



Masaż kobiety w ciąży

Dr n. med. Małgorzata Chochowska



Ból u kobiet w ciąży ma podłoże:

Organiczne - np.
przeciążenie narządu
ruchu w wyniku
zwiększonej masy ciała

Pozaorganiczne - np.
obawa przed zmianą
trybu życia.

Z uwagi na złożony charakter bólu oraz **przeciwwskazanie** do przyjmowania **leków przeciwbólowych**, pomocne są alternatywne metody leczenia, które oprócz **zmniejszenia bólu**, zaspokoją jednocześnie **potrzebę kontaktu z drugą osobą**.

Warunki te spełnia **masaż**.

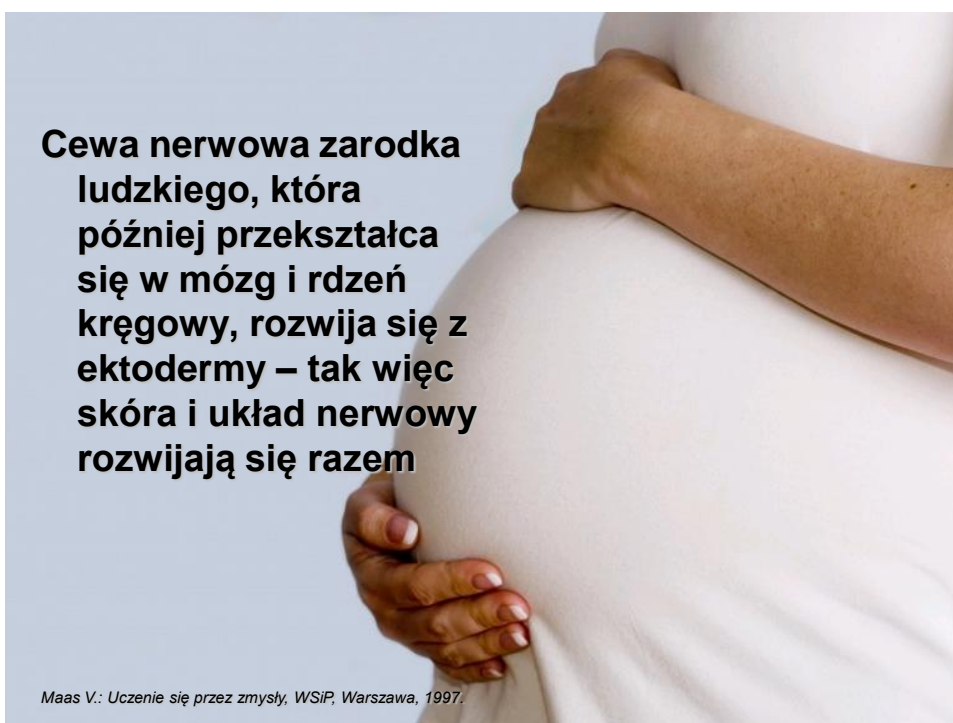




Dotyk jest zmysłem najwcześniej dojrzewającym. Zmysł ten jest ważny dla naszego przetrwania, ssania, przelękania, eksplorowania otoczenia i reagowania na nie.

Obszary czuciowe mózgu jako pierwsze odbierają wrażenia zmysłowe z ciała poprzez skórę

Maas V.: Uczenie się przez zmysły, WSIP, Warszawa, 1997.



Cewa nerwowa zarodka ludzkiego, która później przekształca się w mózg i rdzeń kręgowy, rozwija się z ektodermy – tak więc skóra i układ nerwowy rozwijają się razem

Maas V.: Uczenie się przez zmysły, WSIP, Warszawa, 1997.



Już wczesne badania Castlera (1965) wykazały, że dzieci dodatkowo stymulowane dotykowo w formie głaskania z lekkim naciskiem rozwijały się szybciej, niż dzieci z grupy kontrolnej.

Maas V.: Uczenie się przez zmysły, WSIP, Warszawa, 1997.



Masaż w ciąży?

„Położna mi powiedziała że nie można chodzić na masaż w ciąży, tylko zapomniała dodać dlaczego. Wiecie może?”

Autentyczna wypowiedź z forum internetowego



Masaż w ciąży?

„KAŻDY KOMPETENTNY
MASAŻYSTA WIE, ŻE NIE WOLNO
MASOWAĆ KOBIET W CIĄŻY.
TO AŻ W GŁOWIE SIĘ NIE MIEŚCI”

Autentyczna wypowiedź z forum internetowego



Masaż w ciąży?

„Drogie panie żadnego
masowania podczas ciąży!
Pamiętajcie masaż wpływa
na hormony, przez co
skurcze mogą się pojawić
nawet gdy będziecie długo
przed terminem!”

Autentyczna wypowiedź z forum internetowego



Masaż w ciąży?

„Cięża jest przeciwwskazaniem do masażu jak i innych zabiegów fizykalnych. Taka moja wiedza ze studiów. Zresztą pytałam się 2 lekarzy ginekologów i lekarza rodzinnego. Nie wolno masować kobiet w ciąży.”

Autentyczna wypowiedź z forum internetowego



Masaż w ciąży?

„Masowałem wiele ciężarnych, żadna nie pytała o zgodę lekarza. Czasami zwracały się do niego o pomoc z bólami krzyża, rwą kulszową czy boleśnie napiętymi powłokami i dostawały tabletki.

Masaż im pomagał, przychodziły na kolejne zabiegi.”

Autentyczna wypowiedź z forum internetowego



Masaż w ciąży?

„Mi zostało powiedziane, masaż kobietom w ciąży: NIE!
bo przecież obracać ją na boki ciężko,
na brzuch to już w ogóle nie da rady.
A mogę się zapytać dlaczego lewy bok?
Czy może to tak się przyjęło? ”

Autentyczna wypowiedź z forum internetowego



Masaż w ciąży - TAK!

Do prawidłowego wykonania masażu wystarczy znajomość **kilku technik** z zakresu głaskania, rozcierania, czy ugniatania.

Jednak im większą ich ilością dysponuje osoba masująca, tym masaż jest bardziej skuteczny i mniej monotony w odbiorze.



Masaż w ciąży - TAK!

U kobiet w ciąży masaż ma przeważnie charakter **relaksacyjny** - wykonywany jest powoli i delikatnie.

Najczęściej wykonuje się **głaskanie**, rzadziej rozcieranie i ugniatanie, rezygnując z oklepywania.



Techniki masażu

Masaż u kobiet w ciąży wykonuje się zwykle:

- w leżeniu na boku - masaż grzbietu (przeciwbólowy);
- w leżeniu na plecach - masaż kończyn (przeciwobrzękowy);
- w siedzeniu - masaż karku (przeciwbólowy).



Techniki masażu

Głaskanie:

- powolne ruchy o małej bodźcowości;
- obejmują zwykle duże obszary ciała;
- oddziałują głównie na skórę i tkankę podskórną;



Techniki masażu

Rozcieranie:

- szybsze ruchy;
- obejmują tkankę podskórną i mięśnie;
- mogą być wykonywane punktowo;



Techniki masażu

Ugniatanie:

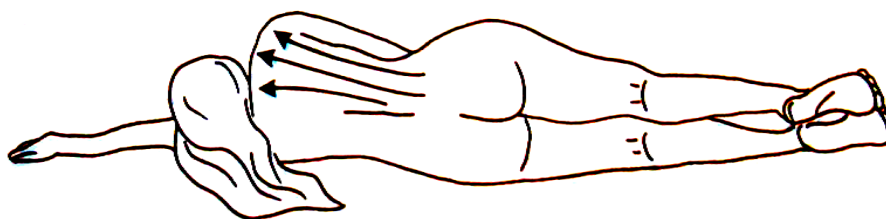
- ruchy wnikające głęboko do mięśni;
- niezbyt szybkie
- możliwe przesuwanie poszczególnych grup mięśni pomiędzy sobą;





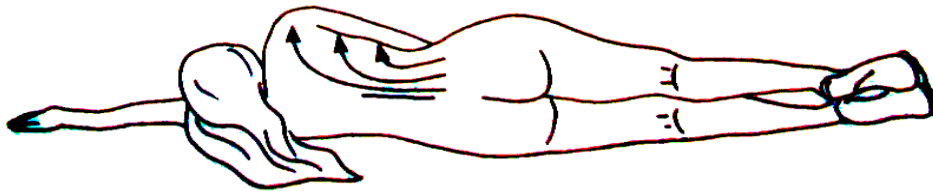
Masaż klasyczny

Masaż grzbietu



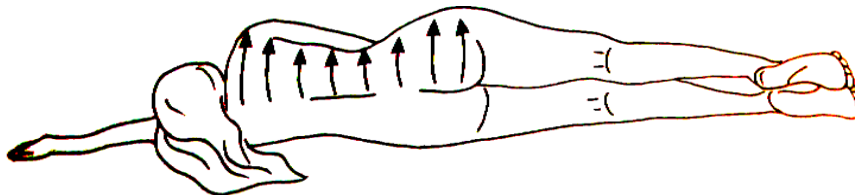
Źródło: Lewandowski G.: Masaż kobiety w ciąży i niemowlęcia, Annał, Łódź, 2007

Masaż grzbietu



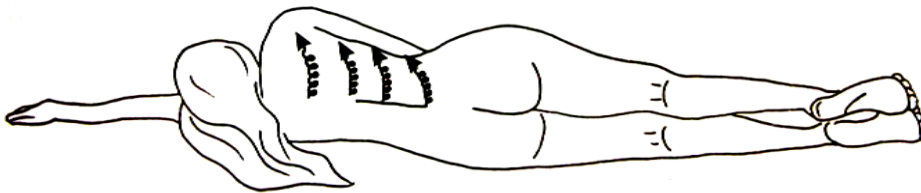
Źródło: Lewandowski G.: *Masaż kobiety w ciąży i niemowlęcia*, Annał, Łódź, 2007

Masaż grzbietu



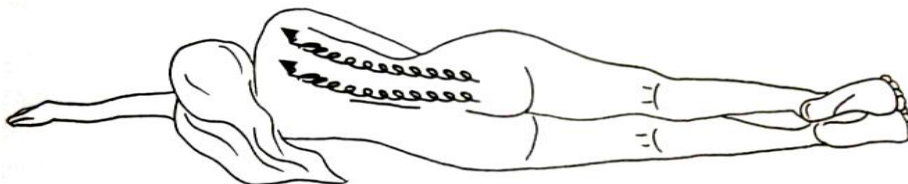
Źródło: Lewandowski G.: *Masaż kobiety w ciąży i niemowlęcia*, Annał, Łódź, 2007

Masaż grzbietu



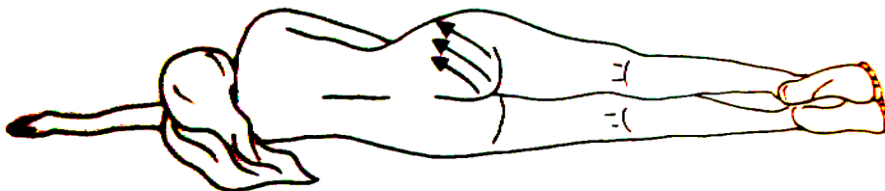
Źródło: Lewandowski G.: Masaż kobiety w ciąży i niemowlęcia, Annał, Łódź, 2007

Masaż grzbietu



Źródło: Lewandowski G.: Masaż kobiety w ciąży i niemowlęcia, Annał, Łódź, 2007

Masaż pośladków



Źródło: Lewandowski G.: *Masaż kobiety w ciąży i niemowlęcia*, Annał, Łódź, 2007

Masaż pośladków



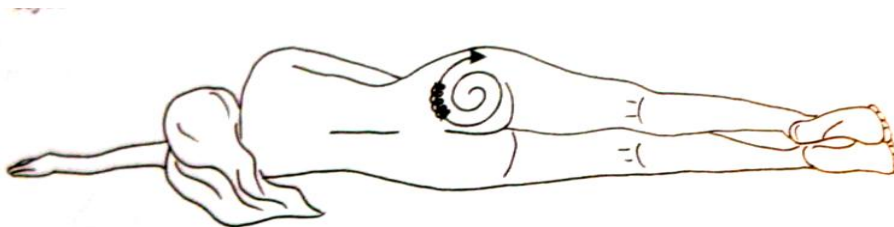
Źródło: Lewandowski G.: *Masaż kobiety w ciąży i niemowlęcia*, Annał, Łódź, 2007

Masaż pośladków



Źródło: Lewandowski G.: Masaż kobiety w ciąży i niemowlęcia, Annał, Łódź, 2007

Masaż pośladków



Źródło: Lewandowski G.: Masaż kobiety w ciąży i niemowlęcia, Annał, Łódź, 2007



Masaż aromaterapeutyczny



- Do organizmu wprowadzone zostają naturalne olejki eteryczne - poprzez skórę oraz drogi oddechowe.
- Olejki eteryczne stosuje się zawsze w formie rozcieńczonej - 2-5 kropli, do 10ml oleju bazowego.
- Należy wykonać test uczuleniowy (!)
- Technika: jak w masażu klasycznym.
- Okolica: kark, grzbiet, pośladki, kończyny, dłonie, stopy.
- Czas trwania: 10-15 min.

Masaż aromaterapeutyczny



Dolegliwości okresu ciąży	Olejki eteryczne polecane w ciąży
Infekcje górnych dróg oddechowych,	- eukaliptusowy, sosnowy, lawendowy,
Bóle głowy, migreny	- lawendowy, eukaliptusowy, grejpfrutowy
Nadpobudliwość, nadciśnienie	- z melisy, cytrynowy, lawendowy,
Obrzęki	- lawendowy, z kopru włoskiego
Lęki, zdenerwowanie, bezsenność	- sosnowy, lawendowy, cytrynowy
Zaburzenia układu krążenia	- sosnowy, lawendowy
Bóle mięśni i stawów	- sosnowy, eukaliptusowy,
Niskie ciśnienie, nadmierna senność	- cedrowy, z drzewka różanego
Nudności, zaburzenia gastryczne	- anyżowy, z kopru włoskiego
Apatia, brak koncentracji	- lawendowy, cytrynowy, cynamonowy
Rozstępy	- lawendowy, geranium

Masaż gorącymi kamieniami



Masaż gorącymi kamieniami

- Ma wysoce relaksacyjne działanie.
- Wykonuje się go bardzo powoli
- Wykorzystuje się **ogrzone kamienie bazaltowe** - dobrze akumulujące ciepło.
- Kamienie mają różną wielkość – dostosowaną do poszczególnych części ciała.
- Szczególnie przyjemne jest pozostawienie ciepłych kamieni na ciele pacjentki - np. pomiędzy palcami stóp.



Masaż gorącymi kamieniami



Masaż gorącymi kamieniami

- Technika: jak w masażu klasycznym.
- Jako środka „poślizgowego” można użyć roztworu **olejków eterycznych**.
- Okolica: kark, grzbiet, pośladki, kończyny, twarz, stopy, dłonie.
- Czas trwania: 10-15 min.



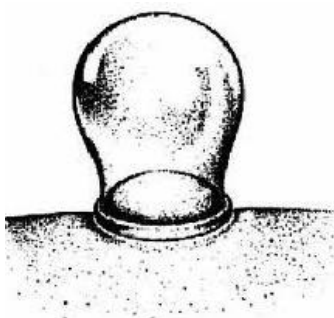
Masaż gorącymi kamieniami



Masaż bańką chińską



Masaż bańką chińską



- Wykonywany jest gumową, **elastyczną bańką** która po uciśnięciu i przyłożeniu do skóry wytwarza w swym wnętrzu podciśnienie.
- Bańkę przesuwana się **bez odrywania** ku górze kończy się powolnym, okrężnym ruchem.

Masaż bańką chińską

- Masaż ten wywiera silne działanie przeciwobrzękowe, usprawnia krążenie i uelastycznia skórę.
- Może być stosowany w formie samodzielnej, lub jako zakończenie masażu klasycznego kończyn.
- Okolica: u kobiet w ciąży głównie kończyny, grzbiet, ramiona.
- Czas trwania: 5-10 min.



Masaż bańką chińską



Masaż bańką chińską



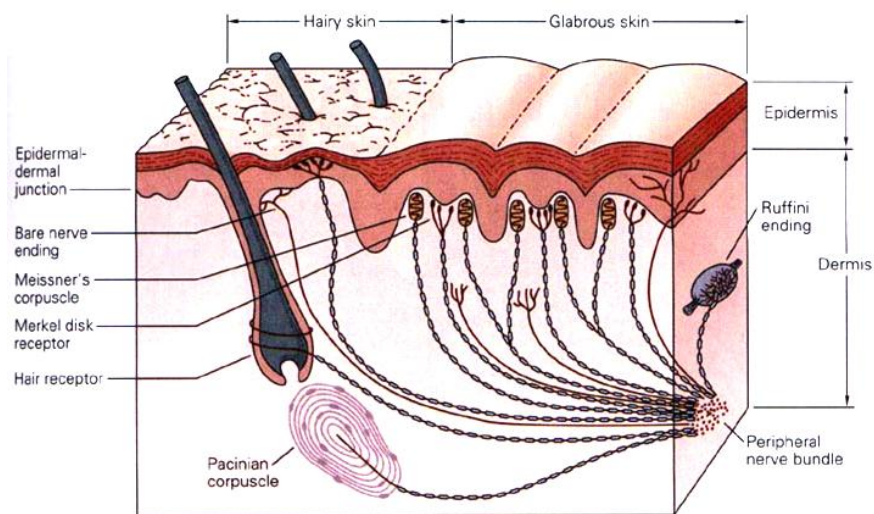
Szczoteczkiwanie

Szczoteczkiwanie

- Wykonuje się miękką szczotką
- „Z włosem” – działanie łagodzące
- „Pod włos” – działanie pobudzające
- Można masować powłoki brzuszne



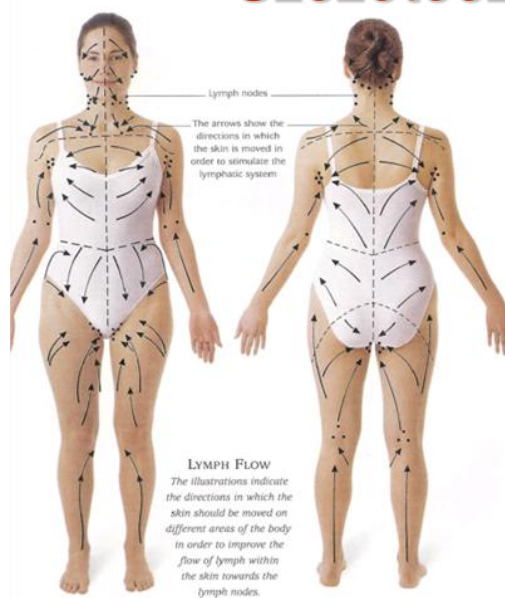
Szczoteczkiwanie



Szczoteczkiwanie



Szczoteczkiwanie



**Szczotkowanie
może stanowić
bardzo łagodną
formę **drenażu
limfatycznego****

Masaż wibracyjny



Masaż wibracyjny

- Wykonywany np. za pomocą urządzenia „**Aquavibron**” – nakładki wprawiane w ruch wibrujący za pomocą węży podłączonego do źródła bieżącej wody.
- Ma charakter masażu **wibracyjnego**-stymuluje **receptory czucia głębokiego**.



Aquavibron

- Masaż ma charakter **suchy** a nakładki o różnych kształtach nawilża się oliwką.
- Przy zastosowaniu nakładki punktowej może stanowić formę **akupresury**.



Aquavibron

- U kobiet w ciąży **ze względu na silnie bodźcowy charakter głównie masuje się:** stopy oraz dłonie.
- **w czasie porodu:** również okolica bioder i stawów krzyżowo-biodrowych – łagodzenie bólu.
- możliwość stosowania **podczas porodów domowych** w basenie porodowym.
- Czas trwania: 5-10 min.



Aquavibron



Aquavibron



Fakty i mity

Ciąża jest przeciwwskazaniem do masażu.

FALSZ

Masaż może wywołać przedwczesny poród.

FALSZ

Masaż kobiety w ciąży należy wykonywać w pozycji leżącej na lewym boku.

PRAWDA

Masaż kobiety w ciąży jest specjalną formą masażu, znacznie różniącą się od masażu klasycznego.

FALSZ

Fakty i mity

Masaż kobiety w ciąży powinien wykonywać specjalnie wyszkolony w tym celu fizjoterapeuta.

FALSZ

Masaż w ciąży wykonuje się tylko przez ubranie.

FALSZ

Masażu w ciąży nie wykonuje się w leżeniu na brzuchu.

PRAWDA

Wykonywanie zabiegów masażu należy skonsultować z ginekologiem.

PRAWDA

Fakty i mity

U kobiet w ciąży ~~nie~~ można masować odcinka lędźwiowego kręgosłupa, ze względu na możliwość wywołania skurczów macicy. **FALSZ**

Masażu nie powinno się ~~wykonywać~~ w I trymestrze ciąży. **PRAWDA**

U kobiet w ciąży ~~nie~~ można masować powłok brzusznych. **FALSZ**

