

MGTM- Masaż Głęboki Tkanek Miękkich

Masaż głęboki (masaż tkanek głębokich) nie jest zabiegiem relaksacyjnym – wręcz przeciwnie – jego celem jest zwiększenie ruchliwości naszych tkanek, a jednak zabieg ten nie powoduje u pacjenta uczucia dyskomfortu czy bólu.

Dlaczego tak się dzieje? Podczas masażu tkanek głębokich z mięśni pacjenta uwalnia się napięcie, więc aby uzyskać ten efekt, masażysta nie może stosować mocnych ruchów i sztywnej postawy. Co więcej, stonowane i przemyślane ruchy pozwalają tkankom na "przyzwyczajenie" się do nowej sytuacji, zareagowanie na czynności masażyisty. Dlatego ten wykorzystuje masę swojego ciała, przybierając wyprostowaną postawę, nie musząc działać na ciało pacjenta z dużą siłą. Powolne i dokładne ruchy osoby wykonującej masaż nie nadwyrężają mięśni, co więcej – umożliwiają łatwiejszy i dokładniejszy dostęp do tkanek głębokich. Nie powodują również obronnego napięcia mięśni u pacjenta.

Ogranicza się do minimum użycie środków poślizgowych, ponieważ utrudniają one dokładne dotarcie do tkanek. Efekty działania masażu głębokiego określa się często jako większe i szybsze niż w przypadku masażu klasycznego czy masaży relaksacyjnych.

Terapeuta wykonuje ruchy łokciami, przedramionami i palcami, z wyjątkiem kciuków. Wykonywane działania przebiegają pod kątem skośnym – nacisk na tkankę pod kątem zbliżonym do 45 stopni rozciąga ją ale jej nie uciska. Praca odbywa się na ścięgnach i brzuścach mięśniowych, zmiękczać i rozciągać je. Osoba wykonująca masaż tkanek głębokich cały czas obserwuje stan ich napięcia, dobierając siłę i rodzaj wykonywanych ruchów do reakcji organizmu konkretnego pacjenta.

Podczas masażu głębokiego stosuje się ruchy wydłużające, które, jak wskazuje sama nazwa, służą temu, by wydłużyć skrócone mięśnie. Rzadziej zachodzi konieczność skrócenia mięśnia, ale dzieje się tak w przypadku stawów: skokowego i nadgarstkowego. Wykonywane są również ruchy na brzuścach mięśniowych w poprzek włókien, by przerwać powstałe zrosty. Terapeuta oddziela również przedziały międzymięśniowe, które wcześniej się połączyły, uniemożliwiając tym samym właściwy ślizg podczas ruchu, co nierzadko powoduje bóle u pacjenta. W trakcie masażu tkanek głębokich wykorzystuje się również ruch "zahacz i rozciągać", który polega na złapaniu tkanki w miejscu jej najsilniejszego napięcia i rozciągnięcie mięśnia poprzez podział na kilka części. Często wykonywane są też ruchy poprzeczne, czyli dotykanie opuszkami palców miejsc o największym napięciu – czynność przebiega w poprzek włókien mięśniowych. Ważnym narzędziem pracy podczas masażu głębokiego jest pięść – palec wskazujący w zamkniętej pięści "przewodzi" ruchom kolejnych. Terapeuta używa również zgiętych we wszystkich stawach palców i kostek palców, przy zawsze wyprostowanym nadgarstku. Masaż tkanek głębokich wymaga też użycia przez masażystę przedramienia – w miejscach znajdujących się niżej niż kręgosłup szyjny – i łokci.

Masaż tkanek głębokich ma służyć rozluźnieniu napięć mięśni i powięzi, zmniejszeniu bólu – zwłaszcza w okolicy kręgosłupa, zwiększeniu ruchomości i elastyczności tkanek,

umożliwieniu przybrania właściwej postawy ciała przez pacjenta. Dlatego też wskazaniem do masażu głębokiego są wady postawy, ograniczenia ruchomości, dolegliwości bólowe w mięśniach czy rwa kulszowa i rwa barkowa. Dzięki masażowi tkanek głębokich szybciej się one regenerują, a organizm jest lepiej ukrwiony. Ten rodzaj masażu stosuje się nawet w przypadku stłuczeń, zwichnięć i skręceń, powodujących dokuczający ból kończyn. Masaż tkanek głębokich działa również na psychikę pacjenta, choć nie jest to jego główne zadanie – sam zabieg nie należy do relaksujących, jednak już po nim można poczuć się bardziej odprężonym.

opracował

mgr Tomasz Judek