

Samodzielny
masaż
na bóle stawów i mięśni

Vadim Kortunov

Samodzielny
masaż
na bóle stawów i mięśni



Proste techniki masażu głowy, szyi, brzucha
poprawiające ukrwienie, odżywienie skóry
i skutecznie odbudowujące zdrowie

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Katarzyna Masłowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-833-8

Tytuł oryginału: *Self Massage of Muscles, Joints and Other Parts of the Body*

Copyright © Кортунув В., текст 2019
© Коломина. С., иллюстрации, 2019

Впервые опубликовано на русском языке ООО «Издательство «ЭКСМО»

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Samodzielny masaż na bóle mięśni, stawów i innych części ciała

Od Autora	11
Techniki i kierunki i ruchów rąk	13
Kierunek ruchów rąk podczas głaskania	13
Kierunek ruchów rąk podczas rozcierania	13
Kierunek ruchów rąk podczas ugniatania	14
Kierunek ruchów rąk podczas wibracji przerywanych i ciągłych	14
Skutki stosowania poszczególnych metod	14
Techniki samomasażu	16
Samomasaż głowy	16
Samomasaż szyi	18
Samodzielny masaż mięśnia czworobocznego (kapturowego)	21
Samomasaż mięśnia naramiennego	24
Samodzielny masaż mięśnia trójgłowego (tricepsa)	26
Samomasaż mięśnia dwugłowego (bicepsa)	28
Samodzielny masaż mięśnia ramiennie-promieniowego .	30
Samodzielny masaż dłoni i palców	31
Samomasaż stawów	32
Samodzielny masaż mięśni klatki piersiowej	34
Samodzielny masaż mięśnia najszerszego grzbietu	36

Samomasaż przestrzeni międzyżebrowych	38
Samodzielny masaż mięśni podżebrowych	39
Samodzielny masaż mięśni brzucha	40
Samodzielny masaż dolnej części pleców i długich mięśni grzbietu	42
Samodzielny masaż mięśni pośladkowych	44
Samodzielny masaż uda	46
Samodzielny masaż stawu kolanowego	51
Pozycje do masażu mięśni goleni	53
Pozycja podczas masażu mięśni łydek	55
Samodzielny masaż podudzi, piszczeli i łydek	57
Samodzielny masaż stóp i palców	63
Samodzielny masaż stawów biodrowych	65
Masaż ogólny	66
Podsumowanie	68

Samodzielny masaż przed i po aktywności fizycznej

Od Autora	71
Sekwencja wykonywania samodzielnego masażu	73
Samomasaż głowy	73
Samodzielny masaż szyi	74
Samodzielny masaż mięśnia czworobocznego	76
Samodzielny masaż mięśnia naramiennego	79
Samomasaż mięśnia trójgłowego	81
Samodzielny masaż mięśnia dwugłowego (bicepsa)	83
Samodzielny masaż stawu nadgarstkowego	85

Samodzielny masaż dłoni i palców	86
Samodzielny masaż najszerszego mięśnia grzbietu	87
Samodzielny masaż mięśni piersiowych	89
Samomasaż przestrzeni międzyżebrowych	91
Samomasaż mięśni podżebrnych	92
Samodzielny masaż mięśni brzucha	93
Samodzielny masaż dolnej części pleców i długich mięśni grzbietu	94
Samodzielny masaż mięśni pośladkowych	96
Samodzielny masaż miednicy	98
Samodzielny masaż uda	99
Samodzielny masaż stawu kolanowego	102
Pozycje podczas samomasażu mięśni goleni	104
Samodzielny masaż mięśni piszczeli i łydek	107
Samodzielny masaż podudzia	108
Samomasaż masaż stawu skokowego	112
Samodzielny masaż stóp i palców	114
Samomasaż stawów biodrowych	116
Masaż ogólny	116
Podsumowanie	119

Samodzielny masaż na bóle mięśni, stawów i innych części ciała

Od Autora

Korzyści płynące z masażu znamy od niepamiętnych czasów. Już kronikarz Nestor wspominał o korzyściach z chłosty* – tak dawniej nazywano masaż. Wiadomo, że samomasaż przynosi korzyści, zarówno w charakterze środka higieny, jak również jako rodzaj profilaktyki i leczenia. Jest to prosty i dostępny sposób na utrzymanie i wzmocnienie zdrowia. Samodzielny masaż możesz wykonywać rano, jako uzupełnienie porannej gimnastyki lub niezależnie od ćwiczeń fizycznych, o dowolnej porze dnia. Masaż jest skuteczny, zarówno w łagodzeniu bólu, jak i poprawie ogólnego napięcia mięśniowego. Samomasaż zwiększa wydajność, łagodzi zmęczenie i jest bardzo efektywną metodą na regenerację organizmu. Korzyścią samodzielnego masażu jest łatwość jego wykonania i powszechna dostępność.

Kolejność wykonywania samomasażu jest następująca: samomasaż głowy – szyi – klatki piersiowej – kręgosłupa – brzucha – nóg. Czas trwania zabiegu zależy od twojego samopoczucia. Ważne, abyś zrozumiał, jaki cel sobie obrałeś, wykonując masaż. Techniki samodzielnego masażu nie wymagają dużego wysiłku i nie powinny powodować






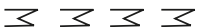
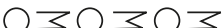
* Klepanie się różgami, np. witekami brzoźowymi, po kąpeli w bani – rosyjskiej odmianie łaźni (przyp. tłum.).

u ciebie bólu. Każdą z nich powtarzaj 3–7 razy. Wykonuj masaż w miejscu, które jest dla ciebie wygodne, gdzie nie ma przeciągów i jest wystarczająco ciepło.




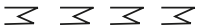
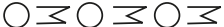
Poniżej znajdziesz opisy wygodnych pozycji do samodzielnego masażu, które są odpowiednie dla całego ciała lub jego poszczególnych części.

Techniki i kierunki ruchów rąk

Kierunek ruchów rąk podczas głaskania

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Głaskanie proste |  |
| 2. Głaskanie zygzakiem |  |
| 3. Głaskanie spiralne |  |
| 4. Głaskanie okrężne |  |
| 5. Głaskanie koncentryczne |  |
| 6. Głaskanie z pociągnięciem |  |
| 7. Głaskanie mieszane |  |

Kierunek ruchów rąk podczas rozcierania

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Rozcieranie spiralne |  |
| 2. Rozcieranie okrężne |  |
| 3. Rozcieranie koncentryczne |  |
| 4. Rozcieranie z pociągnięciem |  |
| 5. Rozcieranie mieszane |  |

Kierunek ruchów rąk podczas ugniatania

Stosując techniki ugniatania, wykonuj ruchy w różnych kierunkach, wzdłuż włókien mięśniowych.

Kierunek ruchów podczas wibracji przerywanych i ciągłych

Dowolny.

Zwróć uwagę na szczegółowe ilustracje, które pomogą Ci w prawidłowym wykonywaniu technik masażu.

Skutki stosowania poszczególnych metod

1. Ciągłe głaskanie, wykonywane w wolnym tempie, umożliwia ukojenie i złagodzenie bólu.

Wykonywanie głaskania w szybkim tempie, energicznie i z przerwami – zwiększa tonus*.

2. Techniki powolnego rozcierania działają kojąco.
3. Powolne i spokojne techniki ugniatania sprzyjają regeneracji.

Techniki ugniatania stosowane z przerwami, powoli i w szybkim tempie, prowadzą do szybkiego zwiększenia napięcia mięśni.

4. Technika wibracji jest bardzo skutecznym narzędziem.

* Napięcie skórne i tkanki podskórnej (przyp. tłum.).

Wyróżniamy wibrację przerywaną i ciągłą, które służą zarówno do zwiększania, jak i zmniejszania napięcia mięśniowego.

Aby zwiększyć napięcie mięśniowe, stosuj przerywane wibracje, wykonując je lekko, z dużą częstotliwością i przez krótki czas. Aby uzyskać efekt uspokajający, tę technikę stosuj intensywniej, rzadziej i przez dłuższy czas.

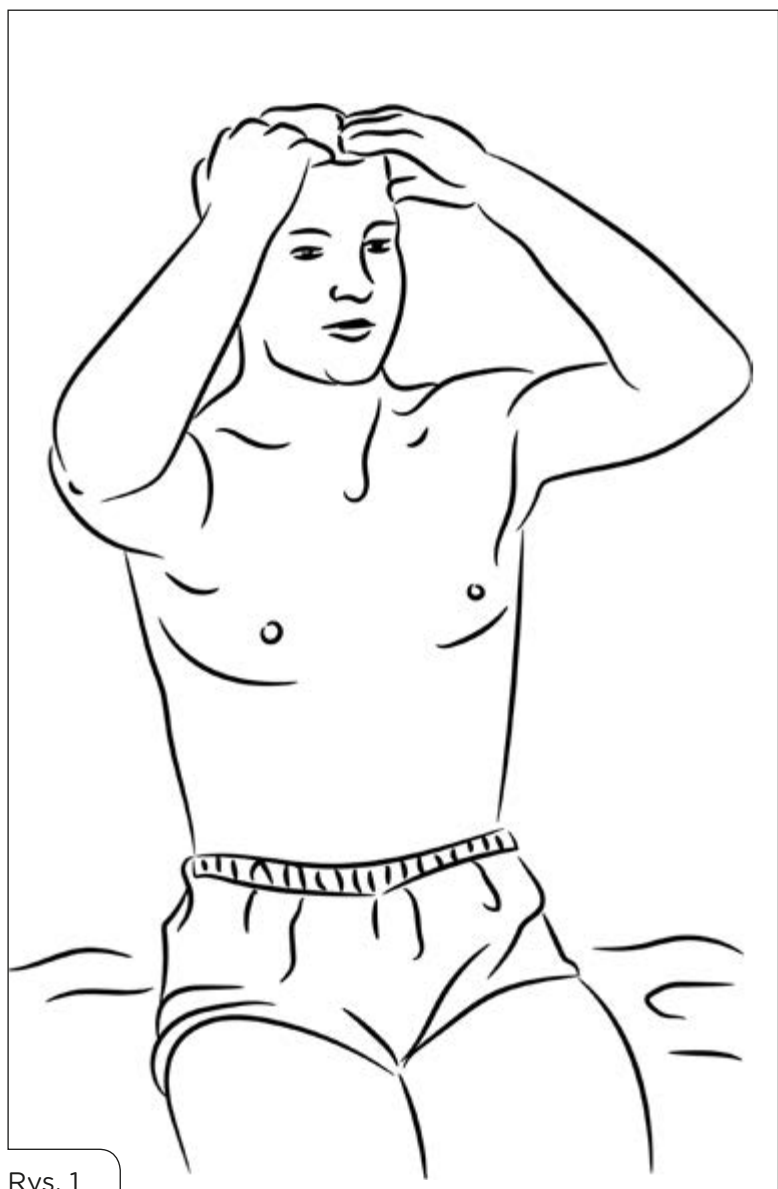
Techniki samomasażu

Samomasaż głowy

Samodzielny masaż głowy możesz wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej. Aby rozluźnić mięśnie szyi, lekko pochyl głowę w kierunku klatki piersiowej.

Na początku zastosuj obejmujące głaskanie owłosionej części głowy. Wykonuj ruchy jedną lub dwiema rękami, zaczynając od czoła i kierując się w stronę potylicy i okolice skroni. Po głaskaniu przejdź do rozcierania, używając opuszek szeroko rozstawionych palców (na wzór grabi), wykonuj ruchy półkoliste lub spiralne (Rys. 1).

Po zakończeniu rozcierania, przejdź do głaskania za pomocą szeroko rozstawionych palców, podczas którego, stopniowo uciskając, lekko poruszaj skórą czaszki. Po zakończeniu głaskania całej głowy, możesz za pomocą opuszków palców wykonać rytmiczne bębnienie lub naciskając palcami na głowę, wzbudzić wibracje. Masaż głowy zakończ powierzchownym głaskaniem obejmującym.



Rys. 1

Samomasaż szyi

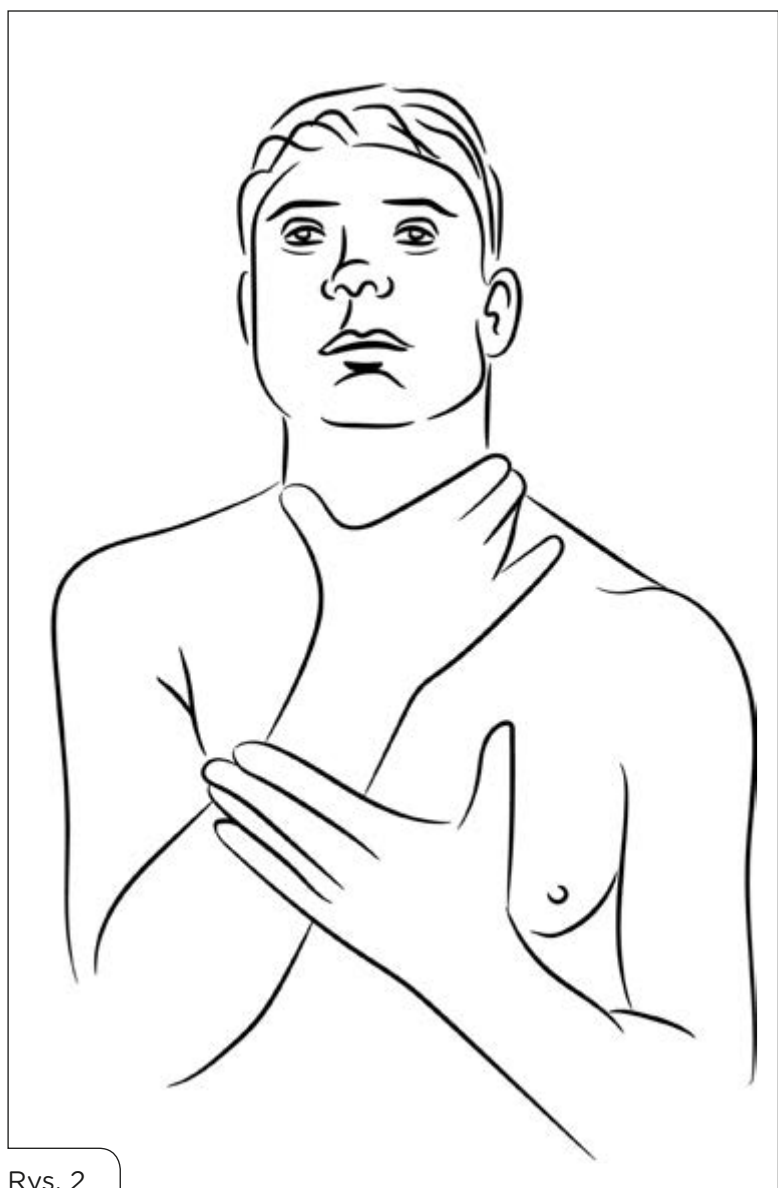
Aby rozluźnić mięśnie karku, głowę lekko pochyl w kierunku klatki piersiowej. Samodzielny masaż szyi możesz wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej. Wszystkie ruchy, bez wyjątku, należy wykonywać zgodnie z kierunkiem przepływu krwi i limfy. Samodzielny masaż szyi możesz wykonywać jedną lub dwiema rękami.

Zacznij od głaskania przedniej części szyi ruchami naprzemiennymi, po czym przejdź do głaskania jej tylnej części i boków (Rys. 2, 3).

Następnie zastosuj technikę rozcierania, wykonując opuszkami palców ruchy spiralne lub okrężne. Po zakończeniu rozcierania, ponownie przejdź do głaskania, a później dołącz technikę oklepywania–szczypania*.

Kiedy wykonasz ugniatanie, ponownie przejdź do głaskania. Na koniec samodzielnego masażu szyi możesz zastosować wstrząsanie, używając do tego opuszków palców lub wykonać wibracje za pomocą dłoni.

* Ta technika polega na lekkim uderzaniu i chwytaniu fałdów skórnych opuszkami kciuka i pozostałych złączonych czterech palców (przy. tłum.).



Rys. 2



Rys. 3