

Praca z blizną

Mobilizacja blizny może być wykonywana samodzielnie.

- Przed przystąpieniem do masażu należy oczyścić skórę rąk oraz bliznę środkiem antyseptycznym.
- Czas trwania: 10-15 minut, 1-2 razy dziennie.
- Każdą technikę wykonuj po 1-2 minut, powtarzając w tym czasie opisywane ruchy.

1 Przesuwaj bliznę we wskazanych kierunkach:

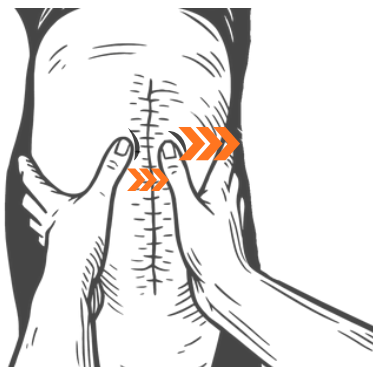
A) Góra –dół

Kciuki umieść po obu stronach blizny i wykonuj ruchy góra-dół wzdłuż przebiegu całej blizny.



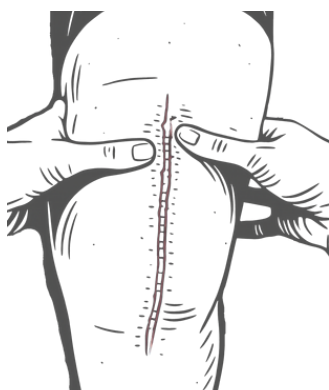
B) Lewa-prawa

Kciuki umieść po obu stronach blizny i wykonuj ruchy lewa-prawa wzdłuż przebiegu całej blizny.



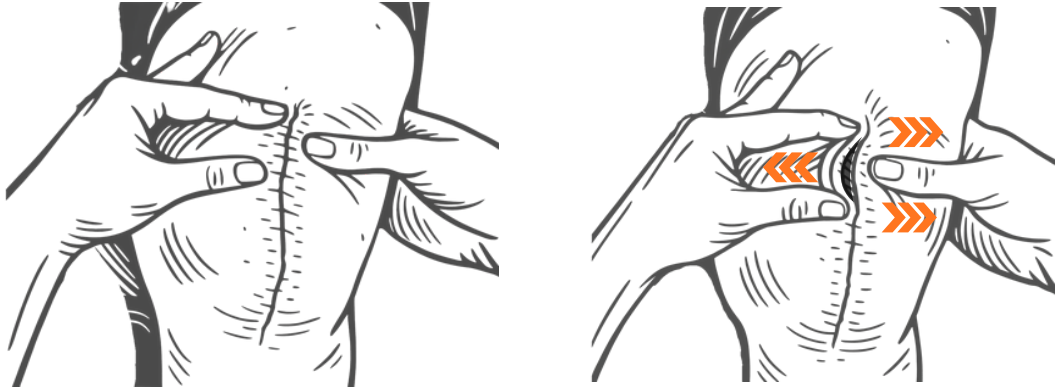
C) W kształt litery „S”

Kciuki umieść po obu stronach blizny i wykonuj przełamywanie blizny poprzez zbliżenie palców w taki sposób by lewy kciuk znajdował się nad prawym i odwrotnie.



D) W kształt litery „C”

Kciuk lewej ręki i palec wskazujący umieść po lewej stronie blizny, a kciuk prawy po przeciwnej stronie. Wykonuj przełamywanie blizny poprzez zbliżenie palców w taki sposób by prawy kciuk znajdował się pomiędzy palcem wskazującym a kciukiem lewej KKG.



Unoszenie blizny

Zastosuj chwyt szczypcowy wzdłuż blizny; za pomocą kciuka i palca wskazującego obu rąk chwycić po obu stronach bliznę i unieść ją do góry (tak jakbyś chciał ją uszczypnąć).

Ruch wykonujemy wzdłuż całego przebiegu blizny.



Rolowanie blizny

Zastosuj chwyt szczypcowy w poprzek blizny.

Rolujemy wzdłuż całego przebiegu blizny w kierunku z dołu do góry.

