

وسائل المساج العلاجي

من الوسائل الأساسية في المساج العلاجي هي:-

1. حركة المسح
2. حركة الدعك
3. حركة العجن
4. حركة الاهتزاز

سناتي لشرح وسائل المساج العلاجي ونبدأ ب أولاً:-
حركة المسح :- تؤدي بزحلفة الذراعين على الجلد وبدون حركة
اليد وتبعاً لكبر المساحة المراد تدليكها او شكلها فهذه الحركة تؤدي
اما بنهاية الأصابع او باطن الكف او سطح اجسام السلاميات او القبضة
ويمكن ان تؤدي بيد واحدة او بالاثنتين معا وحركة المسح تؤدي بشكل طولي
عرضي- او منفرج او بشكل حلزوني او بشكل دائري .

تقسم حركة المسح الى :-

1. مسح سطحي .
2. مسح عميق.
3. مسح شامل .
4. مسح مستمر او متقطع .

ويمكن ان تكون حركة المسح على شكل الحركات الاتية (حركة المجرفة – التمشيظ – التقاطع) تؤدي الحركات بشكل سطحي ومن ثم يمكن اجراء حركات اعمق عادة وفي كل جلسة المساج يبدأ بحركات مسح ومن ثم الحركات الأخرى وأيضا تكون حركات المسح الخاتمة وكذلك تستعمل حركات المسح عند الانتقال من حركة الى أخرى .

ان حركة المسح تساعد على :-

1. تساعد على جريان الدم واللمف.
2. تحسين التآذية والانسجة والوظائف الافرازية للجلد .
3. تساعد على الامتصاص.
4. التأثير على الجهاز العصبي بشكل فعال وايجابي .

ثانيا / حركة الدعك :-

هذه الوسيلة تشمل الحركات الاتية (الفك ، التمشيط) وتؤدي على الجلد والانسجة والتي تقع تحته وفي اتجاهات مختلفة :-

حركة الدعك يمكن تاديتها (بيد واحدة او الاثنتين ، بالاصابع ، بالقبضة ، بباطن اليد ويمكن تاديتها أيضا بقاعدة اليد او احدى جوانبها) تؤدي الحركة بشكل طولي – عرضي تمشيط الدائري متقاطع حلزوني ومن الوسائل المساعدة لهذه الحركة – حركة القرص – التمشيط الدعكي – النشر – التطبيل القشط)