përshtatshme.

Shpejtësia e lëvizjeve gjatë masazhit të teknika të ndryshme:

- përkëdhelja, fërkimi, ndrydhja, bëhen me 15 lëvizje në minutë;
- goditja e lehtë, bëhet me 120-180 lëvizje në minutë;
- vibracionet, bëhen me 8-11 lëvizje në sekondë.

Lartësia e pacientit është e rëndësishme gjatë dozimit të masazhit, sepse personat më të ulët kanë regjion më të vogël për masazh në krahasim me më të gjatit, ashtu që masazhi të ata mund të zgjat më pak kohë.

Mosha e pacientit ndikon në dozimin, ashtu që te personat e rinj dhe te të moshuarit kohëzgjatja e masazhit shkurtohet sepse më shpejtë arrihet efekti i masazhit.

Përmirësimi i simptomave ndikon që kohëzgjatja e masazhit gradualisht të shkurtohet. Nëse nuk ka përmirësim, trajtimi përshtatet, ndryshohet ose zgjatet. Gjatë tërë kohës së trajtimit terapeuti duhet t'i vërejë ndryshimet lokale në regjionin që e trajton.

Masazhi i indikuar në pikëpamje mjekësore realizohet 2-3 herë në javë në varg prej 6 deri 12 masazhe, për 2 deri 4 javë.

Veprim të mirë terapik, gjegjësisht, dozimi optimal vërtetohet me palpim dhe opservim të masazhistit dhe njëkohësisht ndjenjën e mirë subjektive të pacientit. Në qendrat mjekësore masazhi është pjesë e mjekimit kompleks bashkë me procedurat tjera fizike.



Fig.28. Vaskë për hidroterapi

KOMBINIMI I MASAZHIT ME PROCEDURA TJERA FIZIKE

Shërimi i sëmundjeve të ndryshme në institute për mjekësi fizike dhe rehabilitim është komplekse, gjatë së cilës aplikohen lloje të ndryshme të agjentëve fizik dhe metoda rehabilituese.

Me qëllim të arritjes së rezultateve më të mira të mjekimit, procedurat fizike mund të kombinohen. Zakonisht aplikohen disa agjent fizik që të arrihet veprim më i përshtatshëm në indin e sëmurë, varësisht nga natyra e sëmundjes. Agjens të ndryshëm fizik kanë mekanizëm të ndryshëm veprimi, ashtu që duhet me kujdes të kombinohen.

Gjithashtu, duhet mbajtur llogari për natyrën e sëmundjes si dhe reagimin e pacientit ndaj terapisë së aplikuar.

Masazhi mund të aplikohet në kombinim me agjens tjerë fizik dhe procedura të rehabilitimit: termoterapi (aplikim i të nxehtit), hidroterapi (aplikim i ujit), elektroterapi (aplikim i energjisë elektrike), fototerapi (aplikim i dritës), sonoterapi (aplikim i ultra zërit) dhe kineziterapi (aplikim i ushtrimeve).

Plani dhe programi i rehabilitimit në të cilin aplikohen disa agjent fizik, mund të realizohen në institute shëndetësore për mjekësi fizike dhe rehabilitim, por disa ndonjëherë mund të aplikohen edhe në kushte shtëpiake po qe se aplikohen mjete të nevojshme.

1. Masazhi dhe hidroterapia

Më shpesh aplikohet kombinim i masazhit dhe hidroterapisë.

Masazhi kombinohet me banjë të përgjithshme të nxehtë, dush, aplikim të pishinës për shkak të veprimit të nxehtësisë, aplikimit të ushtrimeve në pishinë, notim, banja kontraste, fërkim me leckë të lagur frotiri etj.

Në ujë të nxehtë tonusi i muskulaturës zvogëlohet, ashtu që ajo i ndihmon veprimit pozitiv të masazhit. Hiperemia e arritur me hidroterapi përmes aplikimit të masazhit bëhet e prolonguar (e zgjatur) dhe sjell gjer te shpejtimi i qarkullimit, përmirësimi i ushqyeshmërisë së indeve dhe largimi i produkteve të zbërthimit gjatë metabolizmit (këmbimin e materieve në inde) pa mbingarkim të qarkullimit të gjakut dhe zemrës.

Për zvogëlimin e të ënjturave mirë veprojnë banjat kontraste dhe teknika të caktuara të masazhit, si te distorzionet e nyjes së këmbës dhe të ngjashme.

Megjithatë, zakonisht nuk kombinohen masazhi nën ujin në vaska speciale me masazhin me duar, sepse ato kanë veprim të njëjtë.

Në kushte shtëpiake mund të aplikohen procedura të ndryshme hidroterapike të cilat mund të kombinohen me masazh. Pacienti duhet të ushtrohet t'i aplikojë drejt.

2. Masazhi dhe termoterapia

Masazhi mund të kombinohet me procedurë të nxehtësisë së thatë dhe të lagët. Forma më shpesh të aplikuara të termoterapisë janë: aplikimi i parafinës, aplikimi i baltës shëruese etj. Temperatura e burimit të nxehtësisë nuk do të duhej të ishte shumë më e lartë se temperatura trupore, por është e rëndësishme kohëzgjatja e aplikimit të saj. Me atë arrihet zgjerimi i enëve të gjakut dhe hiperemia reaktive.

Me procedurat e nxehta arrihen këto efekte: zgjerimi i enëve të gjakut (vazodilatimi), përmirësimi i këmbimit të materieve, eliminimi më i mirë i produkteve të metabolizmit, ulja e tonusit të muskulaturës, zvogëlimi i ndjeshmërisë së lëkurës, dhe zvogëlimi i dhembjes.

Rekomandohet procedurat termoterapike të aplikohen para masazhit në këto gjendje: gjatë ekzistimit të athezioneve, plagave, kontrakturave (lëvizje të kufizuara në nyjet), neuralgjitë, e të ngjashme.

Rekomandohet që masazhi të aplikohet para procedurave termoterapike në këto gjendje: miofibrozitis, të ënjtura, e të ngjashme. Kjo bëhet për shkak të rrezikut nga shqyerja e enëve të gjakut paraprakisht të zgjeruara.



Fig.29. Parafinoterapia

Në kushte shtëpiake, si procedura termoterapike mund të aplikohen: tulla e nxehtë, termofori, jastëku elektrik dhe të ngjashme.

Me kombinimin e masazhit me procedura termoterapike, para ose pas, veprimi i tyre mund të rritet dhe të përmirësohen efektet pozitive.

3. Masazhi dhe Fig.terapia

Masazhi mund të kombinohet edhe me aplikimin e rrezeve infra të kuqe, të cilat janë rreze fototermike, me veprim të nxehtësisë, të cilat fitohen me llamba speciale të cilat gjenden në institute shëndetësore, por mund të gjenden edhe në barnatore për nevoja shtëpiake

Rekomandohet masazhi të realizohet para terapisë me rreze infra të kuqe, me se do të arriheshin efekte më të mira.



Fig.30. Llamba për rreze infra të kuqe

4. Masazhi dhe sonoterapia

Sonoterapia paraqet aplikim të ultra zërit terapik i cili Po ashtu bën njëfarë mikromasazh në indet nëpër të cilat kalon pas absorbimit. Ajo ka veprim mekanik dhe termik në indet, e përmirëson qarkullimin, ndikon në zbutjen e indit të prerë dhe athezioneve, ashtu që me atë qëllim mund të aplikohet te plaga të ndryshme, inde të prera, ind fibrotik dhe te lëvizjet e kufizuara në nyje. Me qëllim të njëjtë mund të aplikohen edhe teknika të caktuara të masazhit.

5. Masazhi dhe kineziterapia

Masazhi dhe kineziterapia aplikohen te sëmundje të ndryshme, para së gjithash, te sëmundje të ndryshme neurologjike, të cilat manifestohen me paralizë dhe parezë të muskulaturës, të cilat shkojnë edhe me tonus dhe trofikë të zvogëluar të muskulaturës. Me teknika të masazhit mund të ndikohet në përmirësimin e trofikës dhe aftësisë kontraktuese të muskujve.

Ajo mund të aplikohet para ushtrimeve me qëllim të përgatitjes së aparatit lokomotor për aplikim të kineziterapisë. Në disa raste masazhi mund të aplikohet pas aplikimit të kineziterapisë, kur shpejtohet resorbiimi i produkteve të dëmshme të metabolizmit.

Te sportistët gjithashtu shpesh krahas aplikimit të llojeve të ndryshme të ushtrimeve, shpesh aplikohet masazhi me qëllim që të përmirësohet elasticiteti i muskujve, aftësia e tyre kontraktuese, si dhe të zvogëlohet dhe të largohet lodhja pas stërvitjeve dhe ndeshjes.

Te pacientët me amputim të një pjese të ekstremitetit, në regjion të cingelit (pjesë e ekstremitetit që mbetet pas amputimit) aplikohet

masazhi dhe kineziterapia, krahas bandazhimit me fashë elastike, aplikohet edhe për zvogëlimin e ënjtjeve, për përmirësimin e trofikës së muskulaturës dhe formimin e cungelit i cili duhet të fitojë formën konike e cila është forma më e volitshme për vënien e protezës.

6. Masazhi dhe elektroterapia

Te një numër i sëmundjeve aplikohen procedura të caktuara elektroterapike me qëllim për zvogëlimin e dhembjes, përmirësimin e qarkullimit lokal, largimin e produkteve të metabolizmit, zvogëlimin e ënjtjeve, tonusit muskolor dhe të ngjashme.

Te një numër i sëmundjeve, si dhembjet në qafë, në pjesën lumbale të boshtit kurrizor, gjatë miofibrozitit, të paralizat si pasojë e dëmtimit të nervit periferik, neuralgjitë, neuritet dhe të ngjashme, krahas aplikimit të procedurave të caktuara elektroterapike, mirë vepron aplikimi i masazhit, me çka rritet veprimi i përgjithshëm pozitiv i masazhit në organizëm.

Mund të kombinohet me rrymë galvanike, rryma dijadinamike, rryma interfe-rente, valë të shkurta, stimulim nervor elektrik transkutan, elektro stimulim të muskujve në rast të dëmtimit të nervit periferik, etj.



Fig.31 Banjë katër komorëshe për hidrogalvanoterapi

Pyetje për verifikimin e diturisë:

1. Numëroi teknikat kryesore të masazhit?
2. Çka është përkëdhelja?
3. Përshkruaje përkëdheljen e rrafshët?
4. Përshkruaje përkëdheljen përfshirëse?
5. Çfarë lloje të përkëdheljes ekzistojnë?
6. Si realizohet përkëdhelja?
7. Çfarë veprimi fiziologjik ka përkëdhelja?
8. Numëro indikacionet dhe kundëringdikacionet për përkëdhelje?
9. Çka është fërkimi?
10. Me çfarë teknike realizohet fërkimi?
11. Cili është veprimi fiziologjik i fërkimit?
12. Numëro indikacionet për aplikimin e fërkimit?
13. Çka është ndrydhja?
14. Cilat janë teknikat e realizimit të ndrydhjes?
15. Si bëhet ndrydhja me kullim?
16. Cili është veprimi fiziologjik i ndrydhjes?
17. Numëro indikacionet për aplikimin e ndrydhjes?
18. Çka është goditja e lehtë?
19. Numëro teknikat e goditjes së lehtë?
20. Përshkruaje si realizohen “prerja” dhe “rrahja”?
21. Cili është veprimi fiziologjik i goditjes së lehtë?
22. Numëro indikacionet dhe kundëringdikacionet për goditje të lehtë?
23. Çka janë vibracionet?
24. Përshkruaj si realizohen vibracionet?
25. A realizohen vibracionet vetëm me dorë?
26. Cili është veprimi fiziologjik i vibracioneve?
27. Numëro indikacionet për vibracione?
28. Çka janë meskapjet e masazhit?
29. Përshkruaj meskapjet më shpesh të aplikuara?
30. A mundet masazhi të kombinohet me procedura tjera fizike?
31. Pse kombinohet masazhi me hidroterapi?
32. Pse kombinohet masazhi me termoterapi?
33. Përshkruaje kombinimin e masazhit me ushtrime?
34. Përshkruaje qëllimin e kombinimit të masazhit me ultrazërin Terapik?
35. Cili është efekti i aplikimit të masazhit të kombinuar dhe elektrotërapi-së?

Detyra për nxënësin gjatë mësimit praktik:

1. Apliko lloje të ndryshme të përkëdheljes në regjione të ndryshme të trupit nën mbikëqyrjen e profesorit.
2. Apliko fërkim në regjione të ndryshme të trupit nën mbikëqyrje të profesorit.
3. Apliko ndrydhje në regjione të ndryshme të trupit nën mbikëqyrje të profesorit.
4. Apliko lloje të ndryshme të goditjes së lehtë në regjione të ndryshme të trupit nën mbikëqyrjen e profesorit.
5. Apliko vibracione në regjione të ndryshme të trupit nën mbikëqyrjen e profesorit.
6. Apliko lloje të ndryshme të meskapjeve në regjione të ndryshme të trupit nën mbikëqyrjen e profesorit.
7. Gjatë mësimit praktik vështro me cilat procedura fizike kombinohet masazhi.

Kapitulli 3

KUSHTET PËR REALIZIMIN E MASAZHIT DHE APARATET PËR MASAZH

KUSHTET PËR REALIZIMIN E MASAZHIT

Hapësira për masazh

Hapësira ku realizohet masazhi me duar në institute rehabilitimi gjendet në repartin terapeutik. Ajo duhet të jetë e pastër, e ndritshme, e madhe dhe e ngrohtë. Temperatura duhet të jetë më e lartë se ajo në hapësirat tjera, prej 20 deri 23⁰ C, sepse temperatura më e ulët mund të shkaktojë ndjenjën e të ftohtit të sëmurët me sëmundje reumatike dhe të ato me çrregullime senzomotorike. Masazhi nuk duhet bërë në hapësira me lagështi ose hapësira shumë të nxehta.

Duhet të sigurohet ndriçim natyror dhe artificial, i cili nuk duhet të jetë direkt në tavolinën e masazhit. Ai duhet të jetë indirekt, e për nga intensiteti diskret, sepse ndriçimi më i madh direkt e zvogëlon mundësinë për relaksim e pacientit.

Muret gjithnjë duhet të jenë të pastër, mundësisht me ngjyra pasteli, të cilat lirojnë dhe japin ngrohtësi. Gjithashtu edhe dyshemetë duhet gjithnjë të jenë të pastra dhe prej materiali që fshihet dhe dezinfektohet. Në hapësirën duhet të ketë çeshme me ujë të ngrohtë dhe të ftohtë. Pak para masazhit masazhisti duhet t'i lajë duart me ujë të ngrohtë.

Po qe se në hapësirë ka më shumë tavolina për masazh, duhet që ato të jenë të ndara me paravan.

Krahas tavolinës, inventari tjetër duhet të përmbajë: karrige për masazh, karrige rezervë, mbajtës për këmbë, jastëke me madhësi dhe forma të ndryshme të veshura me skaj, tavolinë të vogël për vendosjen e preparateve për masazh, komodë për mbajtjen e çarçafëve rezervë, sipas mundësisë aparat për masazh vibrativ, varëse, tavolinë me karrige, ditar për evidencë. Për mbajtjen e temperaturës, mirë është që në hapësirën të ketë kalorifer dhe sistem klimatik.

Jastëke me madhësi dhe formë të ndryshme shërbejnë për vendosjen e segmentit në pozitë fiziologjike gjatë punës.

Në hapësirë duhet të mbizotërojnë qetësia.

Pajisjet për masazh

Pajisjet për masazh përfshijnë bazën për masazh, më shpesh tavolinë dhe prepare për masazh.

Si bazë për masazh më shpesh shfrytëzohen tavolinat për masazh të cilat mund të jenë statike e më rrallë të patronazhit, por për disa lloje të masazhit mund të shfrytëzohet edhe dyshemeja (p.sh.shijacu masazhi). Tavolinat për masazh duhet të jenë me këto dimensione: gjatësia 180-200 cm, gjerësi 60-70 cm dhe lartësi 75 cm. Prodhohen tavolina të cilat lartësia përshtatet sipas gjatësisë së masazhistit. Disa tavolina kanë vrimë në pjesën ku vihet koka për qasje më të mirë gjatë masazhit të pjesës së qafës dhe krahut. Këto tavolina nuk kanë mbajtëse për kokë. Mund të jenë të dizajnuara ashtu që baza e tyre ndahet në disa pjesë të cilat mblidhen, zakonisht tri, që mundëson trupi i personit të trajtuar të vendoset në pozitë të duhur të relaksuar për masazh dhe afrim optimal të masazhistit.

Tavolinat për patronazh mblidhen dhe shtrihen, ato mund të barten, por janë më pak stabile.

Dyshemeja është bazë e përshtatshme për realizimin e masazhit, sepse është e fortë dhe stabile. Duhet të vihet syngjer i fortë ose disa batanije si dhe numër i caktuar i jastëkëve.

Gjatë punës në patronazh duhet të punohet në krevat, sepse janë të butë dhe të gjerë dhe e absorbojnë shtypjen e pranuar.



Fig.32 Tavolinë për masazh



Fig.33. Tavolinë për masazh gjatë patronazhit

Preparatet për masazh

Preparatet për masazh si mjete ndihmëse shfrytëzohen te çdo masazhim. Te disa teknika të masazhit aplikohen, te të tjerat mundet, por nuk është patjetër të aplikohen, te të tretat nuk është e përshtatshme të aplikohen.

Këto mjete ndërmjetësojnë mes duarve të terapeutit dhe lëkurës së pacientit dhe masazhi pa këto mjete mund të jetë jo i këndshëm. Ato e pengojnë iritimin e lëkurës.

Mjetet për masazh më shpesh aplikohen te masazhi medicinal gjatë përkëdheljes, gjatë drenazhit limfatik dhe te masazhi periostal. Te masazhi i indit lidhor nuk është i mirë aplikimi i tyre.



Fig.34 Vajra për masazh

Lloje të preparateve për masazh

Ekzistojnë lloje të ndryshme të mjeteve ndihmëse të cilat sipas vetive janë të përshtatshme për kapje të caktuara.

Më shpesh shfrytëzohen:

- pudra, sidomos është e përshtatshme pudra për foshnje, sepse nuk e ngacmon lëkurën, mirë e absorbon djersën dhe dhjamin, lehtë largohet;
- talku, i cili ka veti të ngjashme si pudra dhe shpesh përdoret;
- vajra me prejardhje bimore. Prej vajrave bimore shfrytëzohen: të ullirit, kokosit, vaj lavande, vaj gështenje, vaj arre, vaj luledielli, etj. Vaji duhet jetë i ftohtë, i kulluar, jo i rafinuar, pa aditive (shtesa). Vaji i këtillë është i mirë për lëkurën sepse përmban materie ushqyese-vitamine, minerale dhe acide yndyrore. Vajrat më të lehta bimore shfrytëzohen si të vetme për masazh (i bajameve, vaji i sojës, vaji i lulediellit, farave të rrushit) ose janë

pjesë e ndonjë përzierje vajore. Vajrat bimore mund të shfrytëzohen si vajra kryesore ose si përzierje e përbërë nga vajra të ndryshme.

Me aplikimin e vajrave duart e masazhistit më lehtë rrëshqasin nëpër sipërfaqen e lëkurës dhe lëvizjet janë më të lira. Masazhi me vaj e bën lëkurën të lëmuar dhe të butë. Preparalet për realizimin e masazhit:

- vajra me prejardhje minerale, këto vajra duhet të jenë të freskëta dhe të kulluara.
 - dhjamëra, sidomos dhjamëra të butë të cilët përbëhen nga bari kryesor me të cilin arrihet veprimi lokal në lëkurë dhe indet më të thella në regjionin i cili masazhohet.
 - kremërat për masazh higjieno- kozmetike.
 - parafin i lëngshëm, i cili nuk është shumë i përshtatshëm për shkak të ngjitshmërisë.
- zhel, shkumë sapuni, vazelinë etj.



Fig.35 Aplikimi i vajit për masazh



Fig.36 Aplikimi i talkut për masazh

Kushtet të cilat duhet t'i plotësojnë terapeuti / masazhisti dhe pacienti

Terapeuti / masazhisti duhet ta dojë punën e vet, të jetë i qetë, i durueshëm, tolerant. Ai duhet të jetë i aftë të komunikojë me pacientin dhe të ketë mirëkuptim për atë.

Ai duhet patjetër ta njohë anatominë, t'i dijë marrëdhëniet mes organeve, vendin e ngjitjes së muskujve, kahjen e enëve të gjakut dhe atyre limfatike si dhe nervave, si dhe vendet ku nervat janë më sipërfaqësor.

Masazhisti duhet të jetë i pastër, pedant dhe i rregullt.

Duart e masazhistit janë mjeti kryesor për punë, ato duhet të jenë të ngrohta, të thata dhe të fuqishme, me mollëza të rrumbullakëta, të gjëra të gishtërinjve.

Masazhisti duhet të ketë të zhvilluar ndjenjën për prekje. Kjo ndjenjë është e zhvilluar sidomos te personat që nuk shikojnë. Ndjenja më e zhvilluar taktile (ndjenja e të prekurit) ia mundëson terapeutit që më mirë t'i dallojë përshtypjet taktile nga sipërfaqja e lëkurës dhe pjesët më të thella të trupit, për ç'shkak këta persona janë më të aftë në dozimin dhe parashikimin e reagimit të pacientit në kapjen përkatëse.

Ndryshimet në inde masazhisti i vëren dhe i vlerëson përmes parashikimeve taktile (parashikime të fituara përmes prekjes) të cilat fitohen me palpimin e indit të shëndoshë. Gjatë masazhit dhe vërejtjes së ndryshimeve patologjike në regjionin e sëmurë, masazhisti e analizon dhe e prek edhe regjionin e shëndoshë me qëllim të krahasimit dhe fitimit të përvojës më të mirë. Prandaj duhet vazhdimisht ta ushtrojë ndjenjën për prekje.

Masazhisti duhet ta ruaj kondicionin e tij fizik, sepse masazhi është punë e lodhshme fizike. Ai duhet të bëjë edhe ushtrime për forcë dhe elasticitet të pëllëmbës gishtërinjve.

Realizimi i masazhit

Realizimi i masazhit përbëhet prej disa fazave radhitja e të cilave duhet të respektohet. Ato janë:

- përgatitja e masazhistit për masazh,
- përgatitja e pacientit për masazh,
- relaksimi i personit për masazh,
- përcaktimi i pozitës së personit që trajtohet,
- aplikimi i kapjeve të masazhit me radhitje të drejtë,
- përfundimi i masazhit.

Përgatitja e masazhistit për masazh

Masazhi duhet të realizohet pa ndërprerje.

Për fillim të masazhit, masazhisti duhet ta rregullojë lartësinë e tavolinës për masazh, ta pastrojë, të përgatisë dy çarçafë të pastër (të poshtëm dhe për

për t'u mbuluar), riza frotiri dhe preparate për masazh. Mjetet e kontaktit, vaji ose pudra që do të shfrytëzohen duhet të jenë në afërsi.

Duart e masazhistit duhet të jenë të pastra, të thara dhe të ngrohta, me thonj të prerë dhe pa stoli. Lëkura duhet të jetë e padëmtuar që të mos vijë gjer te përcjellja e infeksioneve. Para dhe pas masazhit duart duhet të lahen me ujë të ngrohtë dhe sapun neutral dhe të mbrohen me krem. Para çdo fillimi të masazhit duart lahen dhe nëse janë të ftohta ngrohen.

Masazhisti duhet të kujdeset për pozitën e trupit të tij dhe të sigurojë rrugë të lirë gjer te pjesa e trupit që duhet të masazhohet, e njëkohësisht gjatë punës duhet që sa më pak të mundohet.

Pozita duhet të jetë stabile që të mundësojë shpina të jetë e relaksuar dhe e drejtë tërë kohën. Nëse masazhisti qëndron në këmbë, gjunjët duhet të jenë lehtësisht të mbledhur, shpina të ketë mbështetje në lartësi të komblikut. Ky qëndrim mundëson shpërndarjen e njëjtë të shtrëngimit të supeve, duarve dhe pjesës së poshtme të shpinës. Duhet që shpina tërë kohën të jetë e drejtë, gjë që mundëson punë produktive, por edhe mbrojtje të boshtit kurrizor. Nuk lejohej kërrusja jonatyrale e kurrizit, por amortizimi të jetë në nyjet e ekstremiteteve të poshtme.

Masazhi duhet të realizohet përmes forcës e cila vijë nga pesha e trupit, e jo me forcën e muskujve. Që në fillim të stërvitjes së masazhistit ai duhet të bëjë kontroll të vetëdijshme të qëndrimit të tij. Ai duhet të ketë sukses në kontrollimin automatik të qëndrimit të tij, gjegjësisht në atë mënyrë më pak të lodhet. Poashtu duhet t'i ruaj dhe t'i mirëmbajë duart e tij.

Para fillimit të masazhit ai duhet të ndjehet psikikisht i relaksuar dhe stabil.

Masazhisti patjetër duhet të kontrollojë lëkurën e personit që do të masazhohet para se të fillojë me masazh. Pas masazhit duart lahen thelbësisht me ujë të ngrohtë dhe sapun dhe dezinfektohen.

Ekzistojnë ushtrime të përkatëse për duart dhe pëllëmbët e terapeutit për ruajtjen e fuqisë:

1. Me gishtat e dorës merret toph gome i cili shtypet dhe lëshohet disa herë. Përsëritet në të dy duart.
2. Me dorë kapet çdo gisht i dorës tjetër, lehtë tërhiqet dhe zgjatet, e pastaj me të bëhet me kujdes rrotullim.
3. Parakrahu dhe duart vihen me pëllëmbët teposhtë, e pastaj bëhet shkundje e lehtë dhe e lirshme e duarve në nyjen e dorës.
4. Parakrahu dhe duart vihen horizontalisht dhe bëhen lëvizje rrethore të duarve në nyjet e tyre, në drejtim të akrepave të orës dhe në drejtim të kundërt,

gjatë së cilës gishtat janë të relaksuar. E njëjta përsëritet edhe me grushtat e shtrënguar.

5. Duart relaksohen, gishtat mblidhen në nyjet dhe lehtë mblidhen në grushta, ashtu që gishti i madh i shtrirë mbetet jashtë. Kjo realizohet gjithnjë e më shpejtë me shtrëngim në fund duke formuar grushtin.
6. Gishtat shtrihen ashtu që të jenë sa më shumë që të jetë e mundur të hapur dhe më të shtrirë.
7. Bërrylat janë fort të afruar me trupin, e parakrahët e lëshuara dhe nyjet e duarve shpejtë rrotullohen në të dy drejtimet njëtrajtshtëm.
8. Bërrylat janë përkrah trupit, parakrahët janë horizontal, e shuplakat e ngjitura; shuplakat fërkohen njëra me tjetrën me lëvizje para-prapa duke shkaktuar nxehtësi.
9. Me bërrylat e ngjitura për trupi ushtrohet rrahja dhe prerja e jastëkut, me rritjen shkallë-shkallë të shpejtësisë së lëvizjeve.

Rekomandohen edhe ushtrime për rritjen e ndjeshmërisë taktile të duarve të terapeutit:

1. Pëllëmbët afrohen ashtu që gati se preken. Sytë mbyllen dhe ndjehet paraqitja e sensacioneve jo të zakonshme (fërkim, vibracione, pulsime). Pas kësaj pëllëmbët largohen për rreth 5 cm, dhe kthehen në pozitën fillestare dhe përsëri i kushtohet vëmendje sensacioneve. Përsëri largohen, tani në largësi rreth 10 cm, e më pas edhe në 15 cm. dhe gjatë tërë kohës ndiqet a ka çfarëdo lloj qoftë sensacione.
2. Monedhë vihet nën një revistë. Me sy të mbyllur tentohet që të gjendet, me prekje mbi sipërfaqen e sipërme të revistës. Ushtrim më i lehtë është nëse monedha vihet nën disa fletë të letrës, e më tutje për ushtrimin e ndjenjës për prekje vihet shtresë gjithnjë më e trashë e letrës.
3. Para vetes vihen disa sende nga materiale të ndryshme (dru, gomë, plastikë, metal) dhe me sy të mbyllur merret një nga një që të ndjehen karakteristikat e tij: forma, struktura, fleksibiliteti.

Për këtë qëllim ekzistojnë edhe ushtrime të tjera. Këto ushtrime bëhen me koncentrim të plotë. Duart duhet të jenë të relaksuara që të jenë efektive.

Përgatitja e pacientit për masazh

Përgatitja e pacientit për masazh përfshin më shumë punë të cilat do të sigurojnë trajtim më kualitativ.

Personi i cili masazhohet duhet ta zbulojë pjesën e trupit e cila duhet të masazhohet. Ato pjesë që nuk masazhohen duhet të jenë të mbuluara, gjë që është me rëndësi edhe për formimin e sigurisë dhe besimit.

Para masazhit terapeuti duhet të kontrollojë lëkurën edhe të indeve tjera që masazhohen. Fillohet me inspeksionin e lëkurës, e cila duhet të jetë e pastër. Vërehet ngjyra e saj, prania e ënjtjeve, gjendja e qarkullimit të gjakut dhe atij limfatic.

Po qe se gjindet infiltrat i cili është me shenja për ndezje (skuqje, ënjtje, dhimbje gjatë prekjes, tendosje), masazhi është i kundërlindikuar.

Përhapja e theksuar e qimeve mund të shkaktojë problem gjatë masazhit, sepse poqese është intensive mund të sjellë gjer te ngacmimi i lëkurës. Ndonjëherë rekomandohet që qimet të shkurtohen dhe mos të jenë më të gjata se 0, 5cm, gjersa rrujtja nuk rekomandohet, sepse lëkura bëhet më e ndjeshme.

Para masazhit me palpacion lokal përcaktohet gjendja e tonusit muskulator (a është i zmadhuar ose i zvogëluar) dhe trofika muskulore (atrofia).

Me palpacion vlerësohet prania e dhembjes, posaçërisht në vendet e daljes së nervave ose përgjatë trungut nervor (te neuralgjia e n.trigeminus, n. ischiadicus etj).

Vërtetohet prania e nyjeve, të ënjturave, temperatura e ngritur, karakteri i plagave (atrofike ose hipertrofike-keloid) etj.

Gjithashtu, vërtetohet shkalla e kufizimit të lëvizjes në nyje (kontraktura). Po qe se gjatë kohës së masazhit vijë gjer te rritja e të ënjturës dhe zvogëlimi i lëvizshmërisë, ai duhet të ndërpritet.

Gjatë masazhimit të sëmurit nga sëmundje kardiovaskulare, rekonvaleshent, persona të majmë, duhet të kontrollohet pulsi dhe shtypja e gjakut, para dhe pas, ndonjëherë edhe gjatë kohës së masazhit.



Fig. 37. Masazhi i shputës

Relaksimi përgatitor për masazh

Para realizimit të masazhit ndonjëherë nevojitet të bëhet relaksim përgatitor i cili mund të jetë total dhe lokal.

Relaksimi total nënkupton relaksim të tërë trupit. Ai fillon me relaksin mental pas të cilit pason relaksimi fizik me frymëmarrje të thellë dhe të ngadalshme.

Relaksimi lokal i përket një muskuli ose një grupi muskujsh.

Relaksimi progresiv arrihet me metodë kontraste të kontraktimit dhe dekontraktimit të muskulit, me çka krijohet ndjenja për ndryshim në mes muskulit të tendosur dhe të relaksuar. Ai aplikohet më parë në grupe më të mëdha muskulore, e pastaj në muskuj të veçantë. Pastaj shkon faza e kontraksionit izometrik pas së cilës pason relaksimi, që më tutje të kërkohet që muskujt të relaksohen me kontroll të përhershëm mentale. Relaksimi do të jetë i suksesshëm nëse sigurohet stabilitet i pjesës së trupit që masazhohet.

Pozita e pjesëve të trupit për masazh

Sigurimi i pozitës së volitshme të personit që trajtohet me masazh, bëhet me shfrytëzimin e jastëkëve me madhësi dhe forma të ndryshme, të cilët vihen nën pjesë të caktuara të trupit.

Pozita të cilën do ta marrin pjesët e trupit që duhet të masazhohen është e ndryshme për regjione të ndryshme të trupit.

Ekstremiteti për masazh duhet të jetë në pozitë fiziologjike në të cilën muskujt janë më shumë të relaksuar.

Shtrirja në shpinë në pozitë plotësisht të shtrirë dhe në bazë të rrafshët, siç është ajo e tavolinës për masazh, i tërheq muskujt e këmbëve, rrit lordozën cervikale dhe lumbale, dhembjet në shpinë mund të potencohen, e barku bëhet i tendosur dhe vështirë mund të masazhohet.

Relaksim më i madh arrihet kur trupi është në pozitë lehtësisht të flektuar. Ajo është pozitë e mesme fiziologjike, e cila karakterizohet me baraspeshë të forcave elastike të kapsullës së nyjes dhe ligamenteve të nyjes. Pozita duhet të sigurojë dhembshmëri më të vogël, e pjesa që masazhohet duhet të jetë e kapshme për masazhistin.

Disa rregulla të përgjithshme për shkarkim gjatë masazhit:

- gjatë pozitës së shtrirë në shpinë vihet një jastëk nën gjunjë, tjetri më i vogël vihet nën kokë dhe qafë që të zvogëlohet shtypja në pjesën e poshtme të shpinës;

- gjatë pozitës shtrirë në bark një jastëk i madh cilindrik vihet nën pjesën dorzale të këmbës, e tjetri nën kokë dhe supet, e sipas dëshirës vihet jastëk edhe nën bark;
- kur tavolina nuk ka hapje për kokën, koka e pacientit shtrihet anash, e duart janë të shtrira përkaj trupit me shuplaka të këthyera nga lartë.

Po qe se realizohet masazhi në pjesë të veçanta të trupit, nevojitet të dihet pozita kryesore e personit që trajtohet për çdo regjion. Për çdo njëjërë prej këtyre pozitave ekzistojnë rregulla për vendosjen e jastëkëve.

Pas përmbushjes së këtyre përgatitjeve të duhura, fillohet me realizimin e kapjeve të masazhit me radhitje të drejtë, e pas realizimit të tyre masazhi përfundon. Pas përfundimit të masazhit terapeuti i lan duart me ujë të ngrohtë dhe sapun dhe i dezinfekton.

MASAZHI ME APARATE

Masazhi me aparate ndahet në:

- a. Mjete mekanike për masazh
- b. Elektromasazher për vibromasazh
- c. Hidromasazh (masazh nën ujore)
- d. Masazh me shtypje të kombinuar
- e. Pneumomasazh



Fig.38. Aparat elektrik për masazh vibrativ

Mjetet mekanike për masazh

Sot në treg ka zgjedhje të madhe të mjeteve mekanike dhe aparateve elektrike për masazh.

Prej mjeteve mekanike përdoren tipe të ndryshme të rolerëve, të cilët aplikohen në mënyrë manuale e me të cilët realizohen tipe të ndryshme të masazhit, para së gjithash, përkëdhelja dhe fërkimi. Ata mund të jenë të thjeshtë të drunjtë me vënien e disa rrotëzave të lëvizëshme të bashkuara me një dorëz ose rrotëza të drunjta të vendosura në dy radhë, të lidhura me shirit në gjatësi prej rreth 80 cm për masazhim të shpinës.

Elektromasazheri për vibromasazh

Prej mjeteve elektrike përdoren lloje të ndryshme të aparateve (elektromasazher) me të cilët realizohet masazhi vibrativ. Ato përbëhen prej elektromotorit i cili përmes pllakës përçuese krijon vibracione, të cilat përmes vazhduesve të ndryshëm përcillen në segmentin e trajtuar.

Këto aparate kanë dimensione dhe intensitet të ndryshëm të veprimit. Në njërin skaj kanë pjesë të gjerë të aparatit e cila vibron, i cili mund të jetë me sipërfaqe të lëmuar, të ngritur ose jo të rrafshët dhe një dorëzë të zgjatur të cilën e mban terapeuti ose vetë pacienti gjatë masazhit. Në to mund të shtohen shtesa të ndryshme të cilat shërbejnë për përcjelljen e efektit prej aparatit në lëkurë.

Ata janë të adaptuar për pjesë të ndryshme të trupit. Për punë në sipërfaqe më të vogla përdoren aparate më të vegjël, deri sa për punë në sipërfaqe më të mëdha muskulore përdoren masazher më të mëdhenj.

Vibracionet janë 120-180 në minutë. Masazhi zgjat 5 - 10 minuta në regjione të ndryshme të trupit. Vibracionet ndikojnë në zvogëlimin e dhembjes duke e rritur prapen e dhembjes, sjellin gjer të hiperemia lokale përmirësojnë metabolizmin në qeliza dhe largimin e produkteve të zbërthimit gjatë metabolizmit. Ato mund të sjellin gjer të relaksimi i këndshëm i pacientit.

Këto aparate kanë vetitë e tyre pozitive dhe negative. Pozitive është se e kursejnë masazhistin nga lodhja e tepërt. Ashtu masazhisti mund të realizojë masazh për kohë më të gjatë në më shumë pacientë. Zakonisht këta masazher përdoren për masazh të sportistëve dhe në sallone kozmetike.

Negative është se ato nuk mund të dozohen dhe se me to nuk mund të realizohet masazhi i muskujve të veçantë ose në regjione më të vogla. Prandaj këto aparate nuk përdoren në masazhin medicinal ku është i domosdoshëm selektiviteti dhe dozimi i drejtë.

Ekzistojnë edhe rripa vibrative të cilët shërbejnë për mjekimin e celulitit ose për dobësim.

Ekziston edhe aparati vibrativ për relaksim pas lodhjes, i cili është i ngjashëm me peshorë të madhe të shtëpisë. Në atë aparat pacienti qëndron, gjersa vibracionet përcillen prej shputave nga lartë.

Hidromasazhi (masazhi nën ujin)

Masazhi nënujor paraqet aplikimin e gurrës ujore nën shtypje në ujë. Ai e shfrytëzon energjinë mekanike të ujit. Paraqet aplikim të kombinuar të dushit dhe banjës. Pjesa e trupit që masazhohet duhet të jetë nën ujë. Për këtë procedurë është i nevojshëm kompresor special, i cili e thith ujin nga vaska ose hidrotanku (vaskë e madhe në formë të detelinës me katër gjethe) e pastaj e hedh me shtypje nëpër një zorrë të gomës. Gurra shkon në mënyrë lineare, spirale ose rrethore, dhe gjithnjë centripetalisht, në drejtim të qarkullimit venoz dhe limfatik.

Temperatura e gurrës së ujit është e njëjtë si edhe e ujit në hidrotank. Ajo në vaskë është 36-37°C, por mund të jetë edhe më e ulët, sidomos kur duhet të arrihet efekt tonizues. Kohëzgjatja e terapisë është prej 10 gjër 15 minuta. Masazhi nën ujin ka veprim të njëjtë si edhe masazhi manual.

Me këtë lloj të masazhit me aparat do të njoftoheni më detajisht në lëndën “Terapia Fizike”.



Fig.39 Hidrotank me kompresor për masazhim ujin

Masazhi me shtypje të kombinuar

Për këtë masazh qëllimi i së cilës është drenimi i limfës, përdoren aparate të tipit të “Vasculator” dhe “Vacusac”. Me ndihmën e tyre te pacientët mundet të aplikohet lloj i shtypjes së modifikuar (e zvogëluar, normal dhe e rritur),

ndryshim i temperaturës së ajrit, ndërrimi oscilues i pozitës së ekstremitetit, veprimi i vibracioneve, etj.

Aplikimi bëhet për përmirësimin e qarkullimit të përgjithshëm të gjakut dhe limfës, këmbimin më të mirë të materieve ushqyese në indet dhe eliminimin e produkteve të dëmshme.

Pneumomasazhi

Pneumomasazhi paraqet mënyrën e realizimit të masazhit me mjete speciale të cilat hedhin ajër nën shtypje të kontrolluar.

Pyetje për vërtetimin e diturisë:

1. Si duhet të jetë hapësira për masazh?
2. Si duhet të jetë temperatura në hapësirën për masazh?
3. Numëro inventarin në hapësirën për masazh?
4. Në çfarë baze mundet të realizohet masazhi?
5. Si duket tavolina për masazh?
6. Çfarë preparate përdoren për masazh?
7. Pse përdoret preparati për masazh?
8. Te cilat teknika të masazhit përdoret preparat për masazh?
9. Cilat kushte duhet t'i plotësojë masazhisti?
10. Si përgatitet masazhisti për masazh?
11. Përshkruaj ushtrimet për duart dhe shuplakat e terapeutit?
12. Përshkruaj ushtrimet për përmirësimin e ndjeshmërisë taktile të duarve të terapeutit?
13. Nga çka përbëhet përgatitja e pacientit për masazh?
14. Si bëhet vlerësimi i regjionit i cili do të masazhohet nga terapeuti?
15. Përshkruaj çfarë lloje të relaksimit të pacientit ekzistojnë?
16. Në çfarë pozite duhet të jetë trupi gjatë masazhit?
17. Çfarë lloje aparatesh ekzistojnë për masazh?
18. Përshkruaj aparat elektrik për masazh?
19. Çfarë lloj masazhi është i mundshëm me masazher elektrik?
20. Cilat janë përparësitë dhe dobësitë për përdorimin e masazherit elektrik?
21. Përshkruaje masazhin nënujor?

Aktivitetet e nxënësit gjatë mësimit praktik:

1. Përgatite tavolinën për masazh nën kontroll.
2. Përgatitu vet për realizimin e masazhit.
3. Realizoi ushtrimet për duart dhe pëllëmbët e terapeutit.
4. Bëji ushtrimet për përmirësimin e ndjeshmërisë taktile të duarve të terapeutit.
5. Përgatite pacientin për masazh nën kontrollin e profesorit.
6. Bëje vlerësimin e lëkurës dhe indeve në regjione të ndryshme të trupit në të cilët duhet të realizohet masazhi.
7. Vendose segmentin e trupit i cili masazhohet në pozitë të relaksuar.

Kapitulli 4

MASAZHI SPORTIV DHE KOZMETIK**MASAZHI SPORTIV**

Sportist është personi i cili merret me aktivitet të rregullt fizik. Sporti është i ndarë në disiplina dhe secila disiplinë përmban aktivitete specifike me rekuizita specifike.

Sot gjithnjë e më shumë i kushtohet rëndësi aktivitetit të rregullt fizik, i cili mundet të jetë edhe rekreativ. Me atë krijohet ndjenjë e mirë e shpirtit dhe e trupit dhe aftësi më e mirë për luftë me shtypjet e jetës së përditshme. Ushtrimi është me rëndësi vitale për shëndet të mirë, sepse kontribuon për përmirësimin e funksionit të sistemit kardio-vaskular, të mushkërive, rritet qarkullimi, përmirësohet funksioni i sistemit muskulo-ashtëror, zvogëlohen problemet në tretjen e ushqimit, forcohet sistemi imunologjik, për çka organizmi është më rezistent ndaj sëmundjeve.

Me zhvillimin e sportit është zhvilluar edhe masazhi sportiv. Ai është ndarë nga masazhi klasik me specifikat të cilat dallohen në atë se u ndihmon personave që merren me sport. Për sportistët më me rëndësi janë stërvitjet e mira dhe mënyra higjienike e jetës.

Masazhi është segment i rëndësishëm në ruajtjen e kondicionit të përgjithshëm trupor të tyre. Mendohet se sportistët duhet të stërviten të kryejnë masazh dhe vetëmasazh, që të mundën të ndihmojnë në situata të caktuara.

Qëllimi i masazhit sportiv është që të përmirësohen aftësitë psiko-fizike të sportistit, të përmirësohen rezultatet sportive me zvogëlim maksimal të pasojave eventuale të dëmshme nga sportimi. Masazhi sportiv mundet të shfrytëzohet për qëllime preventive, si dhe në mjekimin e lëndimeve të shkaktuara sportive.

Veprimi fiziologjik i masazhit sportiv është e njëjtë me veprimin fiziologjik të masazhit klasik terapeutic. Ndryshimi qëndron në intensitetin e masazhit.

Veprimi i masazhit manifestohet me përmirësimin e qarkullimit dhe rritjen e elasticitetit të strukturave të buta, me çka vepron në mënyrë preventive të lëndimet gjatë nënshtrimit të mundimit të madh fizik.

Në mes masazhit sportiv dhe terapeutic nuk mund të caktohet ndonjë kufi preciz. Ata mes vete dallohen për nga intensiteti i masazhit.

Në masazhin sportiv aplikohen kapje speciale të cilat kanë për qëllim përgatitjen më të shpejtë dhe më të plotë të sportistit për stërvitje, intensifikimin dhe zgjatjen e kohës së stërvitjes dhe rritjen e fuqisë sportive. Masazhi mundëson largimin më të shpejtë dhe më të plotë të të gjitha pasojave të padëshirueshme dhe të dëmshme nga aktiviteti i tepërt fizik.

Masazhi sportiv është i indikuar te të gjitha sportet dhe te të gjithë sportistët. Prandaj është e nevojshme në të gjitha programet për stërvitje të disa sportistëve dhe grupeve, racionalisht dhe në mënyrë kontinuele të parashikohet përdorimi i masazhit. Organizimi dhe kushtet për realizimin e masazhit u përshtaten faktorëve specifik të sportit dhe terrenit (në ushtrimore, në gardërobë, ring, në dyshek të vendosur në dysheme, etj.).

Ndryshimi në mes masazhit terapik dhe atij sportiv është edhe në objektin e masazhit. Masazhi terapik realizohet në person të sëmurë, ku të gjitha kapjet duhet të jenë të dozuar në mënyrë precize sipas intensitetit dhe kohëzgjatjes, gjegjësisht të përshtatura gjendjes së sëmundjes. Masazhi sportiv realizohet te personi i shëndoshë, i aftë psiko-fizikisht dhe sportist aktiv. Atij masazhi i nevojitet për ruajtjen dhe përmirësimin e formës sportive. Prandaj masazhi duhet t'i përshtatet nevojave të stërvitjes, garës ose përgatitjes.

Ndarja e masazhit sportiv

Sipas kohës së realizimit, masazhi mundet të jetë:

1. Masazh gjatë kohës së stërvitjes.
2. Masazh përgatitor.
3. Masazh për përtëritje.
4. Masazh për zhvillimin e kualiteteve të ndryshme fizike.



Fig.40 Masazhi i brezit të supit

Masazhi sportiv gjatë kohës së stërvitjes

Ky masazh realizohet paralelisht me stërvitjet, e ndonjëherë i zëvendëson kur ato nuk mund të mbahen. Ai i zëvendëson stërvitjet gjatë kohës së udhëtimeve, fatkeqësive klimatike, gjatë kohës së lëndimit kur është posaçërisht e rëndësishme, ashtu që masazhi e mban kondicionin e sportistit.

Qëllimi i këtij masazhi është mobilizimi maksimal i të gjitha forcave të organizmit për hyrje në formë sportive. Para stërvitjes ose ndeshjes muskujt duhet të nxehen, të relaksohen dhe të përgatiten për punë.

Ai mund ta përmirësojë efikasitetin, ta rrit qëndrueshmërinë dhe koordinimin dhe ta zvogëlojë rrezikun nga tërheqja e tepërt e muskulit gjatë aktivitetit. Për këtë masazh përdoren lëvizje energjike dhe nxitëse. Ajo arrihet me largimin e pasojave të padëshiruara nga aktiviteti i rritur fizik.

Masazhi gjatë stërvitjes mund të jetë:

- **I përgjithshëm** realizohet gjatë stërvitjes dhe e rrit kondicionin e sportistit. Ai aplikohet në tërë trupin me renditje të zakonshme: gjatë shtrirjes në bark- shpina, regjioni gluteal, pjesa e pasme e kofshës, e gjatë shtrirjes në shpinë- ana e përparme e kërcirit, kofsha, duart, kafazi i krahavorit dhe abdomeni.
- **Masazhi i pjesërishëm special** është masazh selektiv, i cili aplikohet në muskuj të veçantë të cilët janë më të angazhuar në disiplinë të caktuar sportive. Qëllimi i tij është përmirësimi i ushqyeshmërisë, forcës, elasticitetit, shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë së muskujve të cilët mbajnë ngarkesën më të madhe gjatë ngarkimit sportiv. Ai realizohet pas stërvitjes me të njëjtat kapje si te masazhi i përgjithshëm dhe zgjat 20-30 minuta.



Fig.41 Masazhi i pjesës së poshtme të shpinës

Masazhi sportiv përgatitor

Ky masazh e përgatit sportin për ngarkesë sportive. Ai është i obligueshëm në sportet individuale, e në sportet grupore realizohet sipas mundësive dhe nevojave. Aplikohet kohë të shkurtë para nxehtësisë dhe 15 minuta para ndeshjes në kombinim me ushtrimet për nxehtësi, me qëllim që sportisti të del në teren i nxehtë, elastik dhe i lëvizshëm. Me të arrihet shpejtimi i qarkullimit, rritja e temperaturës dhe zvogëlimi i tonusit të përgjithshëm, sidomos atij muskulator.

Sipas qëllimeve masazhi mund të jetë:

- masazhi i etheve para fillimit;
- masazhi i apatisë para fillimit;
- masazhi në gjendje të gatishmërisë garuese;
- masazhi në rrethana të ndjenjës së ftohtë.

- 1. Masazhi i etheve para fillimit** aplikohet te sportistë me tendosje psikike, neurozë, jo të qetë dhe iritabil për shkak të përgjegjësisë për garim. Me masazh të tipit të përkëdheljes me lëvizje të buta zvogëlohet shtypja e gjakut dhe organizmi qetësohet. Në fund bëhen disa frymëmarrje dhe frymënxjerrje të thella.
- 2. Masazhi i apatisë para fillimit** aplikohet te sportistët të cilët është paraqitur mos interesim për ndeshjen. Atëherë aplikohet aktivizimi i sportistit dhe stimulimi i sistemit të tij nervor. Aplikohet përkëdhelja e shpejtë, energjike, fërkimi është i shpejtë me ndryshim të shpejtë të ritmit, goditje të lehtë dhe vibracione. Masazhi mbaron me ushtrime të shpejta, ritmike për ekstremitete të sipërme.
- 3. Masazhi në gjendje të gatishmërisë garuese**, i cili duhet të aplikohet te sportistë të ekuilibruar dhe të motivuar. Aplikohet vetëm në grupet muskulore që do të përjetojnë ngarkim më të madh.
- 4. Masazhi gjatë ndjenjës së ftohtë**, e cila paraqitet pas daljes nga hapësira të ngrohtë, e para garës në terren të ftohtë. Ajo është karakteristike për notuesit. Rezultat është funksioni i keq i muskulit dhe rezultati i keq sportiv, ashtu që aplikohet teknikë masazhi për përmirësimin e qarkullimit.

Masazhi sportiv për përtëritje

Qëllimi kryesor i këtij masazhi është që t'u mundësohet muskujve që të pushojnë pas lodhjes. Masazhi ka për qëllim t'i largojë produktet e zbërthimit gjatë metabolizmit, siç është acidi laktik etj. Te sportistët më të suksesshëm

me këtë masazh shërimi mund të shkurtohet prej tre në një ditë. Gjatë këtij masazhi lëvizjet duhet të jenë të ngadalshme dhe të fuqishme.

Ky tip i masazhit aplikohet pas ndeshjes ose më vonë. Ai aplikohet edhe në mes ndeshjeve kur ka më shumë njëra pas tjetrës. Qëllimi i këtij masazhi është përtrirja e frymëmarrjes në indet dhe largimi i lodhjes. Ky masazh shpejtë e përgatit sportistin për ngarkesa të reja. Ai aplikohet menjëherë pas ngarkesës, e kur është e mundshme kombinohet me banjë të ngrohtë, të shkurtë prej 5 minuta.

Nëse sportisti është më pak i lodhur masazhohet 30-60 minuta pas ndeshjes, e nëse është shumë i lodhur mundet të shtyhet për disa orë deri në 2 ditë. Duhet t'u iket kapjeve të forta dhe është mirë po qe se kombinohet me frymëmarrje të thellë.

Masazhi në pushime gjatë ndeshjes është i rëndësishëm për përmirësimin e forcës muskulore dhe për arritjen e rezultateve më të mira. Ai zgjat 20-30 min. dhe duhet të realizohet në skajet e muskujve dhe në nyjet të cilat janë më të ngarkuara me sport të caktuar.

Masazhi për zhvillimin e kualiteteve të ndryshme fizike

Kualitetet fizike të sportit mundet të ndahen në të përgjithshme dhe specifike, të lidhura me sportin përkatës. Prej këtyre kualiteteve varet zhvillimi i sportistit dhe rezultatet e tij. Masazhi mund të kontribuojë në përmirësimin e forcës muskulore, qëndrueshmërisë, shpejtesisë, elasticitetit dhe koordinimit të lëvizjeve.

Për çdo njëërën prej këtyre karakteristikave duhet të dihet mënyra e veprimit të qëllimtë.

Kapjet e masazhit

Në masazhin sportiv shfrytëzohen teknikat e njëjta masazhore si te masazhi klasik me dorë, por ato janë me intensitet më të fuqishëm, me modifikime të



Fig.42 Ndrydhja e pjesës së sipërme të shpinës

caktuara. Kështu shpesh nuk aplikohet përkëdhelja si teknikë udhëheqëse ose edhe kur aplikohet ajo është më energjike dhe në kufij me fërkimin. Ajo realizohet në drejtim të qarkullimit venoz dhe limfatik. Fërkimi realizohet gjithmonë në drejtim të muskulaturës. Kapje më e rëndësishme në masazhin sportiv është ndrydhja, e cila duhet të jetë me intensitet të madh. Mundet të aplikohen edhe vibracione, të cilat këtu janë me amplitudë të lartë dhe me frekuencë të vogël.

Dozimi i masazhit sportiv

Masazhi dozohet varësisht nga faza e aktivitetit sportiv në të cilën gjendet sportisti, si dhe varësisht nga gjendja individuale psiko-fizike. Ajo rregullohet në faza të ndryshme të stërvitjes dhe ndeshjes. Shpejtësia dhe ritmi i masazhimit përcaktohen në bazë të këtyre principeve:

- shpina dhe ekstremitetet masazhohen shpejt,
- barku dhe nyjet e ënjtura masazhohen ngadalë,
- nyjet masazhohen më ngadalë për shkak të shtrydhjes së ënjtjes,
- vendet e sëmura masazhohen më ngadalë.

Çdo kapje ka ritmin e vet i cili duhet respektuar.

Veprimi i masazhit sportiv

Veprimi i masazhit sportiv është i përgjithshëm dhe lokal.

Me masazh veprohet në lëkurë, indin nënlëkuror, muskuj, nerva, enët e gjakut dhe limfatike, kapsulat artikulare, fasciet, nyjet dhe eshtrat. Masazhi e nxit largimin e produkteve të zbërthimit gjatë metabolizmit që janë rezultat i ushtrimeve. Acidi laktik dhe urea lirohen dhe akumulohen në muskuj, e ashtu të grumbulluara mundet të kristalizojnë gjë që shkakton paraqitjen e gërçeve, shtangim, dhembje dhe ndjeshmëri. Me masazhin e indeve të buta pas ushtrimeve kjo mbeturinë lehtë largohet.

Gjatë stërvitjes si rezultat i stërvitjes jo të drejtë, tendosjes së madhe, paraqitja e nyjes së dhembshme në barkun e muskulit dhe të ngjashme mundet në muskuj të paraqitet dhembje, e cila mundet të zvogëlohet me masazh për shkak të tajimit të endorfineve.

Me masazh përmirësohet elasticiteti dhe kontraktiliteti i indit muskolor elasticiteti i tetivave, nyjeve, ligamenteve, pengohet paraqitja e athezioneve ose indit fibrotik, ose nëse ai është formuar mundet të sanohet..

Masazhi në sport ka veprim preventiv. Po qe se aplikohet me rregull, me atë mundet të prevenohen lëndime të cilat do të paraqiteshin me

ushtrimet e tepruara. Gjithashtu zvogëlon rëndimet më të vogla dhe dhembjet të cilat mundet të sjellin gjer te paraqitja e lëndimeve. Para ndeshjes ai aplikohet edhe për zvogëlimin e tendosjes psikike.

Indikacionet dhe kundërindikacionet për masazh sportiv

Indikacionet për aplikimin e masazhit sportiv janë përmendur më parë, por gjatë aplikimit të masazhit sportiv duhet t'i kushtohet vëmendje e posaçme kundërinikacioneve d.m.th raste kur ai nuk duhet të aplikohet.

Kundërindikacionet për masazh sportiv:

- pas lëndimit nuk aplikohet së paku 48 orë.
- në regjion të varrës së hapur nuk aplikohet, e në fillim të krijimit të plagës fillohet me masazh, por jo para përfundimit të një jave. Pas kësaj aplikohet masazh i lehtë rreth plagës, e masazh direkt realizohet kur ajo shërohet plotësisht, gjë që mund të ndodhë ndonjëherë edhe pas disa muajsh,
- mund të masazhohet segment me thyerje, e me trajtim fillohet pas heqjes së gipsit,
- nuk masazhohet zona me proces akut inflamator me ënjtje, skuqje, nxehtësi, shtangim,
- nuk masazhohet gjatë pranisë së tromboflebitit, sepse mundet të shkaktojë lëvizjen e trombit dhe përfundimin me vdekje,
- nuk masazhohet te sëmundjet infektive, siç janë fruthi, herpesi, lyrthet, rrebulli dhe shputa e atletit,
- nuk masazhohet në regjion të nyjeve të pidentifikuara dhe gungëzave,
- nuk masazhohet mbi nevuset (benat me ngjyrë të errët).



Fig.43 Ndrydhja në pjesën e pasme të kërcirit

Kohëzgjatja e masazhit sportiv

Masazhi i përgjithshëm higjienik zgjat 50-60 minuta, masazhi i përgjithshëm sportiv zgjat 30-40 minuta. Masazhi i pjesëve të veçanta të trupit 10-15 minuta.

Masazhi përgatitor sportiv zgjat 15-20 minuta.

Masazhi tepër i shkurtë nuk ka veprim të mjaftueshëm. Kjo ndodh shpesh te masazhi përgatitor kur shkurohet kohëzgjatja e tij.

Masazhi për pushim duhet të zgjatë 30 minuta, e nëse duhet të jetë më thelbësor duhet të zgjat 45 minuta. Mirë është që të kombinohet me banjë të ngrohtë, pas së cilës i masazhuari duhet të mbështillet me batanije të nxehtë dhe të qëndrojë ashtu rreth 30 minuta. Për atë kohë qarkullimi i gjakut të pacientit ngadalësohet dhe temperatura kthehet në normale.

LËNDIMET SPORTIVE

Numri i njerëzve që merren me sport dhe ushtrime në klube dhe qendra fitnesi është gjithnjë e më i madh. Si pasojë e kësaj është numri i rritur i lëndimeve gjer te të cilat vijë për shkak të mos adaptimit në aktivitet fizik. Me rëndësi është që me ushtrime të fillohet gradualisht duke e rritur programin e ushtrimeve.

Para çdo aktiviteti sportiv, e patjetërsueshme është përgatitja e drejtë. Gjithmonë është e nevojshme nxehtë dhe bëhen ushtrime për tendosje, e në fund të aktivitetit realizohet ftohja graduale.

Pas lëndimeve sportive masazhi paraqet metodë efikase për shërim. Masazhi e shpejton qarkullimin e gjakut nëpër regjionin e lënduar, me çka dukshëm e shpejton procesin e shërimit. Te pacientë me lëndime sportive diagnozën duhet ta caktojë mjek traumatolog ose ortoped, me kontroll dhe analiza përkatëse.

Me masazh fillohet zakonisht 2 ose 3 ditë pas lëndimit, para së gjithash në formë të përkëdheljes së lehtë. Nëse paraqitet dhembje, duhet menjëherë të ndërpritet. Në fazën subakute shpesh aplikohet nxehtësi, ose kombinim i të nxehtëit dhe të ftohtët. Menjëherë pas lëndimit aplikohet masazhi me akull (ftohtë) e nuk duhet të aplikohet nxehtë, sepse nxehtësia e nxit krijimin e ënjtjeve. Ndonjëherë mund të aplikohet edhe vetëmasazhi, për të cilën sportisti ose personi që rekreohet duhet të jetë i stërvitur. Në fazën e mëvonshme përveç aplikimit të përkëdheljes mund të aplikohet edhe fërkimi, sidomos me qëllim të shkatërrimit të athezioneve dhe përmirësimit të qarkullimit.

MASAZHI KOZMETIK

Masazhi kozmetik aplikohet në sallonet kozmetike, por personat munden ta aplikojnë edhe në shtëpitë e tyre, para së gjithash, si vetëmasazh. Ky vetëmasazh mund të realizohet edhe në vaskë. Nëse realizohet në banjë të nxehtë, me shkumë, ai mund të sigurojë relaksim më të mirë, ku shkuma paraqet preparatin për masazh në vend të vajit.

Veprimi i masazhit

Në lëkurë mbliidhen qeliza të vdekura nga epiteli, të cilat mund të largohen me masazh. Përndryshe nëse do të qëndronin në sipërfaqen e lëkurës ato mund t'i mbyllin hapjet e lëkurës (poret) përmes të cilave lëkura merr frymë dhe siguron oksigjenin e duhur.

Masazhi para së gjithash vepron në lëkurë dhe nën veprimin e saj largohen qelizat e deskuamuara epidermale, rritet aktiviteti sekretor i gjëndrave dhjamore dhe të djersës, rritet turgori dhe elasticiteti i lëkurës. Krijohet histamina dhe substanca të ngjashme me histaminën të cilat shkaktojnë hiperemi aktive.

Nën veprimin e masazhit, në inde paraqitet vazodilatimi, hiperemia aktive, rritet metabolizmi lokal dhe eliminimi i produkteve përfundimtare të metabolizmit, përmirësohet rrjedhja e limfës dhe gjakut venoz, përmirësohet resorbimi i ënjtjes dhe depozitimeve të ndryshme patologjike në inde, përmirësohet trofika e indeve, vjen gjer te normalizimi proceseve metabolike, shpejtohet dhe përmirësohet regjenerimi i indeve. Në zvogëlimin e edemit ndikojnë kapjet të cilat bëhen centripetalisht..

Veprimi në muskuj manifestohet me zvogëlimin e lodhjes muskulore, trofikës së përmirësuar dhe aftësisë kontraktuese më të mirë.



Fig.44 Masazhi i faqeve

Regjionet për masazh

Masazhi aplikohet në fytyrë dhe trup. Në masazhin kozmetik vend të rëndësishëm zë masazhi i fytyrës dhe qafës.

Me masazhin e tërë trupit, gjatë të cilit më praktike është përdorimi i rizës prej frotiri, gjatë larjes ose pas saj sepse për kohë të shkurtë arrihet efekt më i mirë. Kur masazhi aplikohet në lëkurë të lagur, rreziku për dëmtimin e saj është shumë më i vogël. Lëkura pas masazhimit duhet mirë të lahet. Nëse nuk pengon mirë është që ajo të bëhet me ujë të ftohtë, sepse me këtë njëkohësisht përmirësohet edhe qarkullimi i përgjithshëm i lëngjeve në organizëm.

Posaçërisht duhet të masazhohen këto pjesë të trupit: duart, shpina, zverku, ana e jashtme e kofshës, regjioni gluteal, ana e pasme e kërcirit.

Teknikat e masazhit

Kapjet të cilat aplikohen në masazhin kozmetik janë: përkëdhelja, fërkimi, ndrydhja më e lehtë dhe vibracionet.

Gjithnjë masazhi fillon dhe mbaron me përkëdhelje. Përkëdhelja duhet të bëhet në drejtim të qarkullimit venoz dhe limfatik.

Ai aplikohet edhe për zvogëlimin e celulitit në regjionet në të cilat ai më shpesh paraqitet: në kofshë, krahë etj. Mund të aplikohet edhe në trajtimin e strieve dhe ndryshimeve tjera në lëkurë.

Të gjitha llojet e masazhit kundër celulitit duhet të realizohen me kujdes që të mos vijë gjer te pëlcitja e kapilarëve dhe te ngacmimi i enëve të gjakut. Në të kundërtën lëngu nga hapësira ndërqelizore



Fig.45 Masazhi i pjesës temporale

(derdhet, gjë që shkakton rritjen e edemit në indin lidhor. Me rëndësi është që këtë masazh ta kryej terapeut i stërvitur, por mundet edhe vetëmasazh me aplikimin e prodhimeve të caktuara kozmetike anticelulit të cilat fërkohen në pjesën e caktuar të trupit.

Masazhi duhet të realizohet me lehtësi, fillohet me përkëdhelje me shtypje më të dobët, pastaj shtypja rritet, gjatë së cilës fytyra nuk guxon të ndjejë dhembje, e as të krijohen mavijosje. Masazhi realizohet kur muskujt janë të relaksuar. Pëllëmbët me të cilat masazhohet nuk duhet të jenë të ftohta dhe të lagura. Si mjet për masazh përdoret vaj anticelulit ose talk. Ai realizohet 30-60 minuta, dy herë brenda javës. Asnjëherë nuk masazhohen gëlëzat (inguinimet), ana e pasme e gjurit dhe pjesa e brendshme e sipërme e kofshës. Ai nuk aplikohet në regjionin e venave të zgjeruara ose në sëmundje të lëkurës.

Për qëllime kozmetike mundet të aplikohet edhe masazhi me masazher elektrik të cilët kryejnë masazh vibrativ. Ai aplikohet në regjione më të mëdha të trupit: kofshët, shpinë, etj.

Megjithatë çdo herë duhet të mendohet dhe të kujdeset për kundërindekacionet gjatë aplikimit të masazhit.

Pyetje për vërtetimin e diturisë:

1. Cili është qëllimi i masazhit sportiv?
2. Ku qëndron dallimi në mes masazhit terapik dhe sportiv?
3. Përshkruaj masazhin gjatë kohës së stërvitjes?
4. Përshkruaj metodat e masazhit përgatitor sportiv?
5. Çfarë është masazhi sportiv për përtëritje?
6. Cilat kapje të masazhit përdoren te masazhi sportiv?
7. Si është dozimi te masazhi sportiv?
8. Përshkruaj veprimin e masazhit sportiv?
9. Numëro kundërindekacionet për aplikimin e masazhit sportiv?
10. Sa është kohëzgjatja e masazhit sportiv?
11. Cilat veprime të masazhit janë të rëndësishme për kozmetikën?
12. Përshkruaj teknikat e masazhit kozmetik?
13. A mundet për masazh kozmetik të përdoren aparate?

Aktivitetet e nxënësit:

1. Përsërit anatominë e muskujve të fytyrës.
2. Përkujtohu në anatominë e muskujve të ekstremiteteve të sipërme.
3. Përsërit anatominë e muskujve të ekstremiteteve të poshtme.
4. Përkujtohu në anatominë e muskujve të trupit.

Aktivitete të nxënësit gjatë mësimit praktik:

1. Përgatit tavolinën për masazh nën mbikëqyrje.
2. Përgatitu vetë për realizimin e masazhit.
3. Përgatit pacientin për masazh nën mbikëqyrje të profesorit.
4. Realizo masazh në regjione të ndryshme të trupit të pacienti me lëndim sportiv nën mbikëqyrje të profesorit.
5. Realizo masazh kozmetik në regjion të fytyrës nën mbikëqyrje.
6. Realizo masazh kozmetik në regjion të kofshëve.

PJESA SPECIALE

MASAZHI I PJESËVE TË VEÇANTA TË TRUPIT

Masazhi i përgjithshëm dukshëm ndihmon në ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit dhe kondicionit të përgjithshëm. Gjatë masazhit të përgjithshëm ekziston rregull për radhitjen e masazhimit. Është e nevojshme njohja e rregullave të masazhit për çdo segment veçmas.

Konektimi (lidhja) është faza përfundimtare gjatë masazhit të tërë trupit. Ai shënon përkëdheljen përfundimtare të trupit sipas skemës së caktuar.

Para fillimit të masazhit masazhisti nga anamneza dhe palpacioni informohet detalisht për gjendjen e personit i cili duhet të trajtohet, e pastaj e përcakton planin e saktë për masazh. Vetitë anatomike të regjionit (lëkura, eshtra, muskuj, enë gjaku, nerva) janë të lidhura me teknikat dhe trajtimet e ndryshme gjatë masazhit. Drejtimi i kapjeve varet nga drejtimi i rrjedhjes limfatike dhe venoze dhe nga shpërndarja e nyjeve limfatike. Masazhi në pjesë të caktuara të trupit nuk realizohet me intensitet të njëjtë, ashtu që në regjionet më të ndjeshme duhet pasur kujdes në intensitetin e masazhit.

Për realizim të mirë të masazhit me rëndësi është pozita e personit që trajtohet dhe pozita e masazhistit. Çdo masazh i segmenteve ka nën njësitë e veta për realizim.

Kur flitet për masazh sipas segmenteve duhet të merren parasysh:

- karakteristikat e rëndësishme anatomike të regjionit i cili masazhohet,
- pozita e segmentit dhe trupit të personit që trajtohet,
- pozita e terapeutit gjatë realizimit të masazhit,
- përdorimi i shkarkimit,
- specifikat e përdorimit të mjeteve për masazh,
- realizimi i masazhit sipas segmenteve,
- ndjeshmëria e strukturave në regjionin e masazhit.

MASAZHI I KOKËS

Masazhi i kokës në bazë të ndryshimeve anatomike ka dy pjesë, të cilat ndahet në masazh të fytyrës dhe masazh të kafkës (pjesa me flokë e kokës).

Masazhi realizohet në drejtim të rrjedhës së limfës dhe gjakut venoz. Gjatë masazhit të kokës nuk lejohet shtypje e fuqishme në regjionet delikate të fytyrës, si dhe as masazhimi i regjioneve me ind fibrotik të freskët.

Efektet e dobishme nga masazhi i kokës

Masazhi i fytyrës e përmirëson qarkullimin e gjakut nëpër fytyrë dhe lëkura ushqehet më mirë. Lëkura bëhet më e butë, pastrohet dhe fiton shkëlqim më të mirë dhe duket më e re.

Masazhi i fytyrës mund të shkaktojë relaksim të plotë të fytyrës dhe të krijojë ndjenjën e sigurisë personale. Me atë mund të zvogëlohet kokëdhembja e shkakuar nga stresi, nderja në sinuse ose problemet menstruale.

Me masazh të kafkës përmirësohet kualiteti i qimes dhe shkëlqimi i flokëve. Masazhi i kokës duhet të kombinohet me masazh të qafës si dhe me kineziterapi që të ketë efekt më të madh.

Karakteristikat anatomike të kokës

Lëkura e kokës është e butë, e hollë, mirë e vaskularizuar me enë gjaku dhe limfatike dhe e pasur me gjëndra dhjamore dhe të djersës. Në të lehtë formohen rrudhat. Indi lidhor nënlëkuror përmban muskuj, nerva dhe enë gjaku. Ky ind lidhor është lehtësisht i lëvizshëm, përveç në pjesën e mjekrës, ku është më e fortë dhe më vështirë lëviz. Lëkura e fytyrës është mirë e inervuar dhe paraqet zonë të pasur të refleksive.

Lëkura e kafkës është me qime, më e trashë, e fortë, e shtrirë mbi kafkën ashtërore, dhe po ashtu shumë mirë e vaskularizuar. Drejtimi i qarkullimit venoz dhe atij limfatik dhe shpërndarja e nyjeve limfatike në kokë janë faktorë nga të cilët varet drejtimi i kapjeve të masazhit. Enët limfatike të kokës janë sipërfaqësore dhe shkojnë nga maja përpara poshtë dhe anash kah gjëndrat limfatike. Gjëndrat limfatike nën nofulllore e mbledhin limfën nga hunda, kapakët e syve, faqet, buza e sipërme dhe e poshtme dhe mjekra. Nyjet pranë veshore e mbledhin limfën nga pjesa e sipërme e kokës dhe lapra e veshit, e nyjet zverkore nga zverku. Në nyjet limfatike nën kularthore (subklavikulare) drenohet limfa nga nyjet limfatike të kokës dhe enët limfatike të qafës.

Enët Limfatike janë të shoqëruara nga venat e kokës gjaku i të cilave mblidhet në venën qafore të jashtme të djathtë dhe të majtë në pjesët anësore të qafës.

Muskujt e qafës janë me diametër të vogël, janë të hollë dhe nuk kanë forcë të madhe. Ata fillojnë në eshtra, e mbarojnë më shpesh në lëkurë. Kontraksioni i tyre e lëviz lëkurën dhe krijon mimikë, e një pjesë e muskujve marrin pjesë në përtypje.

Muskujt e fytyrës nuk masazhohen veçmas, por gjithmonë masazhohen lehtë dhe me kujdes, sepse janë të vendosur mbi sipërfaqen ashtërore. Kujdes i posaçëm është i nevojshëm kur ata janë të paralizuar; paraliza e nervit të fytyrës (n. facialis).

Masazhi duhet të jetë shumë i lehtë rreth vrimave natyrale: syve, hundës, gojës, sepse këto zona janë veçanërisht të ndjeshme dhe në to janë të vendosura shqisat.

Nervat e fytyrës janë pjesërisht sensitiv e pjesërisht motorik. Muskujt mimik i inervojnë fjetet motrike të nervit të fytyrës (n. facialis), e muskujt për përtpje i inervojnë degët motorike të n. trigeminus

Nervat e fytyrës dalin në sipërfaqe të fytyrës në pika të caktuara:

- n. supraorbitalis, në vrimën supraorbitale, në kufirin mes një të tretës së brendshme dhe një të tretës së mesme të tehut të sipërm të orbitës,
- n. infraorbitalis në 0, 5 cm nën mesin e tehut të poshtëm të orbitës,
- n. mentalis, në tre gishta anash mesit të mjekrës,
- n. occipitalis major, anash nga protuberantio occipitalis,
- n. facialis, menjëherë nën hyrjen e jashtme të veshit,
- n. trigeminus dhe tri degët e tij (n. supraorbitalis, n. infraorbitalis dhe n. të mjekrës).

Këto vende janë të rëndësishme për shkak të aplikimit të mundshëm të masazhit vibrativ.

Pozita e personit të trajtuar dhe masazhistit

Pozita e personit të trajtuar mund të jetë ulur ose shtrirë.

Për masazh vetëm të kafkës pozita mund të jetë shtrirë barkas ose ulur.

Pozita e terapeutit është që ai të jetë pas fytyrës, gjatë pozitës ulur të trajtuarit, ose mbi kokën e tij në skajin e sipërm të tavolinës së terapisë.

Për masazhin e fytyrës dhe kafkës nuk përdoren mjete kontakti, përveç në masazhin kozmetik të fytyrës.

MASAZHI I FYTYRËS

Para fillimit të masazhit duhet të kontrollohet lëkura, të vlerësohet trashësia, tipi i lëkurës (e yndyrshme, e thatë, e kombinuar), trashësia e shtresës dhjamore, a ekzistojnë procese inflamatore të cilët paraqesin kundërrindikacion për masazh, etj. Thjerrëzat kontakte duhet të hiqen. Burimi i dritës për masazh duhet të jetë i vendosur prapa personit që trajtohet.

Sipas zgjedhjes së kapjeve, aplikohet masazh i lëkurës dhe muskujve të fytyrës dhe masazh i nervave të veçantë të fytyrës.

Masazhi planifikohet dhe realizohet ashtu që rrudhat do të jenë sa më pak të theksuara. Të gjitha kapjet e masazhit duhet të jenë të caktuara në mënyrë precize sipas drejtimit (realizohen në drejtim të enëve limfatike), të jenë të lehta dhe të përsëriten më shumë herë. Në seansat fillestare masazhi zgjat 5 minuta e më vonë 10 minuta.

Në masazhin e fytyrës përdoren më tepër teknika të masazhit: përkëdhelje e përgjithshme, përkëdhelja detale, fërkimi, ndrydhja, goditja e lehtë dhe vibracionet.

Përkëdhelja e fytyrës

Përkëdhelja mund të jetë e përgjithshme dhe detale. Përkëdhelja e përgjithshme është kapje fillestare. Pëllëmbët vihen në vijën e mesme të fytyrës dhe prej aty zgjerohen horizontalisht kah veshët, edhe atë ashtu që më parë masazhohet balli, pastaj faqet, dhe në fund mjekra.

Përkëdhelja detale realizohet me mollëzat e 2, 3, ose 4 gishtave. Radhitja e përkëdheljes është kjo: fillohet me ballin dhe pjesën temporale; vetullat, kapakët e syve, harqet supraorbitale dhe infraorbitale, faqet, thellimet nazolabiale dhe në fund buzët, mjekra dhe nofulla e poshtme.

Përkëdhelja e ballit

Balli përkëdhelet me mollëzat e të katër gishtave, me gishtat e mëdhenj, ose me anën dorzale të të gjithë gishtave. Masazhi realizohet me rrëshqitjen e gishtave të dorës anash kah skajet e ballit.

Gishtat lëvizin horizontalisht dhe paralel me vetullat në formë të trakave, gjer te rrënja e flokëve. Realizohet 5-10 herë.

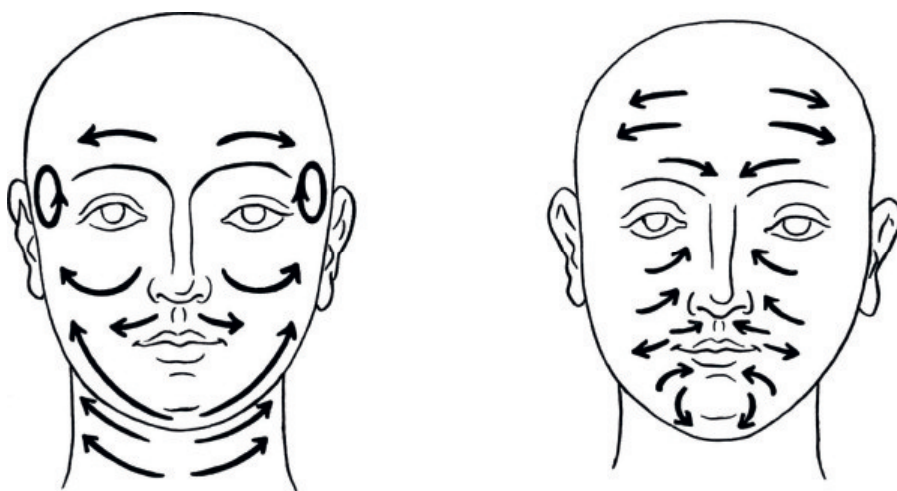


Fig.46 Drejtimi i lëvizjeve të masazhit të fytyrës

Ky masazh mund të kombinohet me masazh të qafës kur katër gishtat e të dy duarve tërhiqen nga mesi i ballit anash kah tëmblat dhe prej prapa veshëve lëshohen në qafë. Gjatë kthimit të duarve nuk largohen nga lëkura, por mbahet një kontakt i lehtë deri në kthimin në vendin fillestar.

Përkëdhelja e vetullave dhe kapakëve të syve

Faza e ardhshme është përkëdhelja e vetullave, e cila realizohet në të dy anët me gishtin e mesëm prej mesit kah jashtë, pas së cilës pason përkëdhelja e kapakëve të syve ashtu që i sipërmi trajtohet me gishtin e dytë dhe të tretë e i poshtmi me gishtin e katërt dhe të pestë. Drejtimi i lëvizjeve është prej pjesës së brendshme kah këndi i jashtëm i syrit. Regjoni i syve duhet posaçërisht me kujdes të masazhohet me ndihmën e gishtit tregues dhe gishtit të tretë.

Me kujdes masazhohen edhe harqet supraorbitale dhe infraorbitale.

Përkëdhelja e faqeve

Përkëdhelja e faqeve bëhet me gishtat e mëdhenj, të cilët mbështeten në mollëzat, e gishtat tjerë në pjesët anësore të kokës simetrikisht. Realizohet përkëdhelja me rrëshqitjen e njëkohësishme ose të njëpasnjëshme të gishtave të mëdhenj prej hundës kah veshët në shirita horizontalë.

Përkëdhelja e thellimit nazo-labial, gojës dhe mjekrës

Pas masazhit të faqeve pason masazhi i thellimit nazo-labial, gjatë së cilës gishtat e mëdhenj rrëshqasin nga lartë-poshtë përgjatë thellimit, prej hundës kah këndet e gojës.

Buzët përkëdhelen me mollëzat e gishtit të dytë dhe të tretë (buza e sipërme) dhe gishti i katërt dhe i pestë (për buzën e poshtme), me rrëshqitjen e njëkohësishme të tyre prej mesit kah këndet e gojës.

Përkëdhelja e mjekrës realizohet me mollëzat e gishtave të mëdhenj prej majës së mjekrës përgjatë gjatësisë së nofullës së poshtme deri te vendi i bashkimit me kokën.

Fërkimi i fytyrës

Pas përkëdheljes fillohet me fërkimin e fytyrës, i cili realizohet në faza, me radhitje të njëjtë. Ai bëhet me lëvizje rrethore ose zik-zake në drejtim të enëve që e largojnë gjakun, në njërin ose në të dy anët, njëkohësisht ose njëra pas tjetrës, duke i përsëritur 3 deri 5 herë.

Fërkimi i ballit bëhet me gishtat e mëdhenj të dorës, fillohet nga vija e flokëve anash kah jashtë me lëvizje spirale ose zik-zake, pastaj mbi vetulla dhe përfundon me lëvizje rrethore në regjionet temporale.

Pastaj pason fërkimi në anët e hundës prej lartë-poshtë e pastaj fërkimi I faqeve. Sipërfaqja e faqeve fërkohet me gishtat e mëdhenj prej hundës kah skajet në formë të shiritave horizontale. Kur do të arrihet te veshët, ato tërhiqen lehtë dhe relaksohen.

Buzët fërkohen me gishtat e mëdhenj të duarve të cilët vihen paralelisht, shkohet me lëvizje zik-zake prej mesit të buzës së sipërme deri te tragusi ku përfundon me lëvizje rrethore, e pastaj fërkohet buza e poshtme.

Pastaj fërkohet mjekra dhe nofulla e poshtme me mollëzat e gishtit të madh dhe atij tregues të cilët e përfshijnë atë nga të dy anët në mes, e pastaj me lëvizje horizontale dhe rrethore shkohet përgjatë nofullës së poshtme deri te këndi i saj.

Ndrydhja e fytyrës

Ndrydhja e fytyrës realizohet në formë të shtrëngimit, shtypjes dhe pickimit të lehtë pa tërheqje.

Në regjionin e faqeve mund të bëhet edhe tërheqje e lehtë me majat e gishtërinjve ose me anën dorzale të falangave të mesme të mbledhura në grusht.

Në mënyrë të njëjtë përpunohet hunda, buzët, mjekra, duke pasur kujdes në drejtimin e masazhit.

Goditjet e lehta të fytyrës

Kjo realizohet që të shkaktohet relaksim i muskujve të fytyrës, zakonisht në fund të masazhit. Realizohet me mollëzat e gishtave, zakonisht të gishtit të dytë dhe të tretë.

Vibracionet në fytyrë

Me vibracione trajtohen vendet në përfundim të nervave kur duhet të arrihet veprim analgetik (zvogëlim i dhembjes). Ato realizohen me mollëzat e gishtave me lëvizje të shpejta të njëpasnjëshme në nyjen e dorës të cilat përcillen në pikat në të cilat janë të mbështetura mollëzat e gishtave. Mund të trajtohen njëkohësisht një apo më shumë pika.

Kapjet e lidhjes

Ndrydhja e fytyrës mund të lidhet me përpunimin e veshëve dhe supeve.

Shuplakat vihen në ballë dhe me shtypje balli tërhiqet, e lëvizjet shkojnë kah laprat e veshëve të cilat shtypen dhe tërhiqen teposhtë, që të kalojnë në pjesën e mesme dhe të pasme të supeve prej ku duart kalojnë në pjesët anësore të kokës dhe përfundojnë me tërheqjen e qafës. Kombinimi përsëritet tri herë.

MASAZHI I PJESËS ME FLOKË TË KOKËS

Gjatë masazhit të pjesës me flokë të kokës lëvizjet duhet ta përcjellin drejtimin e rritjes së flokëve dhe kanaleve dalëse të gjëndrave. Nëse realizohet në drejtim të kundërt, mund të shkaktojë ndezje të rrënjës së flokëve dhe mbylljen e kanaleve dalëse të gjëndrave të lëkurës. Kohëzgjatja e masazhit është 5-10 minuta.

Fillohet me përkëdheljen me të dy duart në të dy anët e kokës me gishtat që depërtojnë si krehër. Lëvizjet janë nga pjesa e ballit kah pjesa zverkore dhe mesi, që të përfshihet e tërë sipërfaqja me rritje graduale të shtypjes. Kjo realizohet 5-10 herë.

Fërkimi realizohet në të njëjtin drejtim si edhe përkëdhelja ose realizohet nga pjesa rrashtore kah kufiri i pjesës me qime të kokës. Me majat e gishtave bëhen lëvizje rrethore, të cilat përsëriten 10-15 herë. Efekti është lëshimi i tensionimit të kafkës.

Ndrydhja bëhet me njërën dorë në pjesën rrashtore, e me tjetrën në skajin e pjesës me flokë të ballit, në formë të mbledhjes dhe shtrirjes 10-15 herë. Goditja e lehtë e kafkës realizohet me majat e mollëzave të dy ose tre gishtave, si goditje e njëpasnjëshme ose si goditje sukcesive, me çka lëshohen (relaksohen) muskujt.

Vibracionet e kafkës realizohen me mollëzat e gishtave për zvogëlimin e dhembjes.

Mund të bëhet shkundja e flokëve dhe përkëdhelja e tyre prej rrënjës kah maja e qimes, me çka personi lirohet nga tendosja. Kohë pas kohe duart mund të ndalen në tëmblat (regjionin temporal).



Fig.47 Masazhi i kafkës

MASAZHI I QAFËS

Masazhi i qafës është i dobishëm, sepse qafa është segment i trupit i cili lehtë reagon në lodhjet dhe tendosjet e tepërta, kur paraqitet tendosje e theksuar e muskulaturës. Nëse ajo zgjat shumë mund të paraqitet kokëdhembje, marramendje dhe humbje e vetëdijes. Me kalimin e kohës mund të paraqiten edhe dhembje në duar, plogështi, mpirje, shtangim etj. përgjatë degëve të nervave spinal të cilët dalin nga pjesa qafore e boshtit kurrizor.

Gjatë masazhit duhet të mendohet në atë se ana e përparme e qafës ka më shumë struktura anatomike të cilat janë të ndjeshme në masazh: gjëndra tiroide nuk masazhohet, ashti nëngjuhor, gurmazi, enët e mëdha të gjakut në pjesët anësore të qafës (a. carotis communis), n. vagus etj.

Në pjesët anësore dominon m. sternocleidomastoideus i cili është i gjatë dhe i pjerrët, e në pjesën e pasme të qafës gjenden kryesisht muskuj ashtu që është e përshtatshme për masazh.

Në regionet e përmendura nuk aplikohet masazh, sidomos shtypje e fortë, e nuk guxon të masazhohen as infiltrate ose pjesë të ndjeshme si dhe lëkura e inflamuar. Nuk bëhet përpunim i drejtpërdrejtë as në plagë të freskët, plagë të hapur ose thyerje (frakturë) të freskët, e nuk bëhet masazh as mbi nyje.

Pozita e personit për trajtim duhet të jetë:

- ulur, me bërryla të mbështetur në tavolinën para tij, me ballin e mbështetur në pëllëmba;
- shtrirë në bark, me jastëk nën pjesën e sipërme të kafazit të krahavorit, barkut dhe pjesës së poshtme të kërcinjve;
- shtrirë në shpinë me jastëk nën qafë, nën pjesën e belit (lumbale) të kurrizit dhe nën gjunjët.

Pozita shtrirë në shpinë është më e volitshme për trajtim të anës së përparme dhe anësore të qafës, ndërsa shtrirë në bark për trajtim të anës së pasme të qafës. Terapeuti duhet të qëndrojë pas pacientit i cili është i ulur, ose mbi kokën e tij nëse ai është i shtrirë.

Realizimi i masazhit të qafës

Masazhi i pjesës së përparme të qafës

Masazhi i pjesës së përparme të qafës realizohet në regione të ndjeshme për ç'shkak ai duhet të jetë i lehtë dhe i kujdesshëm. Ai fillon në tehun e poshtëm të nofullës së poshtme dhe mbaron në tehun e poshtëm të kularthit (klavikulës). Lëvizjet duhet ta përcjellin rrjedhjen e limfës dhe enëve të gjakut, prej poshtë kah mesi dhe prej lartë kah mesi.

Fillohet me përkëdheljen e pjesëve anësore prej lartë-poshtë, pastaj përkëdhelja dhe fërkimi i m. sternocleidomastoideus prej ngjitjes së sipërme kah ajo e poshtme gjersa ndrydhja e m. sternocleidomastoideus bëhet me ngritjen e tij me mollëzat e gishtave të mëdhenj dhe atij tregues të dy duarve dhe shtrëngim të njëpasnjëshëm me njërin dhe dorën tjetër. Me rëndësi është që ndrydhja të realizohet profesionalisht, sepse në pjesët anësore të qafës gjenden enët e mëdha të gjakut, ashtu që nëse kapjet janë shumë të fuqishme mund të sjellin gjer të kolapsi i pacientit.

Kapjet e kombinuara të qafës përbëhen nga fërkimet spirale të m. sternocleidomastoideus të cilat mund të vazhdojnë kah supet me ndrydhje të m. trapezius dhe kthim kah ashti zverkor, me vazhdimin e përkëdheljes në regjionet anësore të qafës teposhtë, në drejtim të shtrirjes së enëve limfatike, e në fund bëhen vibracione të m. trapezius. Veprimi i njëjtë mund të mbarojë me tërheqjen e m. trapezius me duart e vendosura në zverk.

Masazhi i pjesës nën nofullore bëhet me përkëdhelje me pëllëmbë, lëvizjet e të cilave janë në drejtim horizontal duke filluar nga njëri vesh kah tjetri, me njërin e pastaj me dorën tjetër, në drejtim të kundërt. Mundet të vazhdohet me fërkim horizontal ose zik-zak.



Fig.48 Masazhi i
m. sternocleidomastoideus

Masazhi i pjesës së pasme të qafës

Pjesa e pasme e qafës është regjion i cili më së shpeshti masazhohet, te e cila intensiteti i masazhit mund të jetë më i madh.

Masazhi i qafës fillon me masazhin e ashtit okcipital, e pastaj të muskulaturës së qafës me gishtat e të dy duarve.

Aplikohet masazhi nga ashti okcipital kah supet, prej lartë-poshtë, me shuplakat e vendosura nga të dy anët e boshtit kurrizor.

Pastaj bëhet fërkimi me mollëzat e të gjithë 4 gishtave të njëjës dorë të cilët përfshijnë një pjesë dhe gishti i madh i cili kap pjesën tjetër të pasme të qafës, gjersa dora tjetër vihet në ballë që të mundësohet fiksimi i kokës. Fërkimi me lëvizje rrethore fillon prej zverkut, e mbaron në rrënjën e qafës (unaza e shtatë e qafës).

Më tutje masazhi vazhdon me ndrydhje të muskulaturës së qafës prej bazës, si shtrydhje. Me njëjën dorë masazhisti e mban ballin e pacientit, ndërsa dora tjetër hapet si darë, gjatë së cilës gishti i madh vihet në njëjën anë të qafës, e gishtat tjerë në anën tjetër. Kryhet shtrydhja e muskujve përgjatë tërë gjatësisë së tyre prej ngjitjes së sipërme deri te e poshtmeja. Ndrydhja mund të vazhdojë në muskuj të veçantë, të cilët mund të ndahen me gishtin e madh dhe me gishtin e dytë dhe të tretë, e pastaj në mënyrë ritmike shtrëngohen dhe lëshohen përgjatë trupit të muskulit.

Goditja e lehtë realizohet me mollëzat e të gjithë gishtave të cilët janë lehtësisht të lakuar dhe të shtanguar, prej lartë-poshtë përgjatë fijeve të m. trapezius. Vibracionet mund të aplikohen, zakonisht vetëm në indikacione të posaçme, shpesh si akupresurë.

Tërheqja e qafës me qëllim të relaksimit të saj bëhet me tërheqjen dhe ngritjen e kokës. Për këtë kapje gishtat janë të vendosur në bazën e kafkës dhe pëllëmbët janë të vendosura në formë koni në zverk. Masazhisti ngadalë njëtrajtshëm e ngrit kokën dhe e tërheq kah vetja. Tërheqja nuk guxon të jetë e shpejtë.

Përfundimi i masazhit të qafës bëhet me kapjen e qafës me të dy duart në pjesën e poshtme, ashtu që majat e gishtave preken dhe lehtë tërhiqen duke shkuar lartë dhe kah vetja. Pëllëmbët e lakuara, ngadalë vihen në ballin e të trajtuarit dhe aty mbeten për një kohë që të mundësohet qetësimi dhe relaksimi i personit të trajtuar.



Fig.49 Masazhi i anës së pasme të qafës

MASAZHI I KAFAZIT TË KRAHARORIT

Me masazh të kafazit të krahatorit nënkuptohet masazh i anës së përparme dhe një pjese të anëve të tij. Ai është regjion i cili ka rëndësi në procesin e frymëmarrjes.

Me masazh zvogëlohet tensionimi i muskujve, lehtësohet dhe thellohet frymëmarrja, stimulohet eliminimi i sekretit bronkial, ndikon mirë në zvogëlimin e tensionimit.

Gjatë këtij masazhi realizohen këto sekuenca: masazhi i lëkurës, masazhi i muskujve të krahatorit, masazhi i organeve në hapësirën e krahëtorit.

Lëkura e anës së përparme të kafazit të krahatorit është më pak e ekspozuar ndikimeve të jashtme dhe është më e ndjeshme se ajo e anës së pasme. Posaçërisht janë të ndjeshëm thimthat dhe regjioni rreth tyre të cilët nuk masazhohen dhe gjëndrat qumështore që nuk masazhohen përveç në indikacione të posaçme, vendi ku bashkohen sternumi me brinjët. Gjatë këtij masazhi personi i trajtuar mund të qëndrojë në pozitë shtrirë në shpinë, me jastëk nën kokë, qafë dhe nën gjunj, më rrallë në pozitë ulur ose gjysmë ulur. Nëse masazhohen muskujt ndërbrinjor dhe nervat personi duhet t'i ngrejë duart, sepse në atë pozitë brinjët ngriten. Terapeuti qëndron para ose pas pacientit që trajtohet..

Për masazh të kafazit të krahatorit aplikohet përkëdhelja e cila duhet të jetë sipërfaqësore dhe gradualisht të kalojë në të thellë. Realizohet me tërheqjen e pëllëmbëve prej kufirit me barkun kah lartë nëpër vijën e mesme të trupit kah sqetullat, me zgjerim në formë lepeze në regjion të muskulit të madh të krahatorit e mbaron afër sqetullave.

Fërkimi bëhet me gishtat e mëdhenj në pjesën e sipërme dhe me pëllëmbë në pjesën e poshtme në drejtim të njëjtë. Bëhen lëvizje horizontale dhe rrethore. Me ndrydhje përpunohet çdo muskul veçmas.

Ndrydhen muskuli i madh dhe i vogël pektoral me mollëzat e të gjithë gishtave, e në pjesën ku e ndërtojnë murin e përparmë në gropën e sqetullës muskuli kapet mes gishtit të madh dhe gishtave tjerë. Ndrydhja bëhet në drejtim të fijeve muskulore, prej mesit të trupit kah sqetulla, në fillim në pjesën e poshtme, të mesme dhe në fund në pjesën e sipërme të muskulit. Masazhi i m. serratus anterior bëhet me përkëdhelje, fërkim, krehje, ndrydhje, ashtu që pacienti shtrihet në anën e kundërt nga ajo që masazhohet dhe e ngrit dorën në supe, ashtu që gropa e sqetullës është plotësisht e zbuluar. Realizohet prej brinjës së dytë kah shpatulla dhe boshti kurrizor, ndrydhje përgjatë fijeve muskulore.

Masazhi i muskujve të jashtëm ndërbrinjor bëhet me përkëdhelje me gishtin e madh dhe atë tregues të vendosur në hapësirat ndërbrinjore dhe

tërheqjes prej kafazit të kraharorit kah shtylla kurrizore; fërkimi me lëvizje të vogla rrethore kalon në fërkim me lëvizje të vogla të lëkurës; ndrydhja gjatë së cilës muskuli kapet mes gishtit të madh dhe atij tregues.

Goditja e lehtë mund të aplikohet në formë të prerjes së butë, tërthorazi në raport me drejtimin e brinjëve, e goditja e lehtë me jastëk ajri realizohet po qe se ekzistojnë indikacione të posaçme.

Masazhi i nervave ndërbrinjorë bëhet me fërkim dhe vibracione.

Goditja e lehtë e kafazit të kraharorit përfshin goditjen e muskujve të kraharorit në formë të prerjeve të lehta dhe goditje me jastëk ajri, perkusion të rrugëve të frymëmarrjes me pëllëmba në formë koni dhe masazh refleksiv në organet e hapësirës së kraharorit. Perkusioni ndihmon në ndarjen e sekretit nga muret e bronkeve, gjë që e nxit kollitjen dhe largimin e sekretit. Për goditje të lehtë gjatë drenazhës së rrugëve të frymëmarrjes aplikohet kapje me kon në formë të jastëkut ajror. Që drenazha të jetë efikase me rëndësi është pozita e të sëmurit për rrugë të caktuar të frymëmarrjes dhe lobus të caktuar të mushkërive.

Masazhi vibrativ i kraharorit aplikohet në raste të posaçme, për arritjen e efektit analgetik, por nuk aplikohet në regjion të zemrës.

Masazhi i gjinjve te femrat

Të femrat shtatzëna, në muajin e tretë dhe të katërt të shtatzënisë, aplikohet masazh special i thimthave, me qëllim që të marrin formë konike që të lehtësohet thithja e foshnjës.

MASAZHI I BARKUT

Masazhi i barkut përfshin masazhin e:

- muri abdominal,
- masazhin e organeve abdominale.

Ai ka veprim të rëndësishëm në tretjen, me përmirësimin e funksionit të sistemit të tretjes, të opstipacioni, fryrja, pengon paraqitjen e atezioneve dhe cikatriceve.

Te të rriturit masazhi zgjat prej 10 deri 20 minuta, e te fëmijë 3-5 minuta. Nuk lejohet masazhi gjatë ndezjeve të cilit do qoftë organ të barkut.

Masazhi i murit të barkut

Muri i barkut është i hollë, i ndërtuar nga muskuj të sheshtë, të mbuluar me ind dhjamor dhe lëkurë, i butë dhe elastik. Masazhisti duhet patjetër ta dijë anatomicën topografike të abdomenit.

I trajtuari shtrihet në shpinë me pjesën e sipërme të trupit lehtë të ngritur dhe ekstremitete të poshtme të lakuara, gjë që arrihet me jastëkë. Nuk preferohet biseda dhe qeshja gjatë trajtimit. Masazhisti duhet të qëndrojë djathtas nga personi i trajtuar që të mundet ta përcjellë drejtimin e shtrirjes së zorrës së trashë. Duart e masazhistit duhet të jenë të buta dhe të ngrohta.

Masazhi i murit të barkut fillon me përkëdhelje sipërfaqësore me njërën ose të dy pëllëmbët. Ato vihen mbi kërthizë, prej nga njëra pëllëmbë rrotullohet në drejtim të akrepave të orës. Nëse shfrytëzohen të dy pëllëmbët ato rrotullohen njëra pas tjetrës me rritje graduale të rathëve, deri sa nuk përfshihet i gjithë barku. Në fillim shtypja është vogël e pastaj rritet gradualisht. Masazhi përveç me rrugë rrethore mund të realizohet edhe me rrugë katërkëndëshe, duke e ndjekur drejtimin e shtrirjes së zorrës së trashë. Mund të aplikohet edhe fërkimi (rrethor ose zik-zak) në drejtim të peristaltikës së zorrëve, për përmirësimin e saj.

Ndrydhja e murit të barkut mund të realizohet tërthorazi, gjysmërrrethore, me tërheqje, me shtypje të ndërprerë dhe me pickim të lehtë të muskujve abdominal.

Goditja e lehtë e murit të barkut realizohet me rrahje të lehtë dhe prerje, për zbërthimin e shtresimeve dhjamore dhe për rritjen e tonusit muskolor.

Luhatja e komblikut aplikohet me qëllim të relaksimit të regjionit pelvik dhe nxitjen e tërë trupit për relaksim. Pëllëmbët e të dy duarve vihen në të dy anët e komblikut dhe me shtypjen e njëres dhe dorës tjetër arrihet lëvizja e komblikut me ritëm të përsëritur.

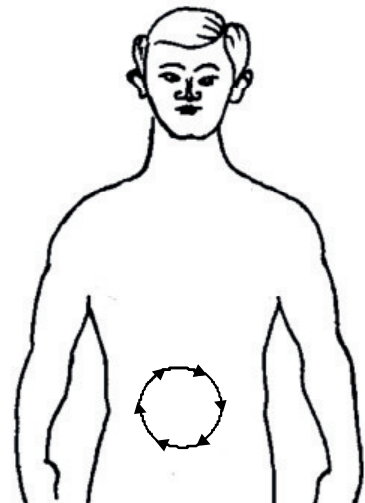


Fig.50 Drejtimi i masazhit të barkut

Masazhi i organeve të barkut

Masazhi i organeve të barkut realizohet gjatë indikacioneve të posaçme kur atë duhet ta bëjë mjeku.

Gjatë këtij masazhi organet e brendshme nuk guxojnë të shtypen shumë.

Masazhi bëhet gjysmë ore pas shujtës së lehtë ose dy orë pas shujtës së pasur. Zorrët dhe fshika e urinës duhet të jenë të zbrazëta. Masazhi nuk bëhet mbi plagë të freskëta, e pasi të shërohen, fillohet, me leje të mjekut.

Gjatë realizimit të masazhit të organeve abdominale lëvizjet janë më të ngadalshme se sa gjatë masazhit të murit abdominal.

Masazhi i zorrës së trashë fillon me përkëdhelje të murit të barkut me rrëshqitje të duarve nëpër bark pa shtypje dhe me disa përsëritje, e pastaj me lëvizje të vogla rrethore të fërkimit me sipërfaqen e tre gishtave të mesëm në drejtim të akrepave të orës. Trajtimi fillon në pjesën e poshtme nga ana e djathtë e abdomenit dhe vazhdon drejt shtrirjes së zorrës së trashë.

Në fund të masazhit masazhisti i ndal duart në kërthizën e personit të masazhuar.

MASAZHI I EKSTREMITETEVE TË SIPËRME

Masazhi i krahut dhe dorës shpesh aplikohet në praktikën e përditshme. Bëhet masazh i tërë krahut pas së cilës pason masazhi sipas segmenteve të krahut.

Masazhi, veçanërisht përkëdhelja, realizohet në drejtim të qarkullimit venoz dhe atij limfatik, prej pjesës distale kah proksimalja. Në rast të edemës së ekstremitetit të sipërm, masazhi bëhet sipas segmenteve, njëherë në pjesën proksimale e pastaj në atë distale, në drejtim kah proksimalja. Lëkura e krahut është e hollë në regjion të krahut, parakrahut dhe anës dorzale të dorës, e më e trashë në bërryla dhe pëllëmbë. Lëkura e gishtave është e fiksuar për shtresat më të thella.

Në regjion të fossa kubiti, ku nervat janë afër lëkurës, ana e brendshme e krahut, nëse lëkura është e holluar dhe lehtë i nënshtrohet paraqitjes së mavijosjeve, nuk aplikohet shtypje më e madhe. Nuk masazhohet plagë e freskët, regjione të inflamuar, lëkurë e ndryshuar nga sëmundje infektive.

Gjatë masazhimit të krahut pozita e personit që trajtohet është ulur ose shtrirë në shpinë. Terapeuti duhet të jetë i kthyer me fytyrë kah pacienti kur ai qëndron ulur, e kur është i shtrirë të gjendet në vijë të barkut të tij.

Masazhi i tërë dorës

Masazhi fillon me përkëdhelje prej pëllëmbës kah regjioni i sqetullës. Me një dorë masazhisti e kap dorën e personit që trajtohet e me tjetrën bën përkëdhelje me pëllëmbë në formë të rrëshqitjes kah lartë, gjatë së cilës aplikohet shtypje e lehtë, e gjatë kthimit poshtë shtypja zvogëlohet. Mandej pason fërkimi me lëvizje të lehta zik-zake të pëllëmbës, në drejtim të njëjtë e në fund mbaron me përkëdhelje, pas së cilës dora merret në mes pëllëmbëve dhe shtypet lehtësisht.



Fig. 51 Masazhi i dorës

Masazhi i gishtave

Masazhi i gishtave fillon me përkëdhelje, gjatë të cilit çdo gisht përkëdhëlet veçmas, me mollëzat e gishtit të madh dhe atij tregues, prej distalisht kah proksimalja, dorzalja, volarja, e pastaj edhe pjesët anësore. Pastaj pason fërkimi i nyjeve me mollëzat e gishtit të madh dhe atij tregues me lëvizje rrethore, përsëri në fillim prej dorzales, pastaj prej volares dhe pjesët anësore.



Fig.52 Masazhi i gishtit



Fig.53 Trakcioni i gishtit

Bëhet edhe traktioni i nyjeve të gishtave, gjatë së cilës terapeuti i ndan sipërfaqet nyjore njëra nga tjetra. Paraprakisht terapeuti i lakon gishtat maksimalisht, e në mes gishtit të dytë dhe të tretë, kur parakrahut është në mes supinacionit dhe pronacionit, e kap falangën distale të gishtit duke bërë tërheqjen e kontrolluar në drejtim të boshtit të gishtit.

Është e vlefshme të bëhet traktioni i tetivave të muskujve të gishtave, fleksorëve dhe ekstensorëve, në rast të zvogëlimit ë lëvizshmërisë së nyjeve të gishtave dhe ngjitjes së kapsulës. Ndahet në traktion të grupit fleksor dhe traktion të grupit ekstensor.

Masazhi i pëllëmbës

Masazhi i pëllëmbës fillon nga rrënja e gishtave deri te nyja e dorës, njëherë në anën dorzale pastaj në volaren. Gjatë kësaj gjithnjë duhet të bëhet masazh edhe i parakrahut. Aplikohet përkëdhelja me pëllëmbë dhe mollëzat e gishtave në tërë sipërfaqen e pëllëmbës dhe hapësirat interoseale. Pastaj pason fërkimi i dorës me gishtat e mëdhenj me lëvizje rrethore, e për fërkimin e hapësirave interoseale shfrytëzohen gishti i madh dhe ai tregues të cilët rrëshqasin në hapësirat mes ashtërore prej distales kah proksimalja. Mundet të përdoret edhe fërkimi i thellë, kur fërkohen sidomos tenari dhe hipotenari.

Aplikohet ndrydhja e tenarit dhe hipotenarit, e cila realizohet me gishtin e madh, deri sa gishti tregues përfshin anën dorzale të pëllëmbës dhe shërben si mbështetje. Ndrydhja e muskujve interoseal bëhet me kapjen e pëllëmbës dhe shtypjen e ashtit të dytë dhe të pestë metakarpal, ose, përmes fiksimit të dy eshtrave fqinjë metakarpal me gishtin e madh dhe atë të dytë të dy pëllëmbëve pas së cilës ato lëvizin në drejtime të kundërta, aq sa lejon elasticiteti.

Mundet të aplikohet edhe përpunimi i tetivave të fleksorëve të gishtave në regjionin e pëllëmbës, prej pjesës distale kah proksimalja.



Fig.54 Masazhi i dorës

Tërheqja e pëllëmbës është kapje me të cilën tërhiqen strukturat e pëllëmbës, gjatë së cilës të dy gishtat e mëdhenj vihen në mes të dorzimit të dorës, e gishtat tjerë në anën e kundërt pranë teheve të shuplakës dhe anës volare, pas së cilës të dy duart njëkohësisht bëjnë lëvizje të lakimit si gjatë ndarjes së mollës.

Tërheqja e gishtave është kapje me të cilën lehtë dhe ngadalë shtypet dhe tërhiqet çdo gisht veçmas. Gjatë kësaj përpunohet çdo njëra prej 14 falangave veç e veç, gjatë së cilës lehtë lakohet dhe tërhiqet, e pastaj bëhet cirkumdikcioni i secilit gisht në të dy drejtimet. Mbaron me përkëdhelje të dorës dhe gishtave me të dy duart njëkohësisht.

Masazhi i rrënjës së dorës dhe nyjes së saj

Masazhi i rrënjës së dorës dhe nyjes së saj realizohet me: përkëdhelje, shtypje, fërkim, shkundje dhe traktion.

Masazhi i rrënjës së dorës fillon me përkëdhelje me ndihmën e gishtave, njëherë nga ana e përparme, e pastaj nga e prapmja. Gishtat e mëdhenj vihen në mesin e dorës nga të dy anët, paralelisht, derisa gishtat tjerë janë nga ana tjetër. Ata rrëshqasin anash, njëkohësisht ose njëri pas tjetrit.

Fërkimi realizohet me vendosje të njëjtë të gishtave të mëdhenj dhe gishtave tjerë, me lëvizje rrethore të gishtave të mëdhenj njëkohësisht ose njëri pas tjetrit, gjatë së cilës shtypja duhet të jetë më e madhe në anën dorzale e më e vogël në atë volare. Dora është pak e flektuar kur tetivat e fleksorëve janë të relaksuara dhe masazhisti mund të bëjë përpunim më të thellë e pastaj dora shkundet, në fund mbaron përsëri me përkëdhelje. Trakcioni i nyjes së dorës bëhet ashtu që njëra dorë vendoset më lart nga dora, e tjetra në rrënjën e dorës. Që të dyja shtrëngohen fortë dhe largohen në drejtim të boshtit të parakrahut dhe dorës, e pastaj tendosja zvogëlohet.



Fig.55 Trakcioni i nyjes së dorës

Tërheqja e rrënjës së dorës bëhet ashtu që gishtat e masazhistit gërshetohen me gishtat e të masazhuarit, lehtë dhe me kujdes lakohet nyja e dorës në të gjitha drejtimet.

Masazhi i parakrahut

Gjatë masazhit të parakrahut muskujt ekstenzorë masazhohen veçmas prej atyre fleksorë të dorës dhe gishtave. Rregull e përgjithshme është që masazhi të realizohet me atë dorë e cila është e kthyer kah muskujt që trajtohen, e parakrahu duhet të jetë i flektuar për 45° . Masazhi përfshin më tepër sekuenca.

Masazhi fillon me përkëdhelje, në fillim me përkëdhelje me kapje. Masazhisti me njërin dorë përshëndetet me pacientin, e me tjetrën e kap parakrahun në diametër dhe e realizon përkëdheljen në formë të rrëshqitjes, prej distalisht kah proksimalja. Përkëdhelja bëhet me tërë dorën. Kalohet prej përkëdheljes sipërfaqësore në atë më të thellë.



Fig.56 Përkëdhelja e parakrahut



Fig.57 Fërkimi i parakrahut

Përkëdhelja mund të realizohet edhe ashtu që të dy pëllëmbët e masazhistit vihen anësh, gishtat e mëdhenj janë në mesin e parakrahut dhe bëjnë lëvizje njëri pas tjetrit kah jashtë.

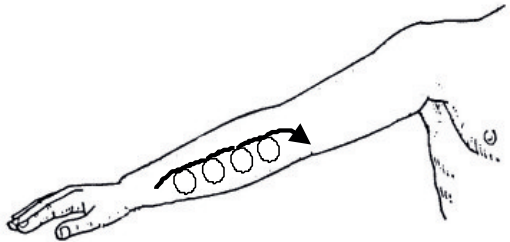
Për masazh të fleksorëve gishti i madh rrëshqet përgjatë membranës Interoseale, përgjatë kufirit mes fleksorëve dhe ekstensorëve, e 4 gishtat tjerë e kapin ulnën, gjatë së cilës lëvizjet mbarojnë në epikondilin e brendshëm të ashtit të krahut.

Për masazh të ekstensorëve të dorës së majtë, gishti i madh i djathtë rrëshqet nëpër nyjen e dorës përgjatë tehut të brendshëm të radiusit, gjer te epikondili i jashtëm i ashtit të krahut. Katër gishtat tjerë rrëshqasin përgjatë thellimit në kufirin mes fleksorëve dhe ekstensorëve të dorës dhe gishtave.

Fërkimi bëhet me mollëzat e të gjithë gishtave me lëvizje rrethore ose spirale, e mund të realizohen edhe lëvizje unazore me gishtat e mëdhenj të cilët janë të bashkuar me majat, gjersa gishtat tjerë i kapin pjesët anësore të parakrahut, në drejtim prej distalisht kah proksimalja.

Ndrydhja e muskujve realizohet nga njëri skaj deri te tjetri me teknika të valëvitjes, shkundjes etj. Masazhi mbaron me ngritjen e parakrahut dhe përkëdhelje energjike prej rrënjës së dorës deri te bërryli.

Fig.58 Drejtimi i fërkimit spiral të parakrahut



Masazhi i bërrylit

Masazhi i bërrylit bëhet kur krahu është lehtësisht i lakuar, e dora është e mbështetur në afërsi të bërrylit. Në fillim bëhet përkëdhelja e tërë nyjes me mollëzat e gishtave dhe shuplakat, pas së cilës pason fërkimi i cili fillon anash nga olekranoni kah lartë, kah një e treta e mesme e krahut, e pastaj përsëri kah olekranoni gjer te të dy epikondilet. Fërkohet edhe ana e përparme, me lëvizje rrethore mes tetivave, e përfundon me përkëdhelje pas së cilës duhet të bëhet lëvizja e bërrylit.

Masazhi i krahut

Dora e personit që trajtohet është e lakuar ashtu që parakrahu shtrihet në pjesën e sipërme të abdomenit.

Ky masazh ka disa sekuenca. Fillon me kapje sipërfaqësore të përkëdheljes pas së cilës pason ajo e thellë me përfshirjen e nyjes së krahut dhe kthim nëpër anën e pasme. Pastaj bëhet fërkim i përgjithshëm nga të dy anët e krahut njëra pas tjetrës me mollëzat e gishtave me tip spiral, ose me rrënjën e pëllëmbës. Ndrydhja bëhet si ndrydhje dhe kullim njëra pas tjetrës, si edhe meskapje (valëvitje, shkundje). Pastaj pason përpunimi i muskujve të lozhës së pasme dhe të përparme.

Masazhi i lozhës së pasme të muskujve të dorës së majtë bëhet ashtu që dora e djathtë e masazhistit e kap tricepsin, gjatë së cilës gishti i madh është përpara e gishtat tjerë prapa, kur pëllëmba rrëshqet prej bërrylit deri te supet.

Masazhi i lozhës së përparme të muskujve të dorës së djathtë bëhet ashtu që gishtat e dorës së djathtë e kapin bicepsin e dorës së djathtë, e gishti i madh rrëshqet përgjatë thellimit të jashtëm të bicepsit, e gishtat tjerë përgjatë thellimit të tij të brendshëm gjer te pjesa e përparme e muskulit deltoid.

Në fund aplikohet përkëdhelja përfundimtare e tërë dorës e shoqëruar me shkundje.

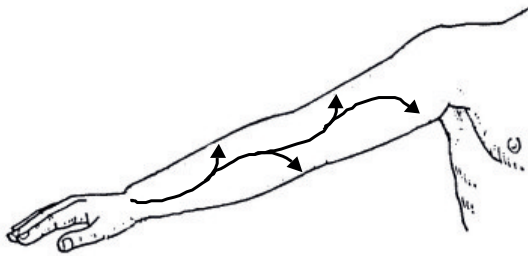


Fig.59 Drejtimi i fërkimit të gjithë dorës me gishtat e mëdhenj të të dy duarve



Fig.60 Ndrydhja e krahut

Masazhi i supeve

Masazhi i supeve ka 3 sekuenca.

Masazhi i muskulit deltoid mund të realizohet në një akt si muskul i tërë, ose të masazhohen tufat e tij veç e veç. Kur aplikohet veç e veç për çdo tufë, në fillim bëhet përkëdhelja e tërë muskulit pas së cilës pason masazhi i veçantë me gishtin e madh dhe gishtat tjerë në pjesën e përparme dhe të pasme të muskulit. Pastaj pason ndrydhja dhe prerja nëpër tërë sipërfaqen e muskulit.

Masazhi i nyjeve të brezit të krahut fillon me masazh të muskujve të brezit të krahut. Masazhohen të gjitha anët (e përparme, e mesme dhe e pasme) e nyjes. Që të masazhohet kapsula e nyjes së krahut, krahun vëhet në atë pozitë në të cilën ajo do të jetë më e kapshme. Gjatë kësaj për masazh të pjesës së përparme krahun duhet të jetë i shtrirë nga pas, për masazh të anës së pasme dora që masazhohet vihet në supin e kundërt të pacientit.

Tetiva e gjatë e bicepsit trajtohet në thellimin intertuberkular me përkëdhelje dhe fërkim gjatësor prej distalisht kah proksimalja, për shkak të drenimit të mbështjellësit tetivor.



Fig.61 Masazhi i supit

MASAZHI I SHPINËS

Me masazh mund të zvogëlohen dhembjet e shpinës. Ajo vepron mirë të të gjitha moshat. Shpina është sipërfaqe e madhe për trajtim në të cilën mund të aplikohen të gjitha teknikat e masazhit. Vende të ndijshme gjatë masazhit janë zgjatimet shpinore nëpër vijën e mesme të shpinës, kreshtat e shpatullave, por për kapjet si goditjet e lehta, të ndjeshme janë regjionet mes shpatullave dhe dy regjioneve të belit.

Pozita më e përshtatshme e pacientit është ajo e shtrirë në bark, me kokën e kthyer anash, e mbështetur në të dy duart me ballë, ose teposhtë nëse në tavolinë ka vrimë në skajin e sipërm. Për shkarkim mund të shfrytëzohen jastëkë në nivel të nyjeve të shputave dhe nën pjesën e sipërme të kafazit të krahavorit. Te gjendje të caktuara kur pacienti nuk mundet të shtrihet në bark, masazhi mund të realizohet edhe në pozitë shtrirë anash.

Masazhi mund të bëhet edhe në pozitë ulur, por atëherë muskulatura nuk është plotësisht e relaksuar.

Terapeuti qëndron pranë pacientit në nivel të komblikut, e nëse masazhi realizohet në dysHEME, ai qëndron në dysHEME gjysëm i ulur në thembrat e tij, mbi kokën e të trajtuarit. Nëse pacienti ulet, terapeuti duhet të qëndrojë prapa tij.

Realizimi i masazhit

Masazhi i shpinës ka disa sekuenca:

- trajtim të tërë shpinës,
- trajtim të pjesës së poshtme të shpinës dhe
- trajtim të brezit të krahut,

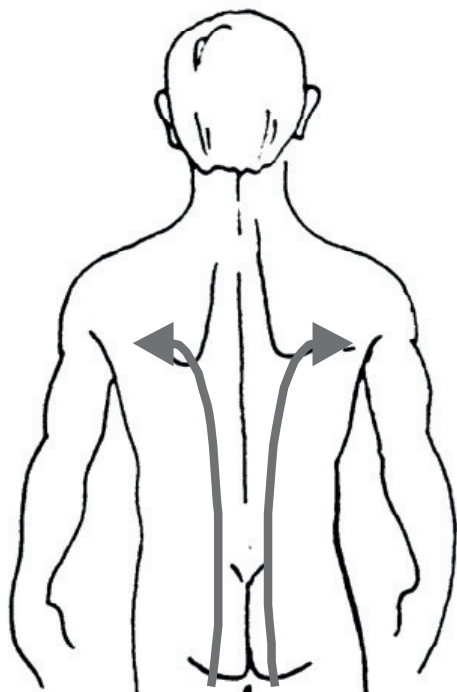


Fig.62 Drejtimi i masazhit në formë të lepezës

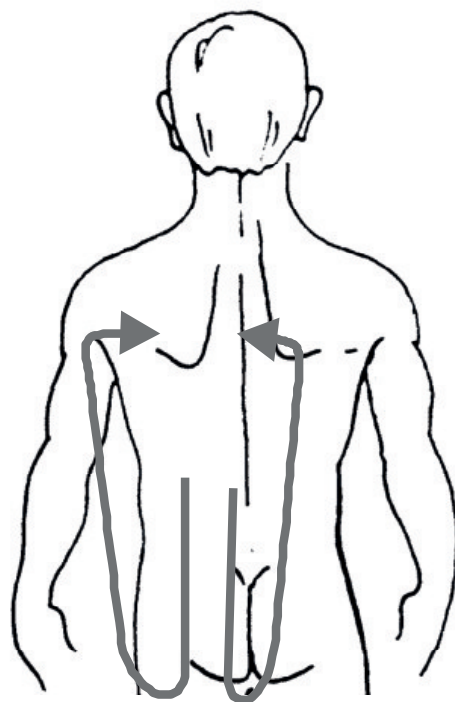


Fig.63 Drejtimi i përkëdheljes së shpinës

a) Masazhi i tërë shpinës

Masazhi i tërë shpinës fillon me përkëdhelje me të dy duart e vendosura në pjesën e poshtme të shpinës me gishta të drejtuar kah koka, gjatë së cilës kah fundi i lëvizjes duart ndahen si lepezë, që pastaj pa shtypje të kthehen prapa. Lëvizjet asnjëherë nuk bëhen direkt mbi kurrizin.

Muskujt mund të përkëdhelen edhe me anën dorzale të duarve.

Fërkimi bëhet me të dy gishtat e mëdhenj nga të dy anët e shpinës me lëvizje rrethore dhe të ngadalshme, në mënyrë penetruese që të mund të zbulohen nyjet. Nëse zbulohet nyja ajo duhet të përpunohet direkt. Duart kthehen prapa me prekje të lehtë si pendë.

Goditja e lehtë realizohet përmes teknikave të prerjes, rrahjes dhe goditjes me grushta.

Masazhi i muskujve të shpinës përfshin trajtim të m. erector spinae, m. latissimus dorsi dhe të m. trapezius. Fillohet me përkëdheljen e muskujve paravertebral me duart paralele dhe me gishtat e mëdhenj të kthyer kah kurrizi. Përkëdhelja bëhet prej poshtë-lartë, pastaj fërkimi, ndrydhja e cila më mirë realizohet në pjesët anësore. Lëvizjet mbarojnë në regjionin e nyjeve limfatike supraklavikulare, gjersa për masazh të muskullit të gjerë të shpinës lëvizjet janë në regjionin e nyjeve limfatike të sqetullës.

Masazhi i muskullit trapezoid fillon me përkëdheljen e pjesës së poshtme të tij prej lartësisë së vertebrës Th12, në drejtim të shtrirjes së fijeve muskulore nëpër brezin e krahut gjër te regjioni deltoid, pastaj tufa e mesme përkëdhelet prej nivelit të Th6 kah supet, në fund përkëdhelet pjesa e sipërme e kurrizit kah akromioni.



Fig.64 Përkëdhelja e shpinës



Fig.65 Masazhi i shpinës

b) Masazhi i pjesës së poshtme të shpinës

Masazhi i pjesës së poshtme të shpinës dhe i regjionit ulës ka disa sekuenca.

Aplikohet përkëdhelja rrethore e shpinës në regjionin ulës dhe atë të belit me të dy pëllëmbët e vendosura njëra mbi tjetrën dhe mbi ashtin e kryqeve, në njërën pastaj në anën tjetër. Mund të bëhet edhe me pëllëmbë të ndara të cilat shkojnë njëra pas tjetrës, pa u humbur kontakti me lëkurën.

Aplikohet edhe ndrydhja e regjionit, njëherë nga njëra e pastaj nga ana tjetër me shtypje të lehtë të shtrëngimit, e pastaj ajo forcohet dhe bëhet rrotullimi i muskujve. Në këtë regjion realizohet goditja e lehtë, gjatë së cilës realizohen të gjitha kapjet (goditja me pëllëmbë, prerja, rrahja, me grushta).

Këto kapje janë të rëndësishme për zbërthimin e depozitimeve dhjamore.

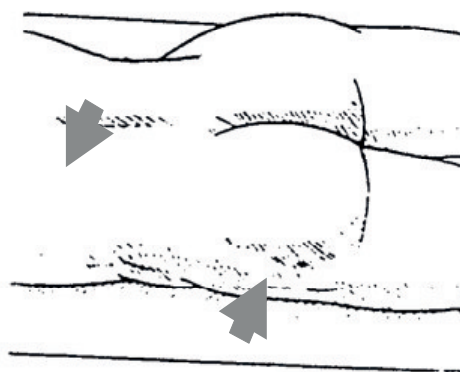


Fig.66 Drejtimi i masazhit në pjesën e poshtme të shpinës

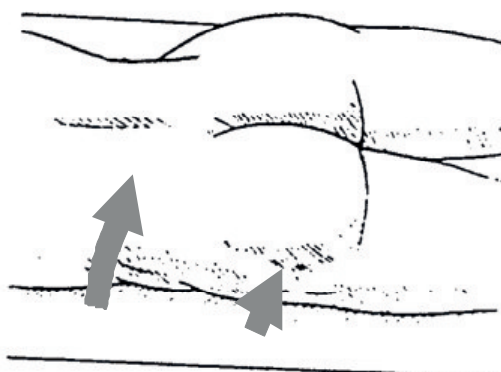


Fig.67 Drejtimi i masazhit në pjesën e poshtme të shpinës

c) Masazhi i brezit të krahut

Ai realizohet si pjesë e masazhit të shpinës në disa sekuenca.

Aplikohet përkëdhelje rrethore me pëllëmbë mbi pëllëmbë, pastaj fërkimi i shpatullave, gjatë së cilës bëhet fërkim rrethor i muskujve rreth shpatullave. Më tutje bëhet ndrydhja e m. trapezius dhe muskujve rreth tij, me të dy duart, me shtrëngim dhe lëshim të njëpasnjëshëm mes gishtave të mëdhenj dhe gishtave tjerë si gjatë gatuarrjes, gjatë së cilës duart lëvizin përgjatë gjatësisë së muskullit.

Drenimi i brezit të krahut nënkupton përkëdhelje energjike prej vijës së mesme të shpinës kah nyjet limfatike të regionit sqetullor.

Relaksimi i qafës bëhet ashtu që balli i të trajtuarit vihet në bazë ose në pëllëmbët e të dy duarve. Pëllëmbët e masazhistit janë të vendosura në konturat e qafës, pas së cilës bëhet ngritja dhe shtrëngimi i muskulaturës së qafës me tërë pëllëmbën.

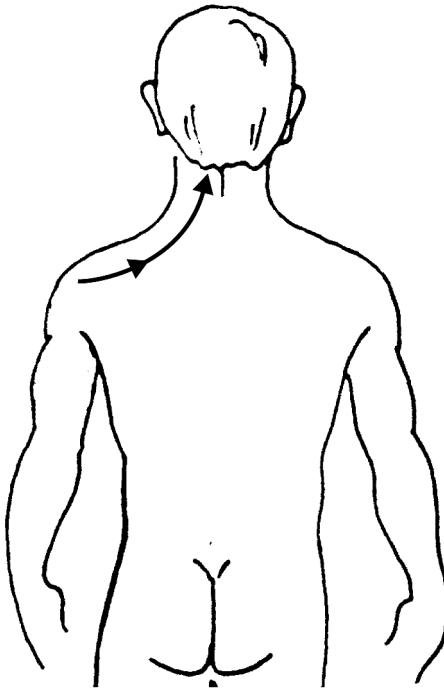


Fig.68 Drejtimi i masazhit të pjesës së sipërme të shpinës

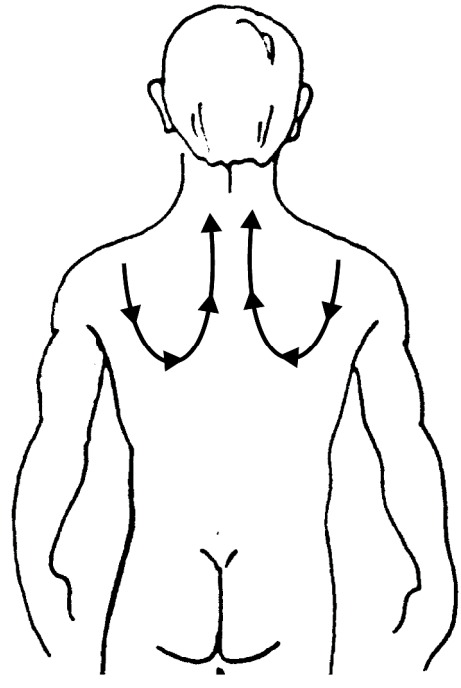


Fig.69 Drejtimi i masazhit të pjesës së sipërme të shpinës



Fig.70 Masazhi i regjionit skapular



Fig.71 Goditja me pëllëmbë e pjesës së
Si përme të shpinës me duart në formë koni



Fig.73. Drejtimi i fërkimit të shpinës
me gishtat e mëdhenj të dy duarve

MASAZHI I EKSTREMITETEVE TË POSHTME

Masazhi i ekstremiteteve të poshtme ka veprim të mirë te një numër i madh i rëndimeve, por edhe te dhembjet në kryqe, kur preferohet masazhi i pjesës së pasme të këmbëve.

Masazhi mund të realizohet në gjithë këmbën ose në ndonjë segment të saj. Në fillim bëhet masazhi hyrës i tërë ekstremitetit, e pastaj masazhi i segmentit të veçantë.

Në masazh më të ndjeshme janë: fossa poplitea, ana e brendshme e kofshës, etj.

Masazhi bëhet në pozitë shtrirë në shpinë me jastëke nën gjunj që të zvogëlohet shtypja në pjesën e poshtme të shpinës, në pozitë shtrirë në bark me jastëke për shkarkim, mundet edhe në pozitë ulur për masazh të shputave të këmbëve.

Terapeuti duhet të qëndrojë pranë shputave të personit që trajtohet.

Masazhi i tërë këmbës ndahet në masazh të anës së pasme dhe në masazh të anës së përparme të këmbës.

Masazhi i anës së pasme fillon me përkëdhelje me të dy duart të cilat vihen në pjesën e poshtme të kërcirit njëra pas tjetrës, në drejtim nga poshtë-lartë gjer te regjioni gluteal, gjatë së cilës në fossa poplitea nuk aplikohet kurrfarë shtypje. Kur të arrihet në fund të kofshëve, duart ndahen dhe lëshohen ngadalë anash që të kthehen në pikën fillestare. Pastaj pason fërkimi me pëllëmbë, goditja e lehtë e regjionit, me aplikim të prerjes dhe goditjes me pëllëmbë vetëm në kofshë. Goditja e lehtë nuk bëhet në pjesën e poshtme të këmbës.

Masazhi i anës së përparme fillon me përkëdhelje me të dy duart, prej nyjes së këmbës kah inguinumi, gjatë së cilës shtypja bëhet më e lehtë në pjesën e gjurit.

Masazhi i gishtave të këmbës realizohet në të gjithë gishtat njëkohësisht, me përjashtim të gishtit të madh i cili përpunohet veçmas.

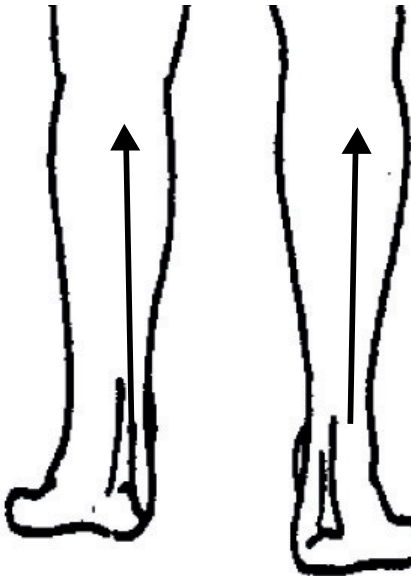


Fig.74 Drejtimi i përkëdheljes së anës së pasme të kërcirit

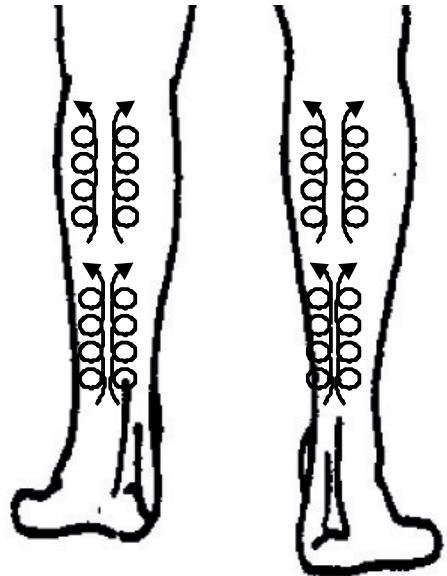


Fig.75 Drejtimi i fërkimit spiral të anës së pasme të kërcirit

Fillohet me përkëdheljen e gishtave, me gishtin e madh të njëres ose të dy duarve të ciët i kapin gishtat nga ana dorzale, gjersa gishtat tjerë kapin anën e shputave. Me përkëdhelje në fillim përfshihet ana dorzale, pastaj shputa, e në fund pjesët anësore.

Përkëdhelja e gishtit të madh të këmbës bëhet me mollëzat e gishtit të madh dhe atij tregues të dorës, prej distalisht kah proksimalja.

Fërkimi i gishtave të këmbës bëhet veç e veç për çdonjërin gisht prej anës dorzale dhe të poshtme që të arrihet relaksim.

Tërheqja e gishtave të këmbës bëhet ashtu që këmba mbështetet me njëren dorë, e me dorën tjetër çdo gisht tërhiqet me lëvizje rrethore (cirkumdikcion).

Masazhi i shputës së këmbës

Shputat e këmbëve e bartin peshën e tërë trupit dhe njëkohësisht veprojnë si amortizues. Masazhi i shputave është i mirë për relaksim, ashtu që pas këtij masazhi i tërë trupi ndjehet i freskuar.

Masazhi fillon nga nyjet metatarzofalangeale, e mbaron në nyjen talo-krurale. Bëhet përkëdhelja me të dy duart në formë të shkronjës latine V, me përpunim të anës dorzale në fillim, pastaj anash dhe në fund të anës plantare. Drejtimi i masazhit është prej thembrës kah nyja talo-krurale.

Fërkimi realizohet me gishtat e mëdhenj me lëvizje gjysmërrethore, sidomos të shputës.

Ndrydhja e anës dorzale të këmbëve bëhet me njërin gisht të madh, ndërsa e anës plantare me të dy gishtat e mëdhenj ku aplikohet shtypje më e madhe, prej pjesës metatarzale kah thembra.



Fig.76 Masazhi i shputës

Tërheqja e shputës së këmbës bëhet ashtu që gishtat e mëdhenj vihen njëri pranë tjetrit në anën plantare, gjersa gishtat tjerë janë në dorzumit të shputës. Me aksion të njëkohëshëm bëhet lakimi i shputës pas së cilës strukturat e saj zgjaten. Zgjatja nëpër vijën e mesme përsëritet disa herë. Lëvizja e shputave bëhet në të gjitha drejtimet.

Mund të aplikohen vibracione të shputës, gjatë të cilave të dy pëllëmbët vihen në të dy anët e shputës, lëvizin njëkohësisht dhe shpejtë në mënyrë që shputa të vibrojë.

Në fund bëhet përkëdhelja përfundimtare e shputës në formë të rrëshqitjes pas së cilës shputa kapet me të dy duart dhe lehtë shtypet.

Masazhi i nyjes talo-krurale (nyjes së këmbës)

Gjatë masazhit të nyjes së këmbës më shpesh masazhohet kapsula e nyjes dhe tetivat të cilat kalojnë prej anës së përparme dhe të prapme të nyjes. Masazhi realizohet në disa sekuenca.

Fillohet me përkëdheljen e shputës, mbi nyjen e këmbës deri te gju-ri, njëherë sipërfaqësisht e pastaj në thellësi. Pas kësaj bëhet fërkimi me mollëzat e gishtave me lëvizje rrethore dhe spirale në pjesën e malleoleve, e përpunohet edhe nga ana e përparme e nyjes. Ana e pasme e nyjes është mbuluar me tetivën e Akilit dhe masazhohet e fundit. Fërkohet me mollëzat e gishtave ose me tërë pëllëmbën.

Pastaj bëhet tërheqja e nyjes së këmbës, gjatë së cilës shputa gradualisht vihet në fleksion dorzal, e pastaj në fleksion plantar, me ç'rast bëhet everzioni dhe inverzioni, pas së cilës pason cirkumdikcioni në të dy drejtimet.



Fig. 77 Fërkimi i kërcirit

Masazhi i kërcirit

Masazhi i kërcirit ndahet në masazh të lozhës së përparme, të pasme dhe të jashtme. Pozita e të sëmurit varet nga ajo se cila lozhë masazhohet. Masazhi është i ndarë në disa sekuenca.

Për masazhin e lozhës së përparme pacienti shtrihet në shpinë me gjunj lehtë të mbledhur, për masazh të lozhës së pasme pacienti shtrihet në bark, me këmbët e mbledhura në gjunj nën kënd 30% deri 40%, me futjen e një jastëku cilindrik nën nyjen e këmbës. Masazhi bëhet me njërën ose të dy duart.

Përkëdhelja e m. soleus bëhet me duar, të cilat vihen në formë të shkronjës V dhe lëvizin prej shputës kah kërciri. Përkëdhelja fillon me përkëdhelje sipërfaqësore, pastaj me atë të thellë.

Gjatë fërkimit shtypja drejtohet kah ana e brendshme dhe e jashtme e kërcirit ku gjenden venat më të mëdha, që të ndikohet në përmirësimin e qarkullimit. Muskujt e kërcirit fërkohen veç e veç.

Me fërkim ndahen dy kokat e m. gastrocnemius, kur ai shtypet prej thembrës për-gjatë vijës së mesme disa herë gjersa nën gishta nuk ndjehet ndarja e dy kokave të muskulit. Me shtypjen ndërpritet në pjesën e fossa poplitea.

Ndrydhja e kërcirit bëhet me ngritjen dhe shtrëngimin e tufave të m. soleus me të dy pëllëmbët të cilat shfrytëzohen me tërë sipërfaqen e tyre. Muskuli mund të ngritet dhe të lëshohet, të valëvitet në të gjitha drejtimet mes gishtave të mëdhenj dhe gishtave tjerë. Në anën e përparme të kërcirit aplikohet ndrydhje e lehtë përgjatë tehut të jashtëm të muskulit të përparmë tibial.

Goditja, gjegjësisht prerja bëhet tërthorazi në krahasim me drejtimin e fijeve të muskujve.

Përkëdhelja përfundimtare është në formë të lepezës për largimin e produkteve përfundimtare të metabolizmit.



Fig.78 Ndrydhja e anës së pasme të kërcirit

Masazhi i gjurit

Masazhi i nyjes së gjurit fillon me përkëdheljen e pjesës së sipërme të kërcirit, gjurit dhe pjesës së poshtme të kofshës. Aplikohet përkëdhelje me mollëzat e gishtit të madh ose me pëllëmbët e të dy duarve prej pjesës së sipërme të kërcirit nëpër gju gjer te pjesa e poshtme e kofshës. Pastaj realizohet fërkimi me lëvizje rrethore të mollëzave të gishtit të madh të cilat fillojnë distalisht nga patela, në pjesën e ngjitjes së m. quadriceps prej poshtë-lartë gjer te mesi i kofshës.

Mund të aplikohet edhe fërkim i vrazhdë i gjurit, gjatë të cilit ai është lehtë i lakuar, dhe realizohen lëvizje penetruese në pjesën e thellimit nyjor e pastaj lëvizjet shkojnë anash prej anës së pasme të nyjes.

Gjatë masazhit të anës së përparme të gjurit kur lëvizshmëria e patelës është e zvogëluar, nevojitet që të bëhet mobilizimi i patelës. Me dy gishta ose me tërë pëllëmbën bëhet lëvizja e sforcuar e patelës në të gjitha drejtimet.

Tërheqja e fossa poplitea është me rëndësi, edhe pse kjo zonë është shumë e ndjeshme. Gishtat e mëdhenj të dy duarve vihen në vijën e mesme të fossa poplitea, e gishtat tjerë nga të dy anët e gjurit. Me mollëzat e gishtave kryhet nxjerrja e indeve anash dhe në të gjitha drejtimet. Duhet të bëhet me shtypje më të vogël.

Masazhi i patelës realizohet me përkëdhelje, me lëvizje rrethore të vogla të gishtave të mëdhenj. Fërkimi i patelës bëhet me lëvizje spirale të gishtit të madh rreth patelës në drejtim të lëvizjes së akrepave të orës..



Fig.79 Masazhi i gjurit

Masazhi i kofshës

Masazhi i kofshës është metodë e vlefshme për gjendje të shumta dhe realizohet në anën e përparme dhe të pasme. Fillohet me përkëdhelje me

shtypje të lehtë në drejtim të gilizës (inguinumeve), dhe me prekje shumë të lehtë gjatë kthimit në pikën fillestare. Realizohet me të dy duart njëkohësisht ose njëra pas tjetrës. Fërkimi bëhet me gishtat e mëdhenj ose me duar, më shpesh spiralisht. Ndrydhen muskujt e kofshës, e mundet të aplikohet edhe goditja e lehtë (goditje me pëllëmbë dhe prerje). Ato nuk aplikohen te fossa poplitea.

Vibracioni realizohet për relaksim, që në fund masazhi të mbarojë me përkëdhelje të tërë këmbës.

Në fund pëllëmbët në formë të konit vihen në thembrat e të trajtuarit që t'i bëhet me dije se masazhi i këmbës ka përfunduar.



Fig.80 Ndrydhja e muskujve të anës së pasme të kofshës



Fig.81 Fërkimi i kofshës

LIDHJA

Lidhja (konekcioni) është lloj i përkëdheljes përfundimtare e cila aplikohet në tërë trupin.

Ajo bëhet nëpër gjatësinë e tërë sipërfaqes së arritshme nga të dy anët e trupit që të fitohet ndjenja për tërësinë personale trupore.

Ekzistojnë dy mënyra të lidhjes:

- kapje të gjata që shkojnë prej njërit skaj të trupit në tjetrin
- vendosja e thjeshtë e shkurtë e duarve në pjesë të ndryshme të trupit.



Fig.82 Trakcion i gishtit të këmbës

Pyetje për verifikimin e diturisë:

1. Cilat janë efektet e dobishme nga aplikimi i masazhit të kokës?
2. Si realizohet masazhi i fytyrës?
3. Si realizohet masazhi i kafkës?
4. Përshkruaj masazhin e fytyrës?
5. Si realizohet masazhi i shpinës?
6. Përshkruaj masazhin e duarve?
7. Përshkruaj masazhin e tërë krahut?
8. Si realizohet masazhi i këmbës?
9. Përshkruaj masazhin e kofshës?
10. Si realizohet masazhi i kërcirit?
11. Përshkruaj masazhin e barkut?
12. Përshkruaj masazhin e kafazit të krahavorit?

Detyra dhe aktivitete për mësim praktik:

1. Realizo masazh të kokës nën mbikëqyrjen e profesorit!
2. Realizo masazh të fytyrës nën mbikëqyrje!
3. Realizo masazh të kafkës nën mbikëqyrje!
4. Realizo masazh të qafës nën mbikëqyrje!
5. Realizo masazh të shpinës nën mbikëqyrje!
6. Realizo masazh të duarve nën mbikëqyrje!
7. Realizo masazh të tërë krahut nën mbikëqyrje!
8. Realizo masazh të këmbës nën mbikëqyrje!
9. Realizo masazh të kofshës nën mbikëqyrje!
10. Realizo masazh të kërcirit nën mbikëqyrje!
11. Realizo masazh të barkut nën mbikëqyrje!
12. Realizo masazh të kafazit të krahavorit nën mbikëqyrje!

Kapitulli 2

MASAZHI TE SËMUNDJE TË VEÇANTA

Te një numër i sëmundjeve dhe lëndimeve, si pjesë e mjekimit kompleks, nevojitet të aplikohet terapia fizike dhe rehabilitimi. Kjo ka rol të rëndësishëm subjektive, përmirësimin në zvogëlimin e simptomave e diagnozës klinike dhe përmirësimin e statusit funksional të sëmurëve.

Aplikohet te sëmundjet reumatologjike, neurologjike, gjendjet post-traumatike, amputimet, etj.

MASAZHI TE SËMUNDJET REUMATOLOGJIKE

a. Dhembja në qafë dhe në shpinë

Dhembja në qafë dhe në shpinë është dukuri e shpeshtë e cila paraqitet te persona me profesione në të cilat qafa për kohë të gjatë mbahet në një pozitë të caktuar, te profesionet që janë të lidhura me të ndenjurit e gjatë, mësimin të gjatë, gjatë stresit më të madh fizik dhe emocional, gjatë mbajtjes jo të drejtë të trupit, mënyrën statike të jetës. Qafa shpesh është e shtanguar dhe e tendosur, sepse shpesh tendosja e tërë trupit pasqyrohet në muskujt e qafës.

Te ata mund të paraqiten dhembje në muskujt e qafës dhe të pjesës së sipërme të shpinës, ndonjëherë të përcjella me paraqitjen e nyjeve të dhembshme në muskuj. Dhembja në qafë dhe në shpinë mund të jetë pasojë e ndryshimeve degjenerative në boshtin kurrizor.

Masazhi i qafës dhe shpinës vepron volitshëm te këto gjendje, e përmirëson qarkullimin lokal, e largon ënjtjen lokale, ndikon në zvogëlimin e dhembjes dhe në zbutjen e këtyre nyjeve muskulore. Mundet të aplikohen të gjitha teknikat e masazhit, me radhitje të drejtë dhe varësisht nga qëllimi i mjekimit..

Masazhi i shpinës i relakson muskujt e shpinës, e zvogëlon dhembjen dhe vepron në strukturat nervore të cilat shtrihen nga boshti kurrizor kah pjesët tjera të trupit. Gjatë masazhit mund të aplikohen të gjitha kapjet.

Muskujt e qafës duhet të masazhohen me kujdes dhe thelbësisht. Fillohet me përkëdhelje, pastaj pason fërkimi dhe ndrydhja, e në fund goditja e lehtë.

Me këtë në masë të mjaftueshme do të zvogëlohen rëndimet dhe do të përmirësohen lëvizjet e qafës.



Fig.82 Masazhi i pjesës së sipërme të shpinës

b. Masazhi te lumboishialgja

Lumboishialgja më shpesh paraqitet si pasojë e ndryshimeve degjenerative në pjesën lumbale të boshtit kurrizor, siç janë sëmundjet e diskut intervertebral, spondiloza dhe ndryshime tjera. Ajo manifestohet me dhembje të fortë në bel dhe përgjatë njërës ose më rrallë të dy këmbëve, si pasojë e ngacmimit ose shtypjes në rrënjën përkatëse të nervit spinal, tendosjes së muskulaturës paravertebrale (muskulatura rreth boshtit kurrizor), në pjesën e belit, lëvizje të kufizuara në këtë pjesë. Pas një kohe të shkurtë paraqitet edhe hipotrofia e muskulaturës së këmbës së sëmurë. Te çrregullimet më të rënda mund të paraqitet ndonjëherë edhe dobësim i nervit peroneal.

Te këta pacientë pas pushimit dhe aplikimit të terapisë medikamentoze në fazën akute të mjekimit, fillohet me terapi fizike. Ajo përfshin disa metoda të mjekimit: ushtrime për pozita mbrojtëse dhe lëvizje të pacientit në jetën e përditshme dhe gjatë punës, elektroterapi, ultra zë terapik, magnetoterapi, termoterapi, ekstenzion-tërheqje të pjesës lumbosakrale të boshtit kurrizor, ushtrime hidroterapi.

Te këta të sëmurë mirë vepron masazhi nënujor, sepse në ujin e ngrohtë vie gjer te relaksimi i muskulaturës paravertebrale.

Te të sëmurët me dhembje lumbale në fazën akute mund të aplikohet vetëm masazh shumë i lehtë në formë të përkëdheljes, e pas zvogëlimit të dhembjes në masë të caktuar mundet të aplikohet fërkimi, gjersa më vonë mundet të aplikohet ndrydhja dhe vibracioni.

Goditja e lehtë nuk aplikohet në të dy regjionet e belit për shkak të veshkave.

Nëse bëhet fjalë për lumboishialgji, nuk preferohet masazhi në gjendjen akute. Vetëm pas zvogëlimit të dhembjes mund të fillohet me masazh me teknikën e përkëdheljes dhe fërkimit në tërë gjatësinë e këmbës, me

qëllim që të zvogëlohet dhembja dhe të përmirësohet qarkullimi në sistemin limfatik dhe sistemin nervor.

Ndrydhja dhe vibracionet mundën të aplikohen pas ndërprerjes së plotë të dhembjeve. Ndrydhja realizohet përgjatë gjatësisë së muskulaturës prej periferisë kah qendra, me qëllim që të përmirësohet trofika e muskulaturës. Vibracioni aplikohet përgjatë nervit prej qendrës kah periferia dhe bëhet për zvogëlimin e dhembjes. Në regjionin e pikave të Vale-ut preferohet aplikimi i vibracionit stabil. Me vibracion mund të zvogëlohet edhe tendosja e muskulaturës paravertebrale.

Numri i seancave është prej 20 deri 30, në kohëzgjatje prej 10 deri 15 minuta e më vonë edhe 20 minuta.



Fig.83 “Prerja” e pjesës së poshtme të shpinës

c. Spondiliti ankilozues

Spondiliti ankilozues është sëmundje sistemike kronike progresive reumatologjike e cila përfshin nyjet sakro-iliake, nyjet e boshtit kurrizor, nyjet kostovertebrale, kryqet, supet etj. Ndezja zhvillohet në ngjitjet e tetivave dhe ligamenteve, por mundet të paraqiten ndryshime edhe në disa organe. Më shpesh sëmuren meshkujt.

Manifestohet me fibrozë dhe ankilozë (shtangim) në nyjet sakroili-ake, ashtërim të ligamenteve dhe nyjeve të boshtit kurrizor, kur ai shndërrohet në një tullë të fortë. Me sëmundjen paraqiten deformime të ndryshme.

Përkrah mjekimit me barëra, procedurat fizike kanë rol të rëndësishëm në zvogëlimin e dhembjes, ushtrimet janë të rëndësishme për ruajtjen e lëvizshmërisë së boshtit kurrizor, funksionin e kafazit të krahavorit dhe nyjeve.

Gjatë rehabilitimit, efikase janë masazhi me dorë dhe ai nënujor. Me masazhin me dorë zvogëlohet tonusi i muskulaturës rreth të gjitha segmenteve të boshtit kurrizor, përmirësohet qarkullimi lokal dhe metabolizmi i indit. Aplikohet teknika e përkëdheljes, fërkimit dhe ndrydhjes.

g. Skleroza sistemike progresive (sklerodermia)

Skleroza sistemike progresive është sëmundje sistemike e indit lidhor e cila karakterizohet me grumbullimin e fijeve kolagjene në lëkurë dhe në muret e enëve të gjakut. Më shpesh sëmuren gratë. Lëkura bëhet e hollë, e shkëlqyeshme, e lëmuar, dhe lehtë lëndohet. Ndryshimet më shpesh janë në fytyrë, në pëllëmbë dhe në këmbë, njëkohësisht duke përfshirë edhe sistemin muskulo-skeletor, me paraqitjen e shtangimit (kontrakturë) në nyjet e gishtave, duarve dhe bërrylave. Paraqiten ndryshime edhe në disa organe të brendshme.

Gjatë rehabilitimit aplikohet edhe masazhi. Masazhi i fytyrës realizohet me mollëzat e gishtave, me lëvizje të vogla rrethore. Aplikohet përkëdhelja dhe fërkimi. Mirë është që masazhi t'i paraprijë ushtrimeve të pjesës përkatëse të trupit.

d. Miofibrozitis (fibromialgjia)

Miofibrozitis është një sindrom reumatik jashtë nyjor në të cilin dominojnë dhembja dhe tendosja e gati tërë sistemit muskulo-ashtëror, e simptomet, para së gjithash, janë në muskuj, me praninë shtesë të lodhjes, vështirësi në të fjetur, etj. Mendohet se ajo nuk mundet në mënyrë precize të diagnostikohet.

Kjo sëmundje karakterizohet me praninë e të ashtuquajturave

“pika të ndjeshme në dhembje“ dhe paraqitjen e “nyjeve“ të dhembshme në muskuj. Përcaktimi i këtyre pikave të dhembshme bëhet me palpim, me shtypje prej 4 kg në cm² kur ndjehet dhembje dhe ndjenjë specifike e tendosjes. Më pak të tendosur janë muskujt e mëdhenj, si kuadricepsi, gastroknemiusi ose deltoideusi. Dhembjet muskulore të ky sindrom zgjasin më shumë se 3 muaj, e simptomet janë më tepër proksimalisht se sa distalisht.

Përkrah aplikimit të kineziterapisë aplikohet edhe masazhi. Aplikohet teknika e përkëdheljes, fërkimi, ndrydhja, si dhe masazhi vibrativ në pika të dhembshme.

MASAZHI PAS AMPUTIMIT

Pas çdo amputimi rehabilitimi realizohet në dy faza:
faza paraprotetike dhe pasprotetike.

Pas amputimit cingeli zakonisht është i ënjtur, me muskulaturë atrofike dhe hipotrofike. Gjatë rehabilitimit paraprotetik është i domosdoshëm formimi i cingelit, i cili duhet të marrë formë konike ose eventualisht cilindrike që të përshkruhet recetë për protezë. Detyrë e parë është që cingeli të forcohet, të zvogëlohet e ënjtura dhe të aftësohet për pranim të protezës, e nga ana tjetër, muskulatura e cingelit duhet të forcohet dhe të rritet forca muskulore që të mundet të udhëheqë me protezën. Ajo arrihet me bandazhimin e cingelit me fashë elastike, masazh manuale të cingelit dhe kineziterapi. Kineziterapia aplikohet edhe për ekstremitetet tjera edhe për muskulaturën e trupit.

Në fillim masazhimi bëhet me kapje të lehta të tipit të përkëdheljes dhe fërkimit sipërfaqësor. Ai bëhet në drejtim të qarkullimit limfatik dhe venoz të cingelit me qëllim të zvogëlimit gradual të ënjtjes. Pastaj aplikohen kapje më intensive, siç janë ndrydhja dhe vibracionet.

Ndrydhja bëhet përgjatë gjatësisë së muskujve. Pastaj bëhet goditja e lehtë e cila gradualisht forcohet, për zvogëlimin e dhembjes fantomike (ndjenjë e dhembjes në pjesën e ekstremitetit e cila nuk ekziston). Masazhi në fillim zgjat 10-15 minuta, e më vonë zgjat më shumë.



Fig.84 Pacient me amputim
të kërcirit

MASAZHI PAS TRAUMËS

Me traumë nënkuptohet përmbledhje e lëndimeve lokale, të përgjithshme të shkaktuara nga forca të jashtme.

Te këta pacientë është shumë me rëndësi që muskujt në regjionin e lëndimit të janë të relaksuar, gjë që arrihet me pozitën fiziologjike optimale të asaj pjese të trupit. Lëvizjet masazhore duhet të jenë të lehta, që të sigurohet lirimi i muskujve dhe zvogëlimi i dhembjeve.

Pas zvogëlimit të ënjtjes dhe dhembjes mund të aplikohen lëvizje më intensive. Masazhi gjithnjë kombinohet me kineziterapi. Në ndikimin e masazhit më shpejtë resorbohet e ënjtura, gjakderdhja, pengohet krijimi i indit lidhor i cili sjell gjer te kontraktura, përmirësohet funksioni i muskujve dhe nyjes.

a. Kontuzioni

Ai është lëndim i indit te i cili nuk ka shqyerje të lëkurës ose mukozës, e cila për shkak të elasticitetit të saj nuk shkyhet lehtë. Gjatë kontuzionit, gati gjithnjë vijë gjer te pëlçitja e enëve të gjakut dhe përfundimisht gjer te gjakderdhja. Mundet të paraqitet ënjtje dhe dhembje. Ato mund të paraqiten menjëherë pas lëndimit, e mund të zgjasin kohë të gjatë pas tij.

Menjëherë pas kontuzionit, duhet të ndërmerren masa me qëllim zvogëlimin e gjakderdhjes. Ajo arrihet duke përdorur masazhin me akull dhe kompresa të ftohta më shumë herë në ditë nga 5-10 minuta.

Pastaj mund të kalohet në aplikimin e procedurave fizikale siç janë: laseroterapia, rrymat diadinamike, rrymat interferente etj. Pas të cilave mund të pasojë masazhi me përkëdhelje sipërfaqësore për shpërndarjen më të shpejtë të ënjtjes dhe zvogëlimit të dhembjes. Përkëdhelja bëhet në drejtim të qarullimit venoz dhe limfatik. Ditët e para masazhi zgjat rreth 5 minuta, e pastaj kohëzgjatja rritet gradualisht.

b. Distorzioni

Ky është njëri prej lëndimeve më të shpeshta të ekstremiteteve, te i cili mund të vijë gjer te tërheqja dhe këputja e ligamenteve (lidhjeve) të nyjeve, gjakderdhje të brendshme në nyje të cilat sjellin gjer te paraqitja e ënjtjes, dhembje dhe lëvizje të kufizuara në nyjen. Menjëherë pas lëndimit duhet të bëhet imobilizimi. Është e domosdoshme vënia e pecave të ftohta ose masazhi me akull.

Pas ditës së shtatë mundet të fillohet me procedura të caktuara fizike dhe masazh. Në fillim realizohet përkëdhelje e lehtë e nyjes për zvogëlimin e ënjtjes. Po që se madhësia e ënjtjes i kufizon lëvizjet në nyje, nuk aplikohet masazh. Masazhi në atë rast bëhet mbi regjionin e lënduar.

Në rast të lëndimit të gjurit, masazhi realizohet në kofshë.

Nëse edhe pas tërheqjes së ënjtjes janë të pranishme lëvizjet e kufizuara dhe dhembja, mund të aplikohet vetëm fërkimi i nyjes, gjersa kapjet tjera janë të kundërrindikuara. Në atë periudhë paralelisht me masazhin, aplikohen edhe procedura tjera fizike: elektroterapia, lasero- terapia, magnetoterapia, hidroterapia, kineziterapia etj.

c. Të pëlkyerit

Të pëlkyerit paraqet ndërrimin e pozitës së sipërfaqeve nyjore të eshtrave në kuadër të nyjes, gjatë së cilës shpesh vijë gjer te lëndimi i kapsulës nyjore. Këto lëndime më shpesh janë të natyrës traumatike, por në disa nyje mund të jenë anomali të lindura.

Mjekimi i tyre qëndron në rregullimin e nyjes (repozicioni) dhe imobilizimin e saj në kohëzgjatje deri 10 ditë. Pas kësaj pacienti mundet të fillojë me terapi fizike, me aplikimin e më shumë llojeve të terapisë në të cilat bën pjesë edhe masazhi.

Masazhi zakonisht bëhet mbi dhe nën nyjen e lënduar. Te lëndimi i nyjes së bërrylit duhet t'i iket masazhit.

d. Thyerja

Thyerja (fraktura) është ndarje e tërësisë ashtërore e cila më shpesh paraqitet nën ndikimin e faktorëve të jashtëm. Thyerjet mund të jenë të të mbyllura dhe të hapura. Gjatë këtyre lëndimeve paraqiten dhembje të forta, pacienti nuk mundet ta shfrytëzojë ekstremitetin gjersa ashti gjendet në pozitë jo natyrore. Mjekimi është kirurgjik ose konservativ. Pas kësaj aplikohen procedura fizike.

Pas operacionit ose imobilizimit vijë gjer te krijimi i kalusit të butë në mes fragmenteve të thyera. Ai më vonë fortësohet dhe kështu ashti ngjitet. Varësisht nga lëndimi dhe madhësia e ashtit, koha e ngjitjes është e ndryshme. Kjo mund të zgjasë disa javë, muaj, e ndonjëherë edhe më gjatë. Eshtrat më të mëdhenj ngjiten më ngadalë.



Fig.85 Pacient me sindrom algodistrofik si pasojë e frakturave të falangave proksimale

Pas heqjes së imobilizimit ose edhe gjersa ajo është e venduar, shkohet drejt masazhit të ekstremitetit të shëndoshë. Kjo vepron refleksivisht në ekstremitetin e sëmurë gjë që ndikon në ngjitjen më të shpejtë të tij.

Kur të lirohet ekstremiteti i sëmurë nga imobilizimi, në atë me kujdes aplikohet masazhi. Ai bëhet në regjionet mbi dhe nën frakturën, e nuk realizohet në nivel të frakturës. Preferohet teknika e përkëdheljes dhe fërkimit. Me këto përmirësohet qarkullimi lokalisht dhe ndikohet në zvogëlimin e ënjtjes eventuale të ekstremitetit. Në mënyrë indirekte, përmes qarkullimit të përmirësuar, ndihmojnë në krijimin e kalusit.

Te të sëmurët pas frakturës paraqitet hipotrofia dhe atrofia e muskullaturës së regjionit, ashtu që me masazh mundet të ndikohet në përmirësimin e trofikës së saj.

Te këta pacientë gjithnjë duhet patjetër me inçizime radiografike të përcillet krijimi i kalusit.

e. Plagët pas plagës

Plaga paraqet ndërprerjen e tërësisë së lëkurës ose të mukozës nën ndikimin e faktorit të jashtëm. Gjatë kësaj shpesh përfshihen edhe shtresat e poshtme. Çdo plagë përpunohet kirurgjikisht. Vetëm pas kësaj mund të aplikohen procedura fizike (rrezet ultravjollcë dhe të ngjashme). Pas lëndimit akut nuk aplikohet masazh.

Masazhi aplikohet vetëm pas mbylljes së plagës, sidomos kur krijohen plagë. Atëherë masazhi bëhet rreth plagës, me çka arrihet ushqyeshmëria më e mirë e indit përreth. Në vetë plagën në fillim bëhet përkëdhelje shumë e lehtë, e më vonë mundet të aplikohet fërkimi për zvogëlimin e indit fibrotik.

Gjatë këtij masazhi mundet, si mjet për masazh në vend të vajit, të aplikohen yndyra të caktuara medicinale të cilat ndikojnë në zvogëlimin e indit të plagës.

f. Bursiti kronik

Gjatë ndezjes së qeseve mukozale (bursa) masazhi mundet të aplikohet vetëm pas kalimit të fazës akute. Masazhimi fillon me lëvizje të lehta të tipit të përkëdheljes së indeve përreth. Ashtu shpërndahet procesi ndezës dhe arrihet hiperemia. Me këtë fitohet ushqyeshmëri më e mirë dhe regjenerim më i shpejtë. Masazhi nuk guxon të shkaktojë dhembje dhe për atë shkak realizohet me kujdes, me intensitet i cili rritet gradualisht.

MASAZHI TE SËMUNDJET NEURALGJIKE

Pacientët me sëmundje neuralgjike kanë nevojë të domosdoshme për rehabilitim mjekësor. Ky zakonisht realizohet pas caktimit të diagnozës dhe mjekimit të sëmundjes në fazën akute.

Gjatë rehabilitimit të këta të sëmurë, përkrah kineziterapisë, në terapinë punuese aplikohet edhe masazhi, sidomos të sëmurët me sëmundje të sistemit nervor periferik, disa sëmundje trashëguese të sistemit nervor, dëmtimit të sistemit të qarkullimit të gjakut të trurit, disa sëmundje inflamatore të trurit dhe palcës kurrizore, lëndime traumatike të sistemit nervor, etj..

1. Masazhi gjatë sëmundjeve dhe lëndimeve të nervave periferik

a. Lëndimet e nervave periferik

Nervat periferik janë të nënshtruar kontuzioneve, kompresioneve, ndrydhjeve, tërheqjeve dhe lëndimeve tjera. Gjatë lëndimit mundet të preken fijen motorike dhe senzitive.

Neuropatitë kompresive shkaktohen pas veprimit të gjatë kompresionit në vende tipike të veçanta. Ato janë vende ku nervi është i vendosur në vende anatomike të ngushta, i rrethuar, i kufizuar me struktura jo elastike, siç janë eshtrat, tetivat dhe fasciet.

Faktorët e ndryshëm etiologjik nga njëra anë dhe lartësia e shkallë e ndryshme e lëndimit nga ana tjetër, krijojnë laramanshmëri të madhe në patogjenezën, pasqyrën klinike dhe mënyrën e mjekimit të këtyre gjendjeve.

Pasqyra klinike varet nga shkalla e lezionit të nervave periferik. Dëmtimi i nervit periferik manifestohet me: zvogëlimin e forcës motorike të muskujve (paraliza, pareza); zvogëlim të tonusit muskular, dëmtim të sensibilitetit sipërfaqësor, etj. e me kohë paraqitet degjenerimi i fijeve muskulore të cilat kanë ngelur pa inervim, gjë që ka për pasojë hipotrofinë, gjegjësisht atrofinë e muskulaturës, e në statet më të vonëshme edhe ndryshime fibrotike në muskuj.

Të këta të sëmurë aplikohet numër i madh procedurash fizike, elektroterapia, ushtrime, hidroterapia, masazhi manual, etj.

Masazhi manual aplikohet me qëllim që të përmirësohet qarkullimi lokal, të pengohet zhvillimi i ndryshimeve fibrotike dhe athezione, ose nëse janë paraqitur, të veprojnë në zbutjen e tyre. Aplikohet përkëdhelje, fërkim dhe vibracione.

b. Paraliza e n. facialis

Nervi i fytyrës (n. facialis) është nerv i cili më shpesh preketë si nga infeksione të ndryshme Po ashtu edhe nga ftohjet, e ndonjëherë edhe nga traumat.

Simptomet kryesore të sëmundjes janë pareza ose paraliza e muskulaturës së njërës anë të fytyrës. Kjo shkakton asimetri të fytyrës. Ajo shpesh paraqitet përnjëherë. Në fazën akute mjekohet me terapi medikamentoze nga ana e mjekut specialist për vesh, hundë dhe fyt ose neurolog. Pas ditës së shtatë fillohet me procedura fizike (elektroforezë, masazh, ushtrime, etj.).

Masazhi bëhet vetëm në anën e sëmurë të fytyrës, e në anën e shëndoshë mund të bëhet vetëm përkëdhelje e lehtë. Masazhimi i anës së shëndoshë mundet të shkaktojë keqësim të gjendjes, sepse gjatë masazhit intensiv muskujt e shëndoshë më tepër forcohen, ashtu që munden ta tërheqin edhe anën e sëmurë.

Masazhi i anës së sëmurë i ka këto qëllime: kthimi i tonusit muskolor, zgjerimin e enëve të gjakut dhe kthimi i shpejtë i funksionit të nervit. Në fillim aplikohet përkëdhelje e lehtë të dhe pastaj fërkim, e më pas ndrydhje e lehtë me çka kapet çdo muskul veçmas. Një masazh zgjat 10-15 minuta.

c. Neuralgjia e n. trigeminus

Kjo neuralgji mund ta përfshijë tërë nervin ose njërën prej tri degëve të tij. Neuralgjia mund të paraqitet për shkaqe të ndryshme, shpesh për shkak të ftohjeve. Sëmundja fillon me dhembje shumë të fortë dhe therrje nga njëra anë e fytyrës. Ajo zgjat disa sekonda, e mundet edhe më shumë.

Në mjekimin e kësaj gjendjeje mundet të aplikohet masazhi. Mendohet se veçanërisht mirë vepron vibracioni. Masazhi duhet të jetë i shpejtë dhe ritmik. Ai bëhet me mollëzat e gishtave, por efekt i mirë mund të arrihet edhe me përdorimin e elektromasazherëve të vegjël për masazh vibrative. Ai aplikohet çdo ditë, gjatë 15-20 ditëve, me kohëzgjatje të procedurës prej 5 minuta në ditë.

d. Dëmtimi i plexus brachialis

Dëmtimi i plexus brachialis mund të shkaktohet për shkak të traumës (p.sh. trauma gjatë lindjes), ndryshimeve degjenerative të unazave të qafës, kompresioneve të natyrës tjetër, etj. Dëmtimi i tërë pleksusit është i rrallë, më shpesh paraqitet tipi i sipërm ose i poshtëm i paralizës.

Shenja të dëmtimit janë paraliza (dobësimi motor) i tërë dorës ose i grupeve të caktuara të muskujve, çrregullime të sensibilitetit (ndjenja për prekje), humbja e reflekseve, çrregullim i funksionit të ekstremiteteve.

Gjatë rehabilitimit aplikohet edhe masazhi. Ai fillon me përkëdhelje të butë të tërë ekstremitetit në kohëzgjatje prej 5 minuta. Pastaj mund të aplikohet fërkimi, ndrydhja e lehtë dhe vibrimi.

Masazhi ka për qëllim përmirësimin e qarkullimit lokal, mbajtjen e trofikës së muskulaturës e cila përndryshe shumë shpejtë atrofon. Kjo paraqitet sidomos kur sëmundja zgjat për kohë më të gjatë.

Masazhi mund të zgjat 10-15 minuta.

e. Masazhi pas sulmit në tru

Sulmi në tru paraqitet në moshat më të vjetra, si pasojë e çrregullimit të qarkullimit në enët e gjakut në tru. Manifestohet me dobësim ose mosfunksionim të ekstremiteteve në njërën anë të trupit, ndonjëherë me pengesa në të folur, pamundësi ose vështirësi në përdorimin e dorës, qëndrim ose ecje e pamundshme. Në fazën akute mjekohet me terapi medikamentoze nën kontroll të neurologut.

Pas fazës akute pacienti ka nevojë për rehabilitim. Paraliza përcillet me fazë të plogështisë, kur muskulatura është e plogësht, faza e spasticitetit, me tonus të rritur të muskulaturës dhe stadi i shërimit relativ. Aplikohen metoda të shumta rehabilituese prej të cilave çdonjëra ka rol të konsiderueshëm në shërimin e pacientit.

Në fillim pas insultit aplikohet masazh i lehtë në anën e paralizuar. Aplikohet teknika e përkëdheljes së rrafshët sipërfaqësore. Ajo ka për qëllim ta shpejtojë qarkullimin në indin e ndrydhur, ta tonizojë lëkurën dhe ta relaksojë muskulaturën nën të. Largohen materiet toksike, për shkak të qëndrimit shtrirë për kohë të gjatë, dhe pengohet formimi i kontrakturave.

Masazhi pengon edhe formimin e plagëve në lëkurë dhe hapjen e deku-bituseve, kur duhet të shfrytëzohet alkool, e pas mbarimit të tij lëkura lyhet me talk.

Masazhi fillon prej shpinës, me vëmendje të posaçme rreth shpatullave dhe ekstremitetit të sipërm, pastaj vazhdon në pjesën lumbale, komblikun, tërë këmbën. Masazhi i segmenteve është i ngadalshëm.

Masazhi i ekstremiteteve të paralizuara është përkëdhelje e përgjithshme dhe shkon prej periferisë kah qendra përgjatë qarkullimit venoz dhe limfatik. Pas përkëdheljes së përgjithshme të ekstremiteteve kalohet në masazh detal duke filluar prej gishtave. Masazhi te pacientët me hemiplegi është klasik, relaksues dhe i ngadalshëm. Janë të ndaluara kapjet e shpejta dhe energjike, si dhe goditjet, sepse mund të sjellin gjer te rritja e spazmit (tendosja e muskujve) të ekstremitetit të sëmurë. Pastaj aplikohet fërkimi i ngadalshëm, vibracioni dhe përfundon me përkëdhelje të ngadalshme.

Masazhi në fillim bëhet me kujdes gjatë çdo rrotullimi të pacientit, e më vonë dy herë në ditë, në kohëzgjatje prej 15 deri 20 minuta.

e. Masazhi te pacienti me paraplegji

Lëndimet e palcës kurrizore, të cilat janë të përcjella me dëmtim të pjesërishëm ose të plotë të funksioneve të sistemit nervor somatik dhe vegetativ nën vendin e lëndimit sjellin gjer te paraqitja e paraplegjisë, gjegjësisht kuadriplegjisë (paralizë e plotë e ekstremiteteve të poshtme dhe të sipërme) ose paraparezë ose kuadriparezë (paralizë e pjesërishme e ekstremiteteve të poshtme dhe të sipërme). Përveç dëmtimeve të motorikës, mund të vijë gjer te çrregullimi i senzibilitetit (p.sh. ndjenja për prekje, temperaturë etj.), funksionit të fshikëzës së urinës, i zorrës së trashë, etj. Pasqyra klinike të këta të sëmurë mund të jetë e ndryshme, varësisht nga niveli i lëndimit dhe cilat struktura të sistemit nervor janë të dëmtuara.

Masazhi i tipit përkëdhelje mund të aplikohet që në fazat e hershme në programin për prevenim (mbrojtje) nga paraqitja e dekubituseve (varrë në lëkurë) në vendet që i nënshtrohen shtypjes. Ato vende masazhohen me talk, me çka përmirësohet qarkullimi në lëkurë dhe indin nënlëkuror. Me qëllim që të ndërrohet shpesh shtypja mekanike, në pjesë të veçanta të trupit shfrytëzohen dyshekë special antidekubital.

Në fazën e mëvonshme të ekstremiteteve të paraliziruara mundet të aplikohet masazhi i tipit të përkëdheljes dhe fërkimit.

f. Paraliza e fëmijëve (poliomyelitis)

Paraliza e fëmijëve është sëmundje infektive e cila përfshin sistemin nervor qendror, para se gjithash, brirët e përparmë të palcës kurrizore. Paraqitet në moshën fëmijërore. Shkaktohet nga virusi, e sot aplikohet vaksinimi kundër kësaj sëmundje.

Sëmundja kalon nëpër disa stade, gjatë së cilës në fund mbeten çrregullime të përhershme me paralizë të një zakonisht të ekstremitetit të poshtëm, atrofi të muskujve, tonus të zvogëluar të tyre, kontraktura, deformitete si shputa e kalit, etj.

Masazhi ndikon në përmirësimin e furnizimit me gjak dhe ushqyeshmërinë e muskujve, në përmirësimin e forcës muskulore dhe në përmirësimin e funksionit të tyre. Me masazh duhet të fillohet herët, që nga stadi i parë i sëmundjes.

Aplikohen teknika të përkëdheljes dhe fërkimit. Masazhohet i tërë ekstremiteti, e pastaj masazhohet muskulatura, gjatë së cilës muskujt përpunohen veçmas ose në grupe. Masazhi aplikohet çdo ditë në kohëzgjatje prej 10 deri 12 minuta.

Disa autorë mendojnë se në stadin e dytë dhe të tretë mund të aplikohen edhe ndrydhja shumë e lehtë dhe vibracione.

g. Distrofia muskulore progresive

Distrofia muskulore progresive është sëmundje kronike, e trashëguar e muskujve në të cilën ata atrofojnë. Klinikisht ekzistojnë disa forma.

Karakterizohet me hipertrofi në dukje të muskujve të parakrahut ose kërcirit dhe shkatërrimin progresiv të muskujve të kofshës, kryqeve, shpinës dhe brezit të supeve. Prandaj i sëmuri vështirë qëndron, ecja është e vështirësuar, me përkundje në njërën dhe në anën tjetër.

Masazhi ka për qëllim ta pengojë përparimin e atrofisë muskulore, të përmirësoj qarkullimin në muskuj dhe funksionin e tyre. Aplikohet përkëdhelja, fërkimi dhe ndrydhja shumë e lehtë.

Kohëzgjatja e procedurës është prej 20 deri 30 minuta, gjatë 30 ose më shumë ditëve.

MASAZHI TE SËMUNDJET E ORGANEVE PËR TRETJE

Te disa sëmundje të organeve në bark mundet të aplikohet masazhi me qëllim për përmirësimin e funksionit të tyre. Ai aplikohet te opstipacionet, pengesat në tretjen e ushqimit, etj. Me masazh dhe ushtrime forcohen muskujt e barkut.

Pacienti shtrihet në shpinë me këmbët e mbledhura në gjunjë. Aplikohen teknika të përkëdheljes dhe fërkimit. Realizohen në drejtim të peristaltikës së zorrëve.

Pyetje për verifikimin e diturisë:

1. Te cilat sëmundje reumatologjike aplikohet masazhi?
2. Çfarë lloj masazhi aplikohet te dhembjet në qafë dhe në shpinë?
3. Çfarë lloj masazhi aplikohet te lumboishialgia?
4. Përkrahur çfarë masazhi aplikohet te të sëmurët me spondilit ankilozant?
5. Çka është miofibroziti dhe pse aplikohet masazhi?
6. Me çfarë qëllimi aplikohet masazhi te pacientët pas amputimit të një pjese të ekstremitetit?
7. Çfarë lloj masazhi aplikohet te lëndimet e nervit periferik?
8. Çka është me rëndësi gjatë aplikimit të masazhit te pacienti me paralizë të nervit të fytyrës?
9. Kur aplikohet masazhi te pacienti me paraplegji?
10. Çfarë masazhi aplikohet te pacienti pas sulmit në tru?
11. Përkrahur aplikimin e masazhit te pacienti me distrofi muskulore?
12. Te cilat gjendje postreumatike aplikohet masazhi?

13. Çfarë lloj masazhi aplikohet te kontuzioni, distorzioni, pëlkyerja?
14. Çka është karakteristike për masazhin te fraktura?
15. Përshkruaj aplikimin e masazhit te plagët pas plagëve?

Detyra dhe aktivitete për mësimin praktik:

1. Realizo masazh të qafës nën mbikëqyrjen e profesorit.
2. Realizo masazh të shpinës nën mbikëqyrje.
3. Realizo masazh të pjesës lumbale të kurrizit nën mbikëqyrje.
4. Realizo masazh të ekstremiteteve të paralizuara te pacienti me sulm në tru nën mbikëqyrje.
5. Realizo masazh të ekstremiteteve të paralizuara te pacienti me paraplegji nën mbikëqyrje.
6. Realizo masazh të regjionit me plagë nën mbikëqyrje.
7. Realizo masazh të ekstremitetit të prekur pas llojit të ndryshëm të traumës së sistemit muskulo-skeletor nën mbikëqyrje.

Literatura:

1. Atchinson J.NJ., Stoll S.T., Cotter A.: Manipulation, traction and massage. In Physical medicine and rehabilitation, second edition, Ed. Braddom R.L., NJ.B.Saunders Company, Philadelphia, 413-439, 2000.
2. Bonev L.: Masazh. Vo Rakovodstvo po kineziterapija. Ur. Slančev P. i dr. Medicina i fiskultura, Sofija, 1986, 158-165.
3. Braun D.V.: Masazha. Alnari &Otvorena knjiga, Beograd, 2003.
4. Clay J.H., Pounds D.M.: Basic Clinical Massage Therapy. Second edition. Lippincott, NJilliams &NJilkins, 2008.
5. Daves C.: The trigger point therapy njorkbook. Nenj Harbinger Publications, Inc, 2001.
6. Djani Dj., Djorčeli F.: Samomasazha. Vo Celulit, sprečavanje i lečenje, Mladinska knjiga, Ljubljana, 1982, 164-167.
7. Field T.: Massage therapy. In Edssentials of Complementary and Alternative Medicine, Eds. Jones N.J.B., Levin J.S., Lippincott, NJilliams and NJilkins, 1999.
8. Fičorska D.: Denovi po mozočen udar. Rehabilitacija.2-ri Avgust, Shtip, 2006.
9. Franzen S.: Shiatsu. Annes Publishing Limited, 2001
10. Gaber G.: Masazha. Vo Fizikalna medicina v lokomotornoj rehabilitaciji. Zbornik predavanj. VIII rehabilitacijski dan. Ur. Shtefančič M. IRSR., Ljubljana, 1996, 30-35.
11. Geiringer S.R., Kincaid C.B., Rechtien J.J.: Traction, manipulation, and massage. In Rehabilitation medicine. Principles and practice, Eds. de Lisa J.A., J.B.Lippincott, Philadelphia, 1988, 276-294.
12. Lindell L., Thomas S.: Sve o masazhi. Istočne i zapadne tehnike, Mladinska Knjiga, 1990.
13. Jajiq I.: Specijalna fizikalna medicina, II izdanje, Shkolska Knjiga, Zagreb, 1991.
14. Jamamoto Sh.: Shijacu mazazha. Oktoih, 2003.
15. Jevtiq M.R.: Manuelna masazha. Vo Fizikalna medicina i rehabilitacija. Univerzitet u Kragujevcu, Medicinski fakultet, Kragujevac, 1999, 143-151.
16. Jevtiq M., Vesoviq-Potiq V.: Manuelna masazha. Vo Fizikalna medicina. Univerzitet u Kragujevcu, Medicinski fakultet, Kragujevac, 1997, 140-148.
17. Kirova I.: Rakovodstvo po akupresura. Medicina i fiskultura, Sofia, 1994.
18. Kostadinov D.: Rakovodstvo po fizikalna terapija, tom 1, Medicina i fiskultura, Sofia, 1989.
19. Kraev T.: Reflektoren lečeben masazh. Vo Rakovodstvo po kineziterapija. Ur. Slančev P. i dr. Medicina i fiskultura, Sofija, 1986, 161-164.
20. Kunej D, Stankoviq T.: Mehanoterapija. Vo Praktikum fizikalne terapije. Visha medicinska shkola, Beograd, 2000, 186-210.
21. Kunej D., Stankoviq T.: Ručna masazha. Vo Praktikum fizikalne terapije, Visha medicinska shkola, Beograd, 1985, 101-105.
22. Marčiq A.: Masazha. Vo Fizikalna medicina i opqa rehabilitacija, Ed. Jajiq I., Shkol-ska knjiga, Zagreb, 2000, 266-276.
23. McGilvery C, Reed J, Mehta S., Mehta M.: The essential massage. In Stressbursting book. Hermes House, 2004, 36-167.

24. Milinković A.: Sve tajne masazhe. Udruženje nezavisnih izdavača knjiga, Beograd, 2003.
25. Mihajlović V.: Fizikalna terapija. Treće izdanje, Obodsko Slovo, Rijeka Crnojevića, 2002.
26. Nedvidek B.: Osnovi fizikalne medicine i medicinske rehabilitacije. Univerzitet u Novom Sadu, Medicinski fakultet, 1991.
27. Nikolić-Dimitrova E.: Manuelna masazha. Fizikalna medicina i rehabilitacija - za studenti na trigodišnje stručni studii za medicinska sestra, Laserxet, Skopje, 2009, 52-55.
28. Nikolić-Dimitrova E.: Manuelna masazha. Vo Fizikalna medicina i rehabilitacija - za studenti po opšta medicina spored petgodišnja programa, Laserxet, Skopje, 2009, 73-76.
29. Nikolova L., Ionkov St, Todorov N, Stamatov St.: Fizioterapija. Medicina i fizikultura, Sofia, 1980.
30. Raskova M., Kirova I., Dikova R., Nikolova P., Rainovska S., Časovnikarova V.: Fizikalna terapija, obšha i specialna čast, ARSO, Sofija, 2002.
31. Raskova M., Kirova I., Dikova R.: Rakovodstvo po fizikalna terapija, Medicina i fizikultura, Sofija, 1998.
32. Ristevski S.: Osnovi na fizikalna medicina. Univerzitet Sv.Kliment Ohridski, Visha medicinska škola, Bitola, 1995.
33. Sachse J.: Manuelle Untersuchung und Mobilisationsbehandlung der Extremitätengeelenke, Veb Verlag Volk und Gesundheit, Berlin, 1986.
34. Svonson D.: Komplementarna i alternativna medicina. Vo Klinika Majo o hroničnom bolu. Narodna knjiga, Beograd, 2000, 143-154.
35. Todorov L., Kraev T. Lečeben masazh. Vo Rakovodstvo po fizikalna terapija, tom 1, Medicina i fizikultura, Sofia, 161-168, 1989.
36. Čanev R.: Masazha, Izdavačka zajednica "Večko Vlahović", Beograd, Društvo za nauka i umetnost, Shtip, 1989.
37. Čuanguei U.: Kitaiskiat lečeben masazh. L&K, Sofia, 2001.
38. Vagner F.: Masazh na refleksne zoni, Prozorec, Sofia, 1993
39. Vulović D.: Osnovi kineziterapije 11. Manuelna masazha, Beograd, 2005.
40. Vulović D.: Manuelna masazha. Vo Osnovi kineziterapije 1, Beograd, 2001, 79-81.
41. Nijeting J.M., Andary M.T., Holmes T.G. et al.: Manipulation, massage, and traction. In Physical Medicine & Rehabilitation: Principles and Practice, 4th Edition, Eds. DeLisa JA; J.B. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2005; 285-309.
42. Zelić O., Isakov B.: Masazha. Vo Fizikalna medicina. Praktikum. Sportska knjiga, Beograd, 1989.
43. Zeković P.: Masazha. Vo Fizikalna terapija sa rehabilitacijom. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1996, 138-142.