

Indledning

En definition af berøring er 'at komme i fysisk kontakt, at bevæge følelsesmæssigt', og interessant nok er følesansen den første sans, vi udvikler. Inden graviditetens sjette uge er følesansen allerede begyndt at udvikles i fosteret, og dette vil danne grundlaget for alle vore andre kommunikationsværktøjer. Som nyfødte berører vi for at overleve, og kvaliteten af den berøring vi modtager under opvæksten, er bestemmende for vores stade af selvrespekt, vores evne til at danne varige forhold med andre og vores evne til at have det godt med os selv, både fysisk og psykisk.

Berøring for at opnå sundhed og lykke

Massage er blevet udøvet i årtusinder, og dens virkninger er veldokumenterede, idet det klart kan mærkes, at det er godt for os – regelmæssig behandling betyder, at vi bliver roligere, sundere og lykkeligere. Så hvordan virker den?

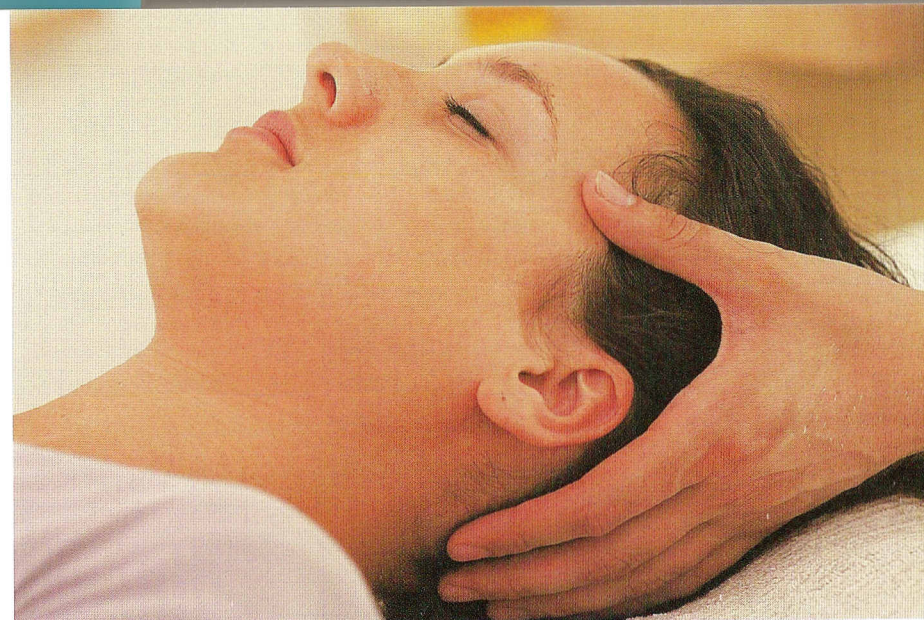
Massage sætter komplekse processer i gang under huden: Hormoner og 'signalstoffer' overfører beskeder til hjernen og retur, nogle stimulerende og andre beroligende. Berøring er kendt for at forøge mængden af oxytocin, hormonet, som får os til at slappe af, hvilket i vores fortravlede, moderne liv er

et nødvendigt middel til at genoprette balancen i vores fysiske, psykiske og sjælelige velbefindende.

Hvordan begyndte det hele?

Massage i en eller anden form er den tidligst kendte terapeutiske kunst, med en omfattende og veldokumenteret historie. Inden da kan vi kun have en teori om, at der fandtes et lige så stærkt instinkt til at stryge eller berøre det menneskelige legeme.

De tidligste kinesiske optegnelser om massage findes i den lægelige tekst fra 25. årh. f.Kr. kendt som *Nei Ching*, og inden det følgende



århundrede synes denne kunst at have spredt sig ud over den civiliserede verden, idet vægmalerier, der skildrer massage og zoneterapi, er blevet fundet i en læges grav i Saqqara, og der dukker anbefalinger op fra ægyptiske, persiske og japanske læger om fordelene ved og nytten af massage.

Der er fortsatte henvisninger til massage op gennem historien, fra den indiske Ayur Vedas bøger i det 19. årh. f.Kr. til Homer, såvel som græske lægetekster fra det 5. årh. f.Kr. Også romerne havde forskellige anvendelsesmuligheder for massage: Gladiatorer fik regelmæssige behandlinger for at lindre muskeltræthed og smerte, Julius Cæsar blev 'nevet' over det hele som en daglig behandling mod nervesmerter, og lægen Tiberius i 1. årh. e.Kr. troede, at den kunne kurere lammelse.

Brugen af massage fortsatte i Mellemøsten og i Det fjerne Østen, mens der i den vestlige verden blev sat en stopper for den i Middelalderen. I det 10. årh. priste den arabiske filosof og læge Ali Abu Ibn Szinna de sundhedsfremmende værdier ved massage kombineret med hydroterapi, idet han anførte, at den hjælper med at sprede musklernes bi-produkter, hvis disse ikke er uddrevet med motion.

I det 16. årh. begyndte massage at gøre et stærkt comeback i den vestlige verden, og mange prominente læger optog den i deres metoder, inklu-

sive Amrose Pare, lægelig rådgiver for fire franske konger.

Den mest kendte udvikling inden for massage fandt sted først i det 19. årh. Per Henrik Ling, en svensk gymnast, kombinerede sit kendskab til filosofi og gymnastik med massageteknikker, han havde erhvervet sig på rejser til Kina. Denne kombination af fem basisstrøg blev kendt som de 'svenske bevægelser' og praktiseres på nogenlunde samme måde den dag i dag.

Faget blev meget hurtigt udbredt; den første læreanstalt, der tilbød massage som pensum, blev oprettet i 1813, og den første bog på engelsk om de svenske bevægelser, skrevet af dr. Mathias Roth, blev udgivet i 1850.

Det største omslag kom i 1960'erne og 1970'erne med fortalere, der betragtede massage som et virkningsfuldt middel til fremme af personlig vækst. Denne ide stammede fra Esalen Centret i Californien, hvor massage bruges intuitivt, idet den forbinder sind, krop og ånd.

I det 21. årh. er massage blevet en førende supplerende terapi og også en del af integreret lægevidenskab, sådan som vi kender den. Den anvendes i hele samfundet på mange niveauer og spiller en meget vigtig rolle i opretholdelsen af et sundt liv i hverdagen.

HVORFOR MASSAGE?

- Ordet 'massage' kommer af det græske *massein*, at ælte, som er beskrivende for en teknik, der udgør en del af den massage, som praktiseres i dag.
- 'Terapeutisk berøring' kommer også fra det græske *therapeutikos*, med relatering til effekten af lægelig behandling.
- Indtil det 19. århundrede brugte amerikanere i stedet for 'massage' det latinske udtryk *frictio*, der betyder 'gnidning' eller 'friktion'.
- I Indien var kunsten at massere kendt som *shampooing*, i Kina som *cong-fou* og i Japan som *ambouk*.
- Ofte anvendes i vore dage udtrykket 'svensk massage', idet der refereres til den svenske Per Henrik Lings arbejde, som var banebrydende for udviklingen af massage i den vestlige verden (se modstående side).

Forberedelse

Massage er let at lære: Lad dine instinkter styre dig, og du vil blive i stand til at føle, hvor du skal berøre, samt hvordan og hvor længe. Der er kun nogle få basisretningslinjer, der skal følges for at sikre en behagelig og gavnlige behandling. Under massagen er der en vekselvirkning mellem berøring og respons, som betyder, at giveren skal forberede sig på at give, mens modtageren skal tillade, at det sker. Kun når disse betingelser er opfyldt, kan denne tovejskommunikation blive effektiv.

Det er ikke nogen god ide at give massage, hvis du er stresset eller anspændt, eller hvis du ikke er helt rask, da dine energiniveauer vil være formindskede. Vær både før og under behandlingen opmærksom på din vejrtrækning, men forsøg ikke at ændre den.

Hav behageligt fodtøj og tøj på. Vælg noget med korte ærmer eller rul dem op, så de ikke er i vejen. Tag alle støjende smykker af, da de kan være meget distraherende, og tag dit ur og alle ringe af.

Du kan ikke massere med lange negle, og ru hud vil føles meget ubehageligt, så frem med negleklipper og håndlotion. Hvis du har langt hår, så bind det op for at undgå, at det distraherer nogen af jer. Husk, at du skal arbejde meget tæt på din partner, så har du for nylig nydt stærkt smagende mad eller drikke, så tag en mundskylning eller et friskluftpust.

Modtageren

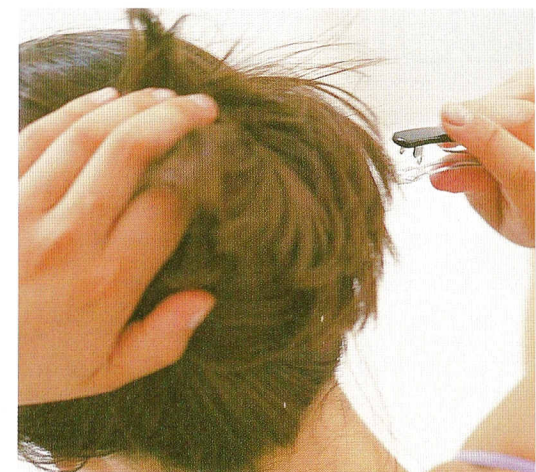
Det er tit meget sværere at modtage massage end at give den: Evnen til at have tillid og lade stå til skal somme tider også læres. Vær modtagelig over for berøringen, tillad giveren at flytte dine lemmer for dig, når det behøves, og sig, hvis noget som helst er ubehageligt, eller når et strøg er særligt effektivt.

Undertiden kan massage frigøre opdæmmede følelser. Hvis dette sker, er der intet galt i det – bekæmp ikke følelserne, eller bliv forlegen, men giv dem simpelthen frit løb.

Husk, inden massagen begynder, at tage alle dine smykker af, inklusive øreringe, og hvis du bruger kontaktlinser, vil du måske foretrække at tage dem ud for at være tryk og sikker, især hvis giveren skal arbejde på dit hoved og ansigt.

Hvis det er nære venner eller familie, vil modtageren måske føle, det er i orden at tage alt tøjet af undtagen trusserne; ellers er det kun de områder af kroppen, der bearbejdes, som behøver at være blottet, et område ad gangen. Det ideelle er at arbejde uden beklædningsrestriktioner, men omgivelserne for massagen er ikke altid skikket hertil.

Ligesom det gælder giveren, så glem ikke, at frisk ånde er et must. Tag derfor en mundskylning, inden du skal have massage.



HVORNÅR MAN IKKE BØR MASSERE

I almindelighed er massage ufarlig. Trænede terapeuter er i stand til at behandle alle fra tidligt fødte babyer til dødeligt syge, men hvis nogen af de følgende henvender sig, bør du ikke massere, eller bør være meget forsigtig, som anvist nedenfor:

- Enhver svag eller klinisk afkræftet – der f.eks. lider af eller er ved at komme sig efter en virusinfektion.
- Enhver, som har høj temperatur eller lider af en smitsom sygdom.
- Enhver, som har smitsomme hudlidelser såsom fnat, herpes og vorter.
- Enhver, som er i en alvorlig lægelig tilstand såsom cancer, hjertesygdomme eller dannelse af blodpropper.
- Masser ikke på et sted, hvor der for nylig har været brud, forstrækning eller forstuvning. Arbejd et led ovenfor i disse tilfælde.
- Masser ikke direkte, hvor der er hudproblemer såsom arvæv, blå mærker, ømme eller betændte områder samt åreknuder. Du kan

imidlertid arbejde forsigtigt oven for stedet samt naturligvis på andre ikke angrebne dele af kroppen.

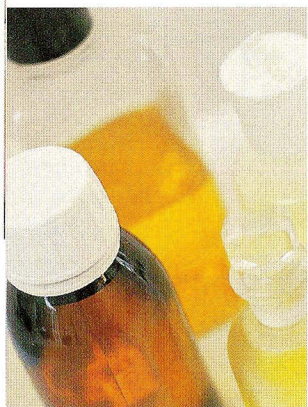
- Masser ikke i de første tre måneder af en graviditet, og undgå derefter meget dybt tryk, især nederst på ryggen samt på inder-siden af benene fra ankel til lyske.
- Efter operation bør man vente 12 måneder efter større operationer og seks måneder efter mindre indgreb. Arvæv skulle da være fuldstændig helet, men bed i tvivlstilfælde om godkendelse hos praktiserende læge.

Det er heller ikke tilrådeligt at modtage massage, hvis du for nylig har spist et tungt måltid eller har drukket mængder af alkohol, da dette vil gøre oplevelsen meget ubehagelig og også kan skabe ubehagelige eftervirkninger. Den almindelige regel er at stole på sin egen dømmekraft og sunde fornuft, og at checke med en læge, hvis der er nogen som helst tvivl.

Giveren

Du skal aktivt vælge at give din tid til den anden. Hvis dine tanker er andre steder, vil din partner mærke det, og massagen vil ikke blive behagelig for nogen af jer. Omhu, følsomhed og respekt er meget vigtige forudsætninger, således at dit sind kan være frigjort til at give din partner din fulde opmærksomhed.

Olier, lotions og dosering



De fleste massagebehandlinger kræver brug af et smøremiddel for at give dine hænder mulighed for at arbejde roligt og jævnt hen over huden uden at bryde rytmen. Sædvanligvis bruges der olie, selvom lotions, cremer og undertiden talkum kan bruges, hvis man foretrækker det. Almindeligvis behøves der ca. 50 ml til en komplet kropsmassage. Måske skal der et par forsøg til for at gøre det rigtigt: De fleste har en tendens til at bruge for meget i begyndelsen, hvilket betyder, at man ikke vil være i stand til at få god kontakt. Målet er kun at bruge et ganske tyndt lag, som vil være absorberet af huden, når behandlingen er slut.

Madolier

Man kan bruge olier, som står hjemme i køkkenskabet – solsikkeolie, vindrukerneolie samt vegetabiliske olier er fortræffelige grund- eller 'basisolier', som de benævnes fagligt. Hvis man vil forkæle sin partner, er mandelolie lidt kostbar, men en virkelig nydelse, især når den anvendes til ansigtet. Man behøver ikke at bekymre sig om nøddeallergi, for man bruger kun olien udvendigt, og den trænger kun ind i hudens overflade. Dog kan visse babyolier, som indeholder lanolin, give en uønsket hudreaktion og være tilbøjelige til ikke så nemt at absorberes.

Æteriske olier

Disse olier er meget koncentrerede og kraftige; mange har modstridende egenskaber, og med mindre man er uddannet aromaterapeut, bør man holde sig til de 'sikre' olier, som f.eks. lavendel og kamille, især til gravide kvinder.

Kom aldrig æteriske olier ublandet på huden, men bland dem altid med en grundolie i forholdet 1 dråbe æterisk olie til 2 ml (knap 1/2 tsk.) grundolie.

For eksempel vil 10 ml (2 tsk) solsikkeolie tillade brug af maks. 5 dråber æterisk olie. Bland kun, hvad der skal bruges til en behandling, da olier, der kommer i berøring med luften, ilter og bliver harske.

Opbevar aromaterapiolier i mørke flasker for ikke at ødelægge deres egenskaber. Læs altid brugsanvisningen omhyggeligt, og spørg en uddannet aromaterapeut i tvivlstilfælde, eller brug almindelig olie.

Der findes nu så mange forblandede olier, der dækker alle anledninger og stemninger, at køb af en af disse ofte er den sikreste og mest økonomiske måde at forstærke oplevelsen af din massagebehandling på.

Lotions, cremer og talkum

Massagelotions og cremer kan også anvendes, og disse er behagelige at bruge på særligt tør hud eller områder som f.eks. fødderne. Du har måske allerede et almindeligt blødgørende middel til huden i huset, men undgå at bruge en almindelig bodylotion, som kan være alt for parfumeret til denne

brug. Talkum er et andet middel, der somme tider bruges af professionelle – især til zoneterapi – og er perfekt til strøg, der ikke kræver megen gliden frem og tilbage.

Forberedelse

Lav olierne i forvejen, så du ikke forstyrrer den stemning, som du forsøger at skabe til massagen. Den nemmeste og mindst grisende metode til at påføre olie på er at opbevare den i en lille plasticflaske med vippelukning, som vil formindske sandsynligheden for spild. Alternativt kan man hælde lidt olie i en lille skål, hvori man nemt kan dyppe sine fingre. De fleste lotions, cremer og talkumprodukter er emballeret i passende beholdere, der er klar til brug.

Varm altid olien og dine hænder, inden kontakten etableres. Anbring hvis muligt oliebeholderen et par minutter i varmt vand eller tæt ved et varmeapparat, inden massagen påbegyndes.

Påføring af olie

1

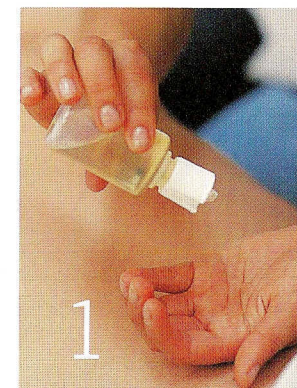
Der er forskellige måder at påføre olie på. Den mest indlysende er at hælde ca. 2,5 ml (1/2 teskefuld) olie ud i den ene håndflade og derefter gnide håndfladerne sammen for at fordele olien jævnt. Bliv ikke fristet til at vride hænderne, som du ville gøre, når du vasker hænder eller indsmører dem i håndlotion, for du ønsker kun at få olie på dine håndflader. Sørg for at komme olie på hænderne i umiddelbar nærhed af din partners krop og læg så blidt hænderne ned på din partner, klar til at begynde med et langt indsmøringsstrøg.

2

Den mindst anmassende måde at påføre mere olie på er at lade den ene hånd blive liggende på din partners krop, langsomt hælde olien ud over håndryggen og så lade din anden håndflade glide hen over, idet den fordele olien ud over kroppen. En lignende metode er at vende din kontakthånd opad, hule den og derefter hælde olie ned i håndfladen – dette har yderligere den fordel, at begge hænder smøres ind igen, når den ene hånd glider over den anden.

Påføring og kontakt

Den fortrolighed, hvormed man tager kontakt til partnerens hud og påfører olie under massagen, er meget vigtig. Målet er fra første berøring at føle sig afslappet og beroligende, således at man videregiver den besked, at dette er begyndelsen på behandlingen, samt giver partneren mulighed for at blive vant til ens berøring. Inden for hovedparten af oplæring i faget undervises der i, at kontakten til partneren ikke må brydes under en massage, så en hånd er hele forløbet igennem placeret på kroppen. I begyndelsen kan dette vise sig vanskeligt hjemme, især hvis man masserer på gulvet. Sørg blot for, at hvis det er nødvendigt at afbryde og genoptage kontakten, at det gøres på en behagelig og nænsom måde, der bevarer flowet i massagen og ikke efterlader partneren i den tro, at behandlingen måske er slut. En god massage bør have en bestemt begyndelse og afslutning, så den føles komplet. Efterlad ikke din partner med en følelse af, at der manglede noget.



At skabe et afslappet miljø

I de næste kapitler vil du se massage blive udført i forskellige miljøer, med brug af teknikker, som er egnet med og uden tøj, og hvor man arbejder på gulv, stol og bord. Hvad du end vælger, er forberedelse af omgivelserne et vigtigt element i at skabe den atmosfære af komfort og afslapning, som er det centrale i enhver berøringsterapi.

Varme

Det vigtigste hensyn er opvarmning. Kropstemperaturen falder, når man får massage, og musklerne vil ikke slappe af, når der er køligt, så der skal være varmt i rummet, inden behandlingen begynder. Lidt frisk luft er godt, men man bør undgå al træk. Din partner vil bestemt sætte pris på, hvis du bruger varme håndklæder, som kan lægges klar på en radiator eller i et varmeskab.

Fred og ro

Det næstvigtigste behov er ro. Man slapper ikke af, hvis tv eller radio kører i baggrunden, eller hvis andre familiemedlemmer løber ind og ud af værelset. Vælg et tidspunkt, hvor børnene er beskæftiget, sæt telefonsvareren til, sluk mobiltelefonen, og forær dig selv og din partner denne tid til at slappe af og få ny energi.

Når det er sagt, holder nogle af at lytte til musik, hvilket hjælper både giver og modtager, da de slapper af i massagens rytme. Der findes mange rigtig gode cd'er og kassettebånd specielt beregnet til dette formål. Dette er ikke nogen ny ide: For århundreder siden i Tyrkiet fandt massage ofte sted i nærheden af rindende vand, da det betragtedes som terapeutisk at lytte til dets 'musik'.

Belysning

Undgå direkte belysning, da dette kan føles anmassende, og du ønsker, at dine øjne skal slappe lige så meget af som resten af kroppen. Afhængig af tidspunktet på dagen er dæmpede lyskilder som f.eks. bordlamper ideelle. Naturligt lys kan være godt i dagtimerne, især om morgenen, men man kan ønske at skabe en speciel stemning om aftenen ved at bruge stearinlys eller olielamper.

Duft

Sørg for, at der er en behagelig duft i rummet. Dette kan opnås med blomster, duftlys, æteriske olielamper eller røgelse, men forvis dig om, at din partner også synes om det. Alternativt kan man blot sikre sig, at der er en ren, frisk atmosfære, ved at udlufte rummet tidligere på dagen. Nogle vil endda foretrække et næsten klinisk miljø. Hovedformålet er at skabe en stund, hvor begge kan slappe af.

Udstyr

Sørg for, at du har alt ved hånden, inden du begynder at arbejde, så du ikke bryder koncentrationen.

Du skal bruge:

- Den valgte olie
- Renseservietter eller køkkenrulle
- To store badehåndklæder eller lagner
- Et mindre håndklæde
- Små puder eller en hovedpude
- Et uldent tæppe eller et let slag, hvis vejret er koldt
- Vand til at drikke efter massagen

Massageunderlag

Hvis man arbejder på gulvet, er en futon ideel, men en tyk dyne eller uldne tæpper er glimrende erstatninger. Hvad du end bruger, så skal der være tilstrækkelig plads til, at din partner kan ligge komfortabelt, samt ekstraplads til dine knæ, når du bevæger dig rundt. Masser ikke på en seng, da den ikke giver den nødvendige støtte for modtageren og gør det umuligt for dig selv let at bevæge dig rundt om hans/hendes krop.

Dæk underlaget med et stort håndklæde, og brug et andet til at tildække din partner, idet kun det område af kroppen, som du arbejder med, skal være blottet. Et lille håndklæde kan bruges til at dække en hovedpude med, eller rulles sammen til at give støtte under knæene eller anklene. Almindeligvis bør man støtte anklene, når modtageren ligger på maven, og knæene, når der ligger på ryggen.

Hvis man har et stabilt bord, der kan indstilles til passende højde, bredde og længde, kan man lægge et blødt underlag oven på og bruge dette som massagebriks. Den korrekte højde er fundet, når knoerne netop berører bordpladen, når man står rakt med armene ned langs siden i det fodtøj, man har på under massagen. Bordet skal være ca. 185 cm langt og ca. 65 cm bredt. Du vil opdage, at det er meget mindre trættende at arbejde på et bord end på gulvet, og det er nemmere at manøvrere rundt uden at bryde flowet i massagen.

Hvis du jævnligt udfører massage, vil du måske ønske at investere i en professionel briks. De fleste af disse er lette, bærbare og nemme at opbevare, da de sammenklappet er på størrelse med en stor håndkuffert.

Hvis du arbejder på en stol, bør der vælges en, der er robust og stabil, og der vil blive brug for et par hovedpuder til at give komfort og støtte.

De arbejdsstillinger og den holdning, som du bør indtage for at udføre de forskellige massagemuligheder, er beskrevet på siderne 20-33.



At give massage



Teknikkerne, der beskrives i denne bog, er massagens 'moderstrøg', som de praktiseres på den vestlige halvkugle. De er kendt som 'svensk massage' og består af effleurage (strygning), petrissage (klemning), perkussion (tapotement), gnidning og strækning.

Disse bevægelser kan udføres i forskellige hastigheder og trykniveauer. De vigtigste nøgler til en god massage er rytmen og flowet, så forsøg at udvikle sansen herfor, og til sidst vil du ikke behøve at tænke på hvert strøg, du foretager – de vil komme naturligt.

For at din partner skal kunne føle at have gavn af en massage, er det nødvendigt, at de forskellige strøg foretages i en særlig rækkefølge:

- At 'skabe kontakt'
- Effleurage
- Petrissage, perkussion og gnidning
- En eller anden form for strækning, mere effleurage og en 'holde'- eller 'grounding'-teknik.

Almindeligvis foretages massagestrøg ved at arbejde ind mod hjertet. Hvis man for eksempel arbejder på benene, vil man give et fastere tryk på det opadgående strøg og et lettere tryk på returstrøget.

Fremgangsmåden for en kom-

plet kropsmassage er som følger. Når din partner ligger på maven, udføres kontaktstrøget ved at placere håndfladen med et sikkert, fast tryk på korsbenet (se side 15), og derefter bearbejdes hele bagsiden inklusive det øverste af bagdelen og det nederste af ryggen, skulderbladene og det øverste af ryggen, samt til sidst siderne af torsoen, ved at bruge de strøg, der er beskrevet på de følgende sider. Tryk ikke direkte på ryggraden: arbejd på hver side af den.

Flyt ned til benene, idet der arbejdes fra anklen (idet trykket formindskes over knæhasen) helt op og tilbage igen, så der afsluttes på foden. Vend din partner om, og begynd med skuldrene, idet der arbejdes samtidigt på ryg og forside. Bevæg dig fra halsen op til hovedbunden og derefter til ansigtet. Dernæst masseres hver arm for sig, idet der arbejdes op ad armen og retur, for at afslutte med håndled og hånd. Bevæg dig derefter til brystkassen, siderne af torsoen og underlivet. Afslut med benene, idet der igen arbejdes fra anklen (hvor der undgås tryk på knæet) og helt op og tilbage igen, for at slutte af med foden.

Ligesom man begynder enhver massage med 'kontakt', bør man afslutte med et 'forbindende' eller 'afsluttende' hold. Hvil enten dine hænder på hver fod med tommelfingrene placeret på indersiden af foden, og tryk medium hårdt, eller placer hænderne på to forskellige kroppsdele.

En komplet kropsmassage vil vare 1-1½ time, men efterhånden som du bliver mere velbevandret, vil du måske ønske at koncentrere dig om anspændte områder eller at give korte helbredende behandlinger.

MASSAGEOMRÅDER

En fuldstændig kropsmassage brydes sædvanligvis ned til syv særskilte områder.

Ryg

- torso
- ben og fødder

Forside

- hals og skuldre
- hovedbund og ansigt
- arme og hænder
- torso
- ben og fødder



Kropsholdning og stilling

Hvad enten man arbejder med modtageren på en stol, gulvet eller et bord, spiller ens egen kropsholdning og stilling en vigtig rolle i behandlingen ved at sikre god kontrol af rytme, flow og tryk. Kropsholdning og stilling skal også være korrekte for at undgå mekanisk belastning af ens egen krop.



Stol

Nogle massageteknikker kan udføres med modtageren siddende på en stol. Dette kan være nyttigt under graviditet eller for ældre og er også egnet til massage på et kontor.

Modtager: Der er adskillige stillinger, som modtageren kan vælge til stolemassage:

- Siddende overskrævs på stolen, lænet forover ind imod et par hovedpuder og med underarmene og hovedet hvilende på stoleryggen.
- Siddende på en stol, lænet forover mod et bord eller et skrivebord med en pude som støtte.
- Siddende rank på en stol, mens du masserer hoved, halsen og skuldrene bagfra eller lemmerne forfra.

Giver: Når man står med rank holdning (1), har man rank ryg, fødderne let fra hinanden og kropsvægten fordelt ligeligt på begge ben. I 'krigerstillingen' (2) står man med benene parallelt, men med den ene fod foran den anden og med tæerne fremad for at stå i en stabil stilling. Når man læner sig frem, løftes hælen på det bageste ben let, og det forreste ben holdes afslappet. Armene skal være strakte eller let bøje og ryggen mere eller mindre ret.

Gulv

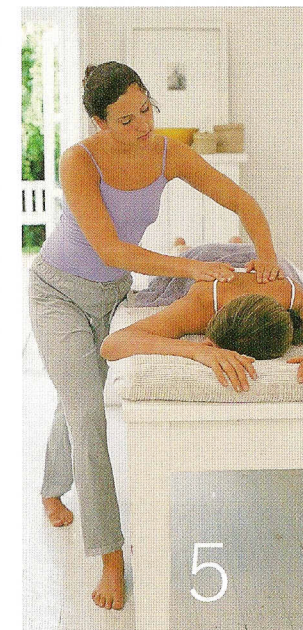
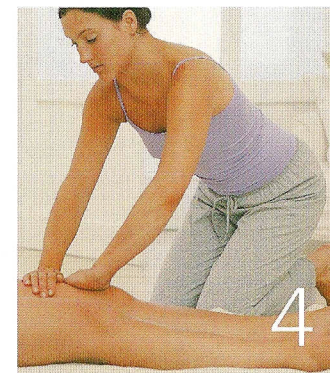
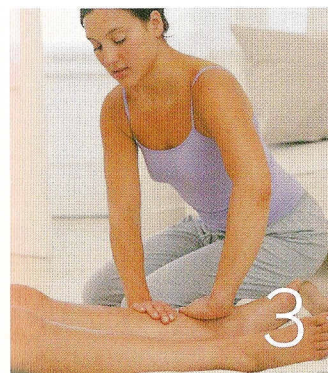
En futon giver modtageren ideel støtte; brug ellers en dyne, uldtæpper eller noget andet, der vil være egnet som blødt underlag.

Sorg for at have tilstrækkelig plads til let at kunne bevæge dig rundt uden at afbryde behandlingsflowet.

Hovedreglerne for kropsholdning ved massage på gulv er at:

- Slappe af i skuldrene og det øverste af ryggen.
- Bevæge sig i hofterne og benene.
- Holde sin rygrad ret – så vidt muligt.
- Trække vejret!

For at arbejde på det øverste af modtagerens krop knæler man ned på hver side af hendes hoved, så knæene er parallelle med hendes ører. Herfra kan man læne sig lige frem hen over berøringsstedet eller lige tilbage ved udstrækninger.



Når der skal arbejdes på områder som f.eks. læggene, lårene og siderne af torsoen, knæler man ned ved siden af partneren (3) med knæene adskilt og afslappede skuldre.

Når man vil strække sig fremad, rejser man sig let op på knæene, idet man bevæger sig i hofterne og holder ryggen og armene så lige som muligt (4). Fald tilbage på returstrøget. Når man vil foretage lange, fejende strøg op ad benene eller ryggen, placerer man sig på den ene side af partneren med samlede knæ og sætter sig tilbage på hælene. Når man vil arbejde på fødderne eller ved hold ved afslutning af behandlingen, indtager man stillingen, hvor man sidder ved siden af (se 3).

Bord

At bruge et bord (se side 13 vedr. dimensioner) giver mindre belastning af ryggen og er ikke så fysisk krævende som at arbejde på gulvet. Du vil også finde det nemmere at bevæge dig omkring.

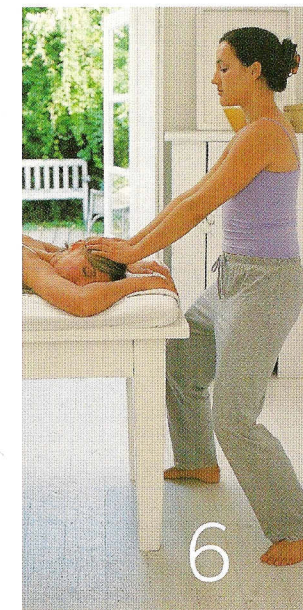
Hovedreglerne for massage på bord er:

- Stå vinkelret på bordet.
- Bøj i knæene og hofterne.
- Drej ikke kroppen.

Brug den ranke holdning eller krigerstillingen, når der arbejdes ved en af bordenderne. Sidstnævnte kan også bruges, når der arbejdes ved siden af.

For at undgå at bøje ryggen bruges 'udfaldstillingen' (5) også på begge sider af bordet, når der udføres lange strøg. Man læner sig imod bordet eller stiller sig lidt væk fra det. Stå med begge fødder fladt på gulvet, hvorefter forreste knæ bøjes, og bageste ben holdes strakt, når man bevæger sig fremad. Armene holdes strakte for at give et jævnt tryk.

'Abestillingen' (6) bruges, når trykket skal flyttes fra den ene hånd til den anden, og når strøgene går mere fra side til side end op og ned. Man står lidt fra bordet, lægger kropsvægten lige meget på begge fødder med knæene let bøje, rank ryg og strakte arme. Flyt vægten fra den ene fod til den anden for at skabe en bevægelse fra side til side.



Effleurage

Effleurage er med sit franske navn, der betyder 'glidende strøg', den enkleste teknik at udøve og kan anvendes overalt på kroppen. Det er en rytmisk bevægelse, der især bruges til:

- At skabe og bryde kontakt.
- At gøre din partner i stand til at slappe af.
- At gøre dig i stand til at føle anspændte områder.
- Let at fordele massageolie, creme eller talkum.
- At forbinde forskellige dele af kroppen med hinanden.
- At opvarme musklerne som forberedelse til mere dybtliggende massage.

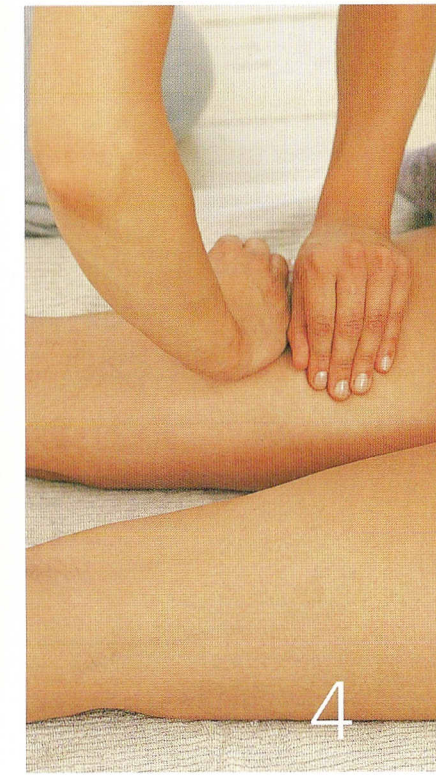
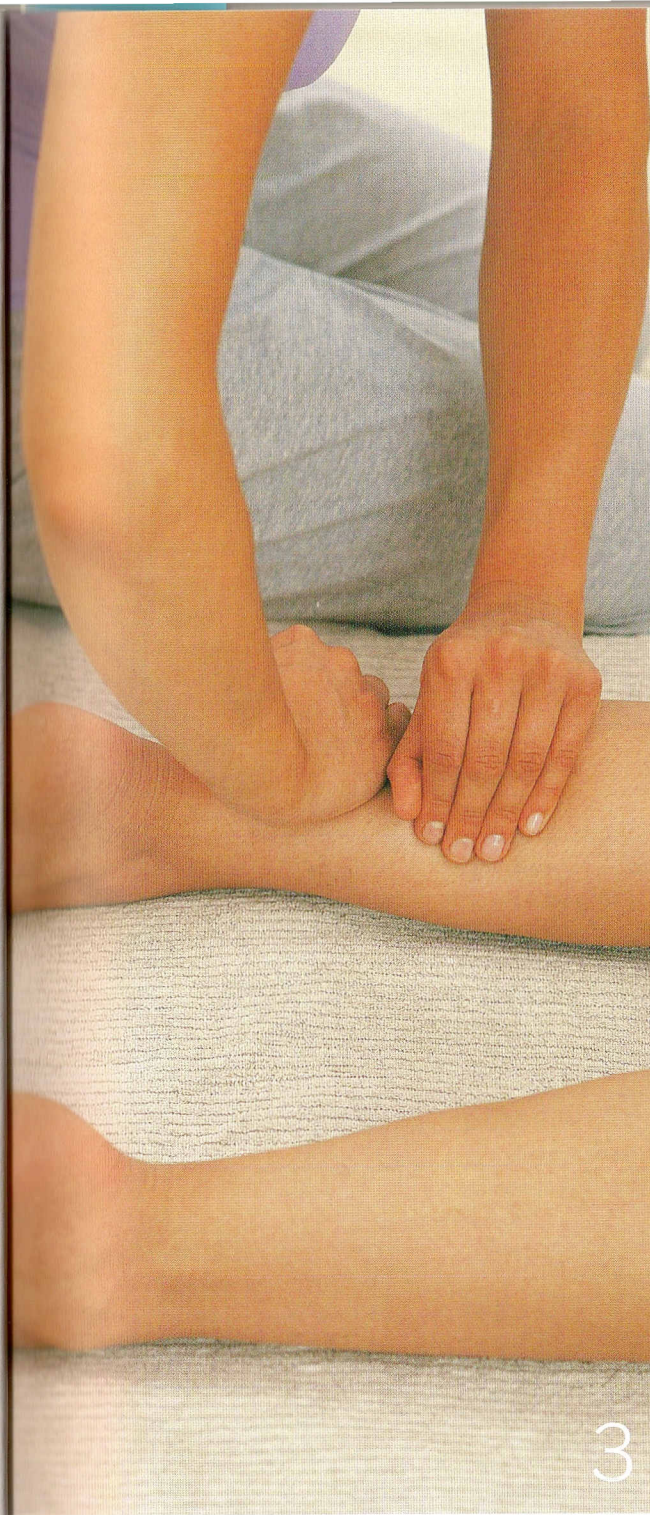
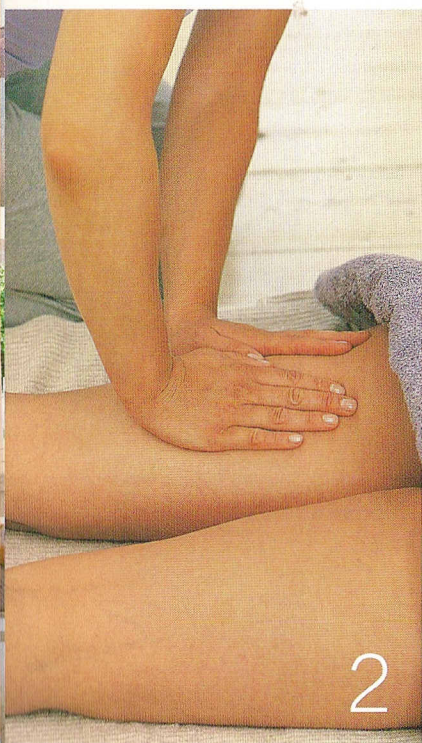
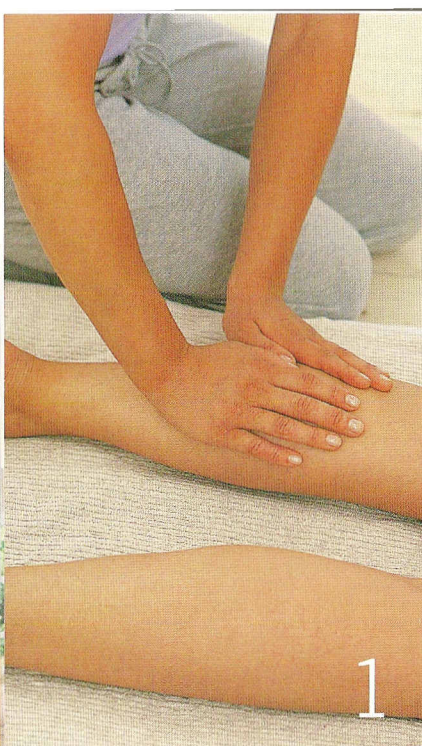
Effleurage hjælper også med at forbedre blod- og lymfegennemstrømningen og fremkalder afslapning. I særdeleshed det vigtigste strøg til at få de dufterapeutiske fordele ved æteriske olier frem.

Med flad hånd

Kom olie på håndfladerne, og læg hænderne på partneren med samlede fingre og afslappede håndled. Lad begge hænder glide fremad samtidig (1) med et kraftigt tryk så langt op, som du naturligt kan nå (2), hvorefter hænderne bevæger sig fra hinanden og kører tilbage langs siderne af benet eller torsoen i en bevægelse à la brystsvømning. Gentag dette flere gange. Husk at lette trykket hen over led, og når ryggen masseres, placeres hænderne på begge sider af ryggraden. Masser ikke direkte på den. En anden måde, hvorpå dette strøg kan udføres på ryggen, er at lave cirkelbevægelser, idet man arbejder sig i store spiralbevægelser op til skuldrene og kører tilbage med flad hånd ned langs siderne. For at give strøget ekstra tryk kan den ene hånd lægges oven på den anden. Dette kendes som 'dobbelthånds-' eller 'forstærket' effleurage. Trykket kan også udøves blot med tommelfingeren.

Med hul hånd

Denne variation, hvor de hule hænder holdes vandret bag hinanden, er især nyttig, når armene og benene bearbejdes. Kom olie på hænderne, læg dem på partneren (3), og lad hænderne glide op ad benet, så langt du kan nå (4), vend og brug strøget med flad hånd tilbage. Effleurage med hul hånd er et meget blidt strøg, der kan anvendes til læg- og armmuskler, som ofte er meget følsomme områder. Når der arbejdes på det øverste af låret, tages der et længere strøg med hånden på ydersiden, mens hånden på indersiden af partnerens lår diskret kører tilbage, så man ikke virker anmassende.



Petrissage

Petrissage er det generelle navn for ethvert strøg, der trykker, klemmer og ruller musklerne under huden. Det omfatter også æltnings- og vridningsteknikker. Det er et mediumdybt strøg, som bruges efter effleurage, og virker ved at:

- 'Malke' musklerne for affaldsprodukter, ved at klemme anspændtheden, giftstofferne og trætheden ud af kroppen.
- Forberede til dybere arbejde, som f.eks. gnidning (se side 30).
- Opløse specielle infiltrationer.
- Strække og løsne muskelfibre og sener (bindevæv).
- Stimulere kredsløbet til et område.

Petrissage fremmer også blod- og ilttilbageløbet samt afspænding af musklerne.

Spejlvendte hænder

Med hænderne oven på musklen og med støtte af finderspidserne nedenunder presses håndroden nedad, idet hænderne holdes spejlvendt (1). Træk derefter fingrene opad, så du har en håndfuld væv mellem de to hænder. Lad hænderne glide tilbage med håndroden øverst, og fortsæt med at presse og give slip i en kontinuerlig rytme, idet der arbejdes op ad musklen.

Hænderne skiftevis

Ved at bruge den samme fremgangsmåde kan man arbejde skiftevis med sine hænder – idet den ene hånd presser nedad og strækker sig opad, fulgt af den anden (2). På et større område som f.eks. siderne af bagdelen er dette særligt nyttigt, så der kan masseres på en side ad gangen.

Petrissage med én hånd

Denne teknik er mest effektiv, når der er brug for et hårdt tryk, eller når man masserer partnerens skuldre eller ryggen på hver side af ryggraden. Mens den ene hånd hviler på benet eller torsoen, gentages petrissagen med den anden over hele musklen, idet trykket justeres svarende til partnerens spændinger.



SIKKERHED FØRST OG FREMMEST

Ved massage af benene må man ikke ælte, hvor der er tegn på blodsprængninger eller åreknuder.

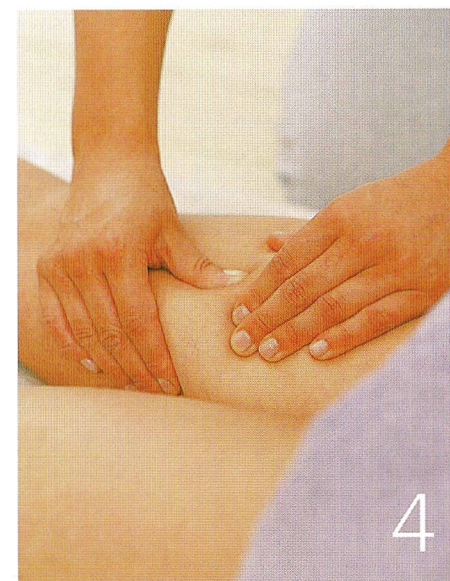
Andre petrissage-teknikker

Vridning

Dette er et strøg, som bogstaveligt talt 'vrider' spændingerne og giftstofferne ud af musklerne (3). Idet man bruger hele hånden og holder tommelfingeren tæt ind til de øvrige fingre, masseres der skiftevis tilbage og fremad i et sammenhængende flow, idet huden løftes ind imod en selv med den ene hånd og skubbes væk med den anden. Vridning anvendes mest på læggen og låret, men hvis man bearbejder små muskler, kan man tage et fast greb omkring musklen med tommelfingrene, når man vrider.

Æltning

Æltning, der sædvanligvis bruges på store kødfulde dele af kroppen, betragtes ofte fejlagtigt som det eneste petrissagestrøg. Massagen kræver et mediumhårdt tryk og skal først udføres, når musklen er gjort afslappet. Jo langsommere og dybere strøget er, desto mere gavner det. Idet man bruger hele hånden med tommelfingeren adskilt fra de øvrige fingre (4), presser man med hele sin vægt hænderne fast ned i musklen, idet man bruger hænderne skiftevis og arbejder dem mod hinanden og presser og ruller musklen i en bevægelse fra side til side. Forestil dig, at du ælter dej. Der arbejdes hele vejen op ad musklen, idet kontakten holdes med begge hænder i en uafbrudt rytmisk bevægelse.



Perkussion

Perkussion, opkaldt efter den støj, den laver, er blandt professionelle kendt som tapotement, det franske ord for 'let banken'. Den består af livlige slag, hvor begge hænder bruges skiftevis i et rytmisk tempo. Ligesom i slagtojsgruppen i et orkester bygges slagene langsomt op til et crescendo og slutter derpå brat.

Teknikken anvendes til at:

- Forbedre lokal cirkulation.
- Styrke og stimulere bløde vævsområder som f.eks. yderlårerne og bagdelen.
- Stimulere nerveender.

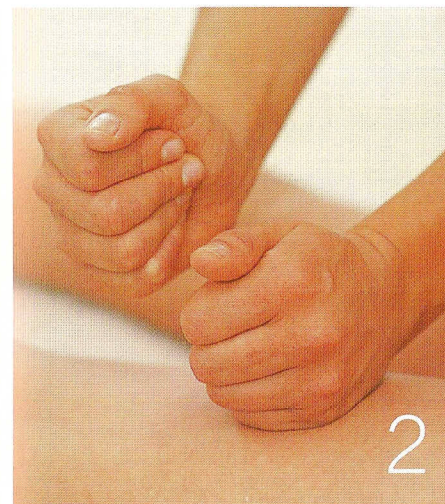
Olier eller cremer er ikke nødvendige.

SIKKERHED FØRST OG FREMMEST

Vær forsigtig, når der bruges perkussionsstrøg, da de ikke er egnede til knogleområder, ryggraden, hoved og hals eller knæhasen. De må heller ikke bruges, hvor der er nogen som helst betændelse, forstrækning, lammede muskler, åreknuder, eller ved nyrerne.

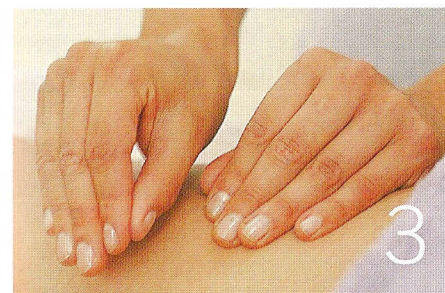
Hakning

Sørg for, at hænder og håndled er afslappede, ved at stryge og ryste dem. Med en hakkende bevægelse og et svirp i håndleddene rammer dine hænder skiftevis din partners hudoverflade (1) med en afstand af 4-5 cm imellem hænderne. Kun lillefingeren skal ramme vævet, mens de andre fingre slår mod hinanden og derved mærkes ned gennem lillefingeren. Den første hånd går altså hurtigt op, når den anden kommer ned. Der skal måske lidt øvelse til for at få en jævn rytme. Prøv at arbejde i takt til musik med nogle gode trommer. Når man er blevet velbevandret, kan man variere tempoet og styrken af hakningen efter partnerens behov. En kraftigere hakning kan udføres, hvor fingrene ligger tæt sammen og er krummede. Hold altid skuldre og albuer afslappet, når dette strøg udføres.



Slag med knyttede hænder

Slag med let knyttede hænder – eller hamring, som det somme tider kaldes – udføres (på samme måde som andre perkussionsstrøg) med et svirp af håndleddet. Ved hårdere massage er håndleddet låst og albuen bøjet med sænket underarm, hvilket giver mere kropsvægt bag strøget. Knyt hænderne løst med tommelfingrene opad, og lad dem skiftevis (2) ligesom ved hakning ramme vævet med den kødfulde (indvendige) side af hånden med en fast, hoppende bevægelse, der giver en høj, rytmisk bankelyd. Dette strøg bruges almindeligvis kun til store velpolstrede muskelområder som f.eks. bagdelen og lårene.

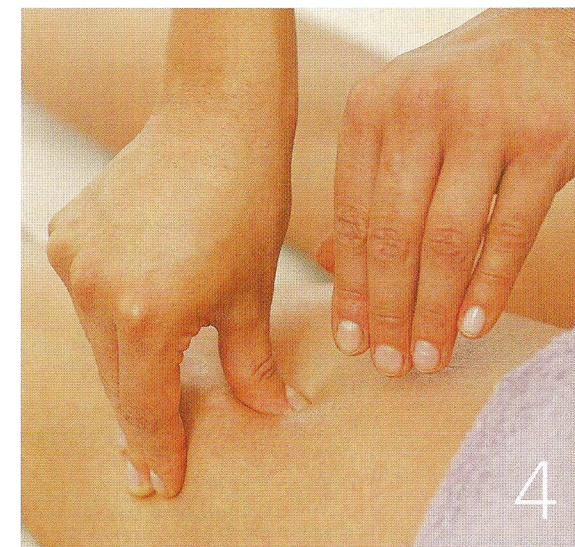


Slag med hul hånd

Hul hænderne, idet fingrene holdes strakte. Lad hænderne skiftevis ramme partnerens krop (3), idet bevægelsen starter i underarmen – ikke i håndleddet, og luften fanges imod huden. Den ene hånd løftes 4-5 cm, mens den anden falder ned på huden. Dette vil lave en hul lyd, mens der arbejdes hen over området.

Knipsen

Denne teknik kaldes somme tider plukning. Med strakte fingre sætter man sine tommelfingre og finger-spidser ned på partnerens hud, og med et hurtigt tag tager man et lille stykke væv (4) og slipper det derefter let igen i hvert strøg, idet man drejer sit håndled meget let, når man giver slip. Brug hænderne skiftevis i et støt, rytmisk tempo.



SIKKERHED FØRST OG FREMMEST

Vær forsigtig, når der bruges gnidning, og anvend det ikke, hvor nerverne er betændte, eller på områder, der reagerer med en beskyttende sammentrækning. I særdeleshed skal gnidning udføres nænsomt og skal standses omgående, hvis nervesmerterne forværres, da det vil have den stik modsatte virkning at fortsætte.

Gnidning

Efter effleurage og petrissage udføres et dybt og fokuseret strøg, nemlig gnidning. Til dette strøg bruges hovedsagelig fingerspidserne, tommelfingrene og håndroden, ofte bruges kun en hånd ad gangen, og da der kun i lille omfang eller slet ikke glides frem og tilbage, behøves der sjældent olie og creme. Bevægelserne når dybt ned i vævet, hvor diverse spændinger kan være skjult.

Gnidning bruges til at:

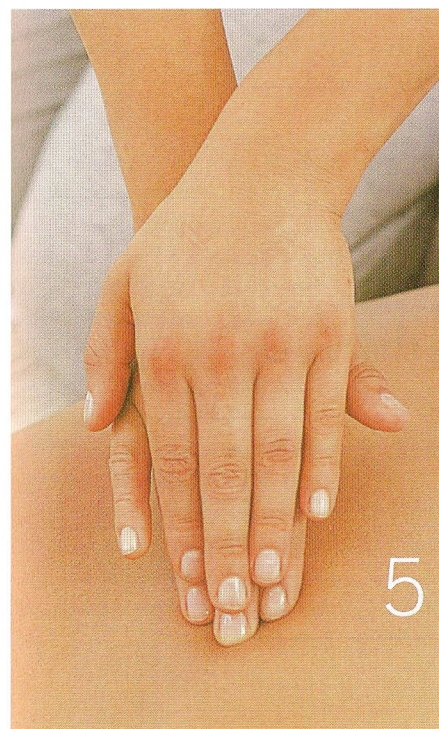
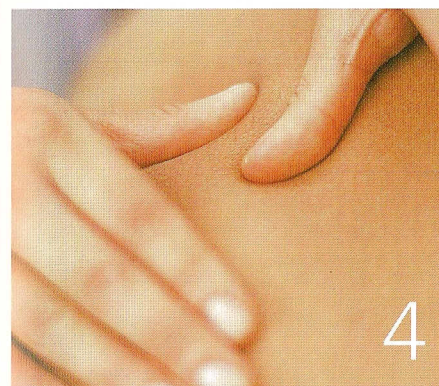
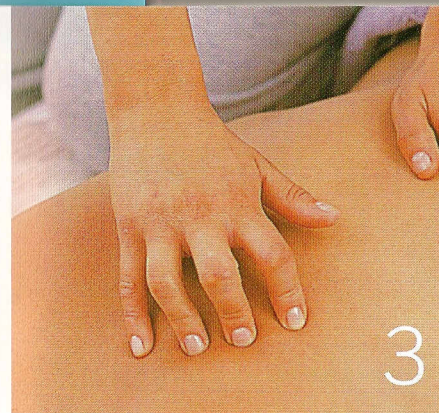
- Formindske ødemer (vandansamling).
- Strække og mildne infiltrationer.
- Splitte forkalkninger rundt om ledområder, f.eks. som ved podagra.
- Stimulere fordøjelseskanalen og tyktarmen.
- Behandle stærke, periodiske smerter i grene af centralnervesystemet.

Knmassage lige ud

Knyt hænderne løst, og glid med knoerne fladt nede på partnerens hud op ad benet eller ryggen, idet den midterste del af fingrene bruges (1). Drej ikke fingrene, og masser altid imod hjertet for at støtte blod- og lymfegennemstrømningen. Dette strøg arbejder dybt ned i musklen og vævet og frigør genstridige spændinger og aflejringer.

Cirkulær knmassage

Knyt hænderne løst ligesom ved knmassage lige ud, men i stedet for at glide lige frem, så drej fingrene rundt samtidig for at få en cirkulær bevægelse (2). Udført let afslapper det bryst- og skulderområderne, og man kan også anvende massagen til at arbejde dybt ind i brystmusklerne eller rundt om skulderbladet for at frigøre gamle spændinger. Dette strøg er meget behageligt at modtage på bagsiden af hænderne og fødderne.



Cirkulær gnidning

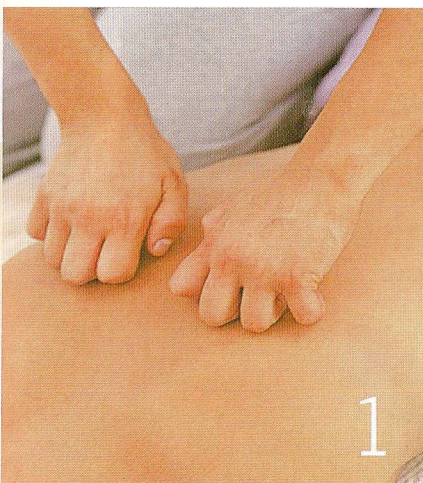
Arbejd med en hånd ad gangen, mens den anden hviler beroligende på partneren (3). Med fingrene let fra hinanden gives der et jævnt tryk med fingerspidserne ved at bevæge dem hen over kroppen i en lille cirkulær bevægelse, der begynder blidt og forøges stigende. Man kan også arbejde fingerspidserne tilbage og fremad.

Tommelfingerrulning

Idet hele tommelfingerens længde bruges, og man lægger hele sin kropsvægt ind i bevægelsen i partnerens hud, sætter man den ene tommelfinger ned bag den anden og skubber huden bort fra sig med korte, dybe strøg i et rytmisk tempo (4). Dette strøg kan bruges alle steder til at udjævne knudrede muskelfibre, og det er især nyttigt til at løsne spændinger mellem ryggraden og skulderbladene.

Cirkeltryk

Læg hænderne oven på hinanden med fingrene strakte, men afslappede. Læg din vægt ind i fingerspidsernes arbejde med musklen, og lav langsomt bittesmå cirkler, idet der arbejdes rundt omkring leddene og anspændte områder (5). Formålet er at bevæge sig ned i det underliggende væv, i stedet for blot at glide hen over overfladen af huden. På ryggen bearbejder man nerverne og musklerne, som strækker sig ud fra ryggraden – aldrig hen over selve ryggraden. Brug tommelfingrene i stedet for fingerspidserne, når der gives cirkeltryk på knæet.



Afslutning af massagen



Når massagen nærmer sig sin afslutning, vil din partner føle sig noget fjern og afslappet, så det er meget vigtigt at afslutte på en følsom måde ved at bringe bevidstheden langsomt tilbage. Slut altid med et afsluttende hold til at fuldende behandlingen, og bed din partner ligge stille og hvile et par minutter, inden han/hun langsomt rejser sig.

Fjerstrøg

Dette strøg bruges til at lindre og berolige, når en massagebehandling skal afsluttes, idet det gør, at din partner føler sig afslappet. Stryg let ned over din partners hud (1), idet arme og hænder holdes afslappede, idet først den ene hånd og derefter den anden bruges til at dække det størst mulige område uden at skifte stilling. For hvert strøg gøres berøringen lettere, indtil det kun er en fjerlet berøring hen over huden.



Vugning

Dette lette tryk anvendes efter at have arbejdet på et bestemt område af kroppen, eller tidligt i massageforløbet, for at afslappe og løsne lemmerne, idet det hjælper partnerens krop til at give slip og underkaste sig behandlingen. Bed partneren lægge sig på ryggen, når armene skal bearbejdes, og støt hans/hendes overarm med hul hånd på hver side af armen. Vug armen frem og tilbage mellem hænderne, idet du langsomt bevæger dig ned ad armen og øger farten omkring håndledet. Afslut med at stryge hen over fingrene. Gentag på den anden arm.

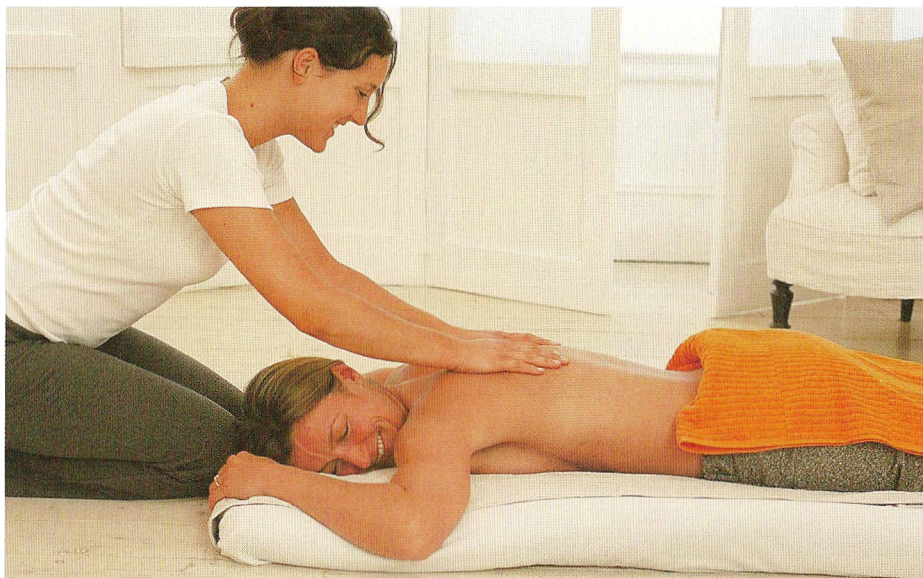
Bed partneren lægge sig på ryggen, når benene skal vugges. Læg hænderne på hver side af låret, og vug benet frem og tilbage mellem hænderne, idet du langsomt bevæger dig ned ad benet og slutter af med at stryge hen over tæerne. Gentag på det andet ben. Hvis massagebehandlingen er ved at være slut, kan man afslutte med at give partneren et afsluttende hold (se trin 3).

Afsluttende hold

Man giver sin partner et afsluttende hold ved afslutning af massagen ved at lægge sine tommelfingre på indersiden af fødderne og lægge den tynde hud mellem tommelfinger og øvrige fingre samt indersiden af hånden oven på fødderne eller på fodsålerne (3), og give et fast, jævnt tryk i mindst 30 sekunder. Hvis man kun har arbejdet på overkroppen, vil det afsluttende hold også hjælpe med at 'forbinde' modtageren igen, og massagen afsluttes på en omsorgsfuld måde samt tilkendegiver over for partneren, at dette er afslutningen af behandlingen.



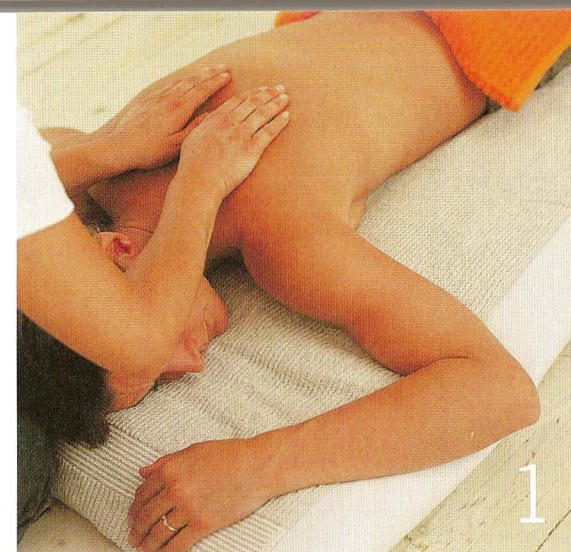
Ryg



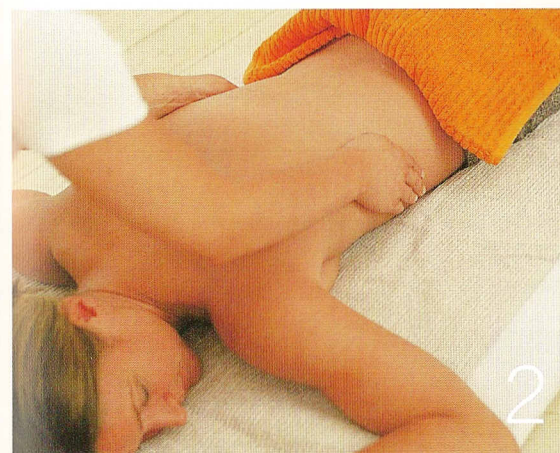
Rygmerter er skyld i flere mistede arbejdsdage end nogen anden lidelse. Ryggen er sårbar, fordi den er vores vigtigste understøttende struktur, og den oplagrer enorme mængder af spændinger i de store muskler, som dækker området. De fleste, som kommer til en massageterapeut, kommer med rygmerter – sædvanligvis pga. dårlige holdningsvaner. Ryggen er det største enkeltområde, du vil komme til at massere, og det er ofte det bedste sted at starte en behandling, da det giver din partner mulighed for at slappe af. Sørg for, at du har det behageligt, og spar på energien ved at bevæge din krop fra hofterne og ikke bare dine arme og overkroppen. Du kan tilføje denne behandling af ryggen til andre forløb, som behandler hovedet eller ben og bagdel, men den er lige så effektiv alene. Anbring dig ved din partners hoved med hendes arme liggende ud til siderne. Med varme hænder og opvarmet olie indledes kontakten ved, at du blidt placerer hænderne på hendes skulderblade og holder der i 10-20 sekunder. Du lægger måske mærke til, at musklerne sitrer, når de begynder at slappe af.

1

Arbejd med flad-hånds-effleurage (se side 24) på begge sider af rygsøjlen, idet du glider hænderne nedad til den nederste del af ryggen. Hvis du arbejder på gulvet, føler du måske, at det er nødvendigt at rejse dig op på knæene for at lægge din vægt bag strøgene, når du strækker dig fremad mod det nederste af ryggen.



1



2

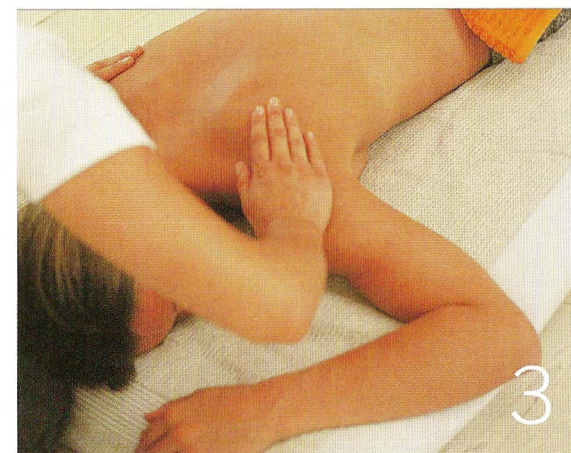
Glid med begge hænder ud til siderne af kroppen på den nederste del af ryggen og så op ad siderne med et let træk med afslutning i højde med hendes armhuler.

2

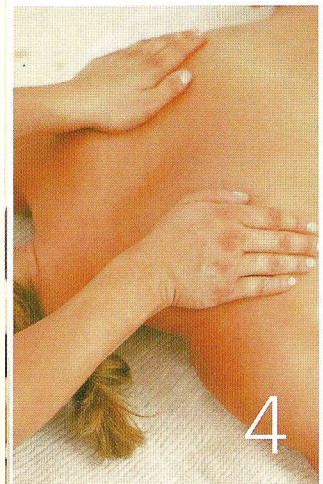
3

Lad hænderne glide indad med retning mod rygsøjlen, idet de glider over toppen af skulderbladene.

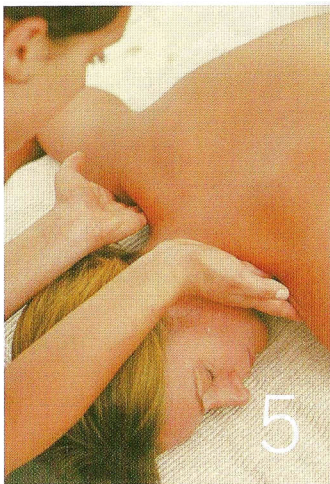
På dette stadie kan du enten gentage trin 1-3 fire til fem gange eller fortsætte arbejdsgangen.



3



4



5

4 & 5

Vend hænderne udad ved skulderbladene, og anbring dem hen over skuldrene, så håndfladerne nu er vendt opad med fingrene hvilende på forsiden af skuldrene. Lad hænderne grave indad mod halsen.

Gentag trin 1-5 tre til fire gange. På det sidste strøg vil du måske ønske at føre hænderne op ad halsen for at slutte ved hårkanten.

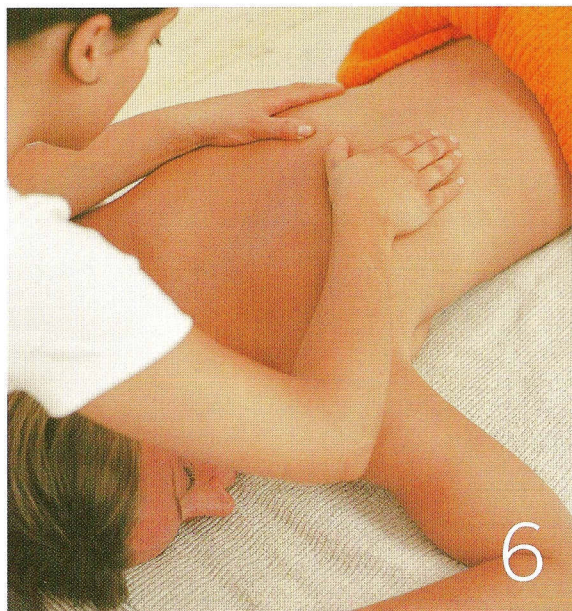
Baglæns effleurage

Denne del af behandlingen kaldes 'baglæns effleurage', da du arbejder i den modsatte retning af før. Det er en potentielt dybere behandling, og den koncentrerer sig om den øverste del af ryggen og skulderområdet, hvor der ofte opleves spænding, ubehag og endog smerte. For at arbejde dybere og nedbryde spændingen i området kan en række forskellige strøg anvendes efter trin 3 (se side 53). Disse er effektive til at strække stramme muskler og nedbryde spændingsknuder og samtidig fremme afspænding og cirkulation i området.

6

Placer dine tommelfingre fladt på hver side af rygsøjlen, og lad begge fingre samtidig glide nedad til den nederste del af ryggen, idet der anvendes effleurage. Du vil måske føle små knuder og observere en ændring af hudfarven i særligt anspændte områder.

Gentages tre til fire gange.



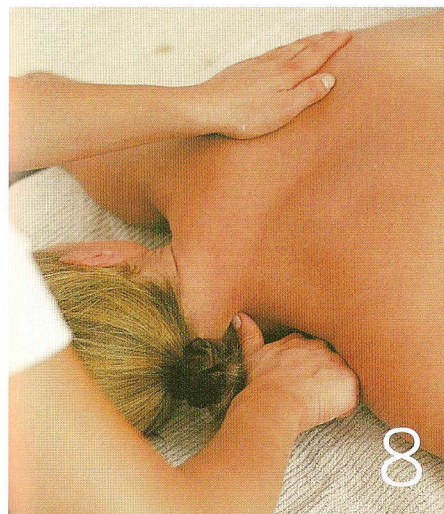
6

7

I trekantområdet imellem rygsøjlen, kanten af skulderbladet og det nederste af halsen arbejder du først på den ene side og så på den anden med tommelfinger-rulning (se side 31). Sørg for, at du anvender hele længden af tommelfingrene og ikke bare blommen! Der hvor du møder spændingsknuder, bruges lidt tid på at arbejde på området og dernæst dulme med lettere, bredere strøg.



7



8

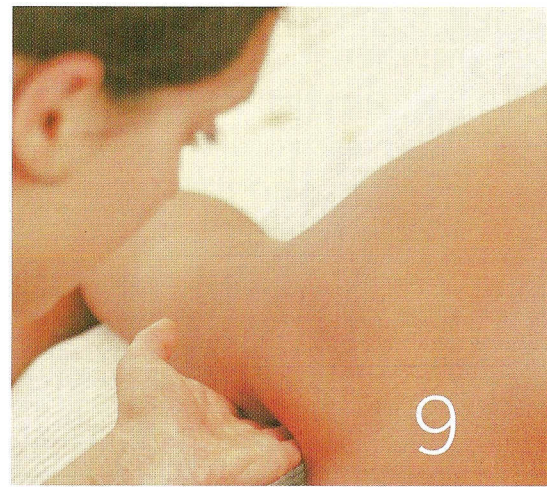
8

Sørg for, at din partners ansigt er bortvendt. Hvil den ene hånd på den øverste del af ryggen, og knyt fingrene (undtagen tommelfingeren) på den anden. Med anvendelse af kun den flade del af den knyttede hånd – ikke knoerne – glides der udad fra det nederste af halsen til kanten af skulderen, mens du holder den fladt nede. Let tryk ved slutningen af strøget, løft hånden, og returner til nederst på halsen. Juster trykket i forhold til musklernes anspændthed. Dette kaldes 'du poing'-effleurage og anvendes til stramme eller meget udviklede muskler.

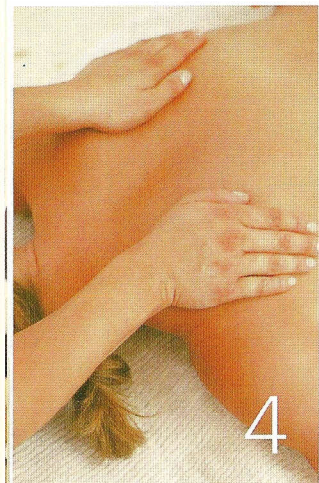
Gentag tre til fire gange og skift side.

9

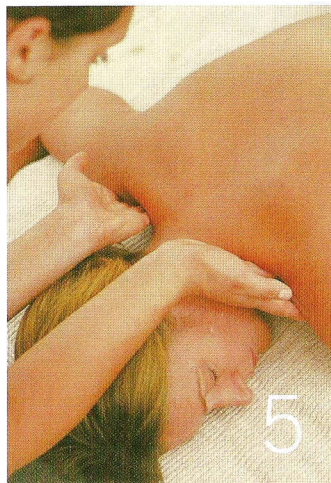
Hold og understøt din partners hoved, som bør være bortvendt. Med den tynde hud mellem tommelfingeren og den næste finger glides der ned ad halsen med håndfladen og de øvrige fingre nedenunder, mens du bruger et blidt tryk og skubber udad, så du slutter øverst på armen. Gentag et par gange, før du går over til den anden side. Hvis du føler dig sikker, så forsøg samtidig at bevæge din partners hoved en smule til den modsatte side, hvilket giver et meget blidt stræk i musklerne og hjælper med at fjerne spændinger. Gør ikke dette, hvis din partner lider af osteoporose eller spondylose (betændelse i rygsøjlen).



9



4



5

4 & 5

Vend hænderne udad ved skulderbladene, og anbring dem hen over skuldrene, så håndfladerne nu er vendt opad med fingrene hvilende på forsiden af skuldrene. Lad hænderne grave indad mod halsen.

Gentag trin 1-5 tre til fire gange. På det sidste strøg vil du måske ønske at føre hænderne op ad halsen for at slutte ved hårkanten.

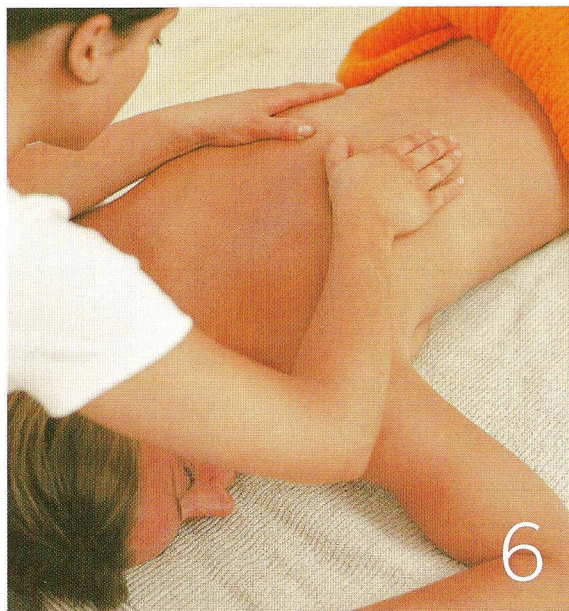
Baglæns effleurage

Denne del af behandlingen kaldes 'baglæns effleurage', da du arbejder i den modsatte retning af før. Det er en potentielt dybere behandling, og den koncentrerer sig om den øverste del af ryggen og skulderområdet, hvor der ofte opleves spænding, ubehag og endog smerte. For at arbejde dybere og nedbryde spændingen i området kan en række forskellige strøg anvendes efter trin 3 (se side 53). Disse er effektive til at strække stramme muskler og nedbryde spændingsknuder og samtidig fremme afspænding og cirkulation i området.

6

Placer dine tommelfingre fladt på hver side af rygsøjlen, og lad begge fingre samtidig glide nedad til den nederste del af ryggen, idet der anvendes effleurage. Du vil måske føle små knuder og observere en ændring af hudfarven i særligt anspændte områder.

Gentages tre til fire gange.



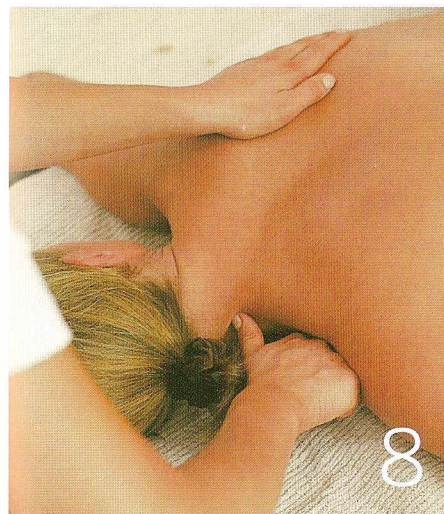
6

7

I trekantområdet imellem rygsøjlen, kanten af skulderbladet og det nederste af halsen arbejder du først på den ene side og så på den anden med tommelfinger-rulning (se side 31). Sørg for, at du anvender hele længden af tommelfingrene og ikke bare blommen! Der hvor du møder spændingsknuder, bruges lidt tid på at arbejde på området og dernæst dulme med lettere, bredere strøg.



7



8

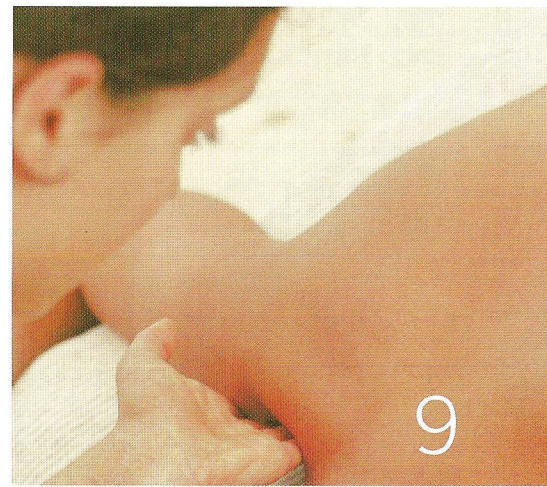
8

Sørg for, at din partners ansigt er bortvendt. Hvil den ene hånd på den øverste del af ryggen, og knyt fingrene (undtagen tommelfingeren) på den anden. Med anvendelse af kun den flade del af den knyttede hånd – ikke knoerne – glides der udad fra det nederste af halsen til kanten af skulderen, mens du holder den fladt nede. Let tryk ved slutningen af strøget, løft hånden, og returner til nederst på halsen. Juster trykket i forhold til musklernes anspændthed. Dette kaldes 'du poing'-effleurage og anvendes til stramme eller meget udviklede muskler.

Gentag tre til fire gange og skift side.

9

Hold og understøt din partners hoved, som bør være bortvendt. Med den tynde hud mellem tommelfingeren og den næste finger glides der ned ad halsen med håndfladen og de øvrige fingre nedenunder, mens du bruger et blidt tryk og skubber udad, så du slutter øverst på armen. Gentag et par gange, før du går over til den anden side. Hvis du føler dig sikker, så forsøg samtidig at bevæge din partners hoved en smule til den modsatte side, hvilket giver et meget blidt stræk i musklerne og hjælper med at fjerne spændinger. Gør ikke dette, hvis din partner lider af osteoporose eller spondylose (betændelse i rygsøjlen).



9

Afslappende massage



Lige før sengetid er det ideelle tidspunkt til at nyde en dyb, afslappende massage. Tag i forvejen et langt, varmt karbad eller brusebad for at hjælpe med at afspænde musklerne, som har arbejdet hårdt hele dagen. Spændinger fra lange, stressende dage på kontoret, overanstrengte muskler eller ømhed og stivhed af at sidde ved skrivebordet hele dagen dukker op til overfladen og kan alt sammen have gavn af massagen. Samtidig er massagen en måde at kommunikere med din partner på og lige så terapeutisk at give som at modtage. Du kan forbedre din massage med anvendelse af olier afpasset efter din stemning og til fremme af en god nattesøvn.

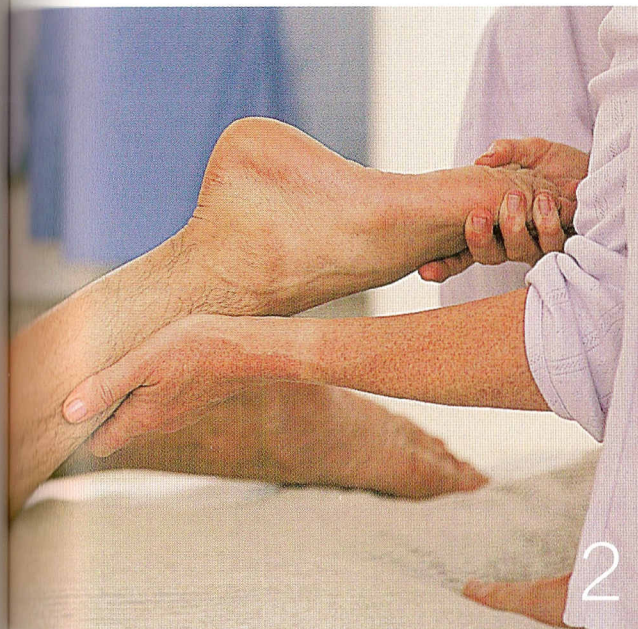
Underben

Denne behandling vil fremme afslapning af lægmusklen, forbedre cirkulationen og hjælpe med at udskille giftstoffer fra kroppen.

1

Anbring dig ved din partners fødder, bed ham så om at bøje knæet og hvile det øverste af foden på din skulder. Anbring dine hule hænder oven for hinanden på begge sider af lægmusklerne, og anvend petrissage (se side 26) for at give et jævnt tryk, mens du klemmer i modsatte retninger mellem dine fingre og håndroden, og slip så.

Gentag tre til fem gange.



2

Tag nænsomt din partners fod ned fra din skulder, og hold den i den ene hånd, mens du støtter undersiden af benet med den anden. Anbring din tommelfinger i fordybningen på benets udvendige side og brug effleurage (se side 24) fra over anklen til knæet med tryk fra din tommelfinger og håndfladen. Let trykket, men oprethold kontakten, og glid tilbage til startpositionen.

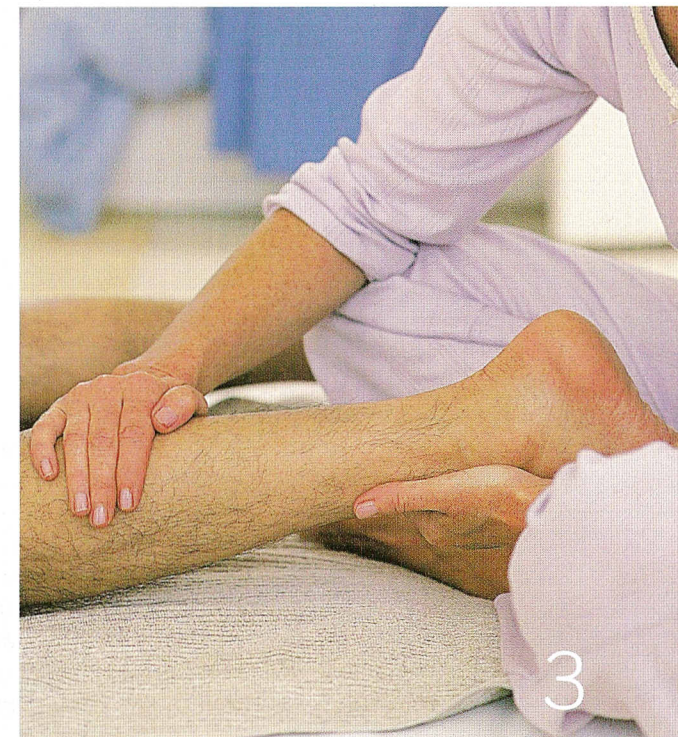
Gentages tre til fem gange.

3

Sænk din partners ben yderligere, mens du stadig understøtter anklen med den ene hånd, og placer den anden med håndfladen nedad oven på læggen. Brug effleurage fra anklen til knæet med tryk på opadgående strøg og tilbage ned ad benets side.

Gentages tre til fem gange.

Gå til det andet ben, og gentag trin 1-3.



Ryg og skuldre

Følgende bevægelser vil opløse spænding i den nederste del af ryggen og hjælpe med at få gang i skuldrene.

1

Anbring dig ved din partners side omkring hoftehøjde, og bed ham ligge behageligt på siden med ryggen imod dig. Anbring nænsomt håndfladerne på hver side af rygsøjlen på den nedre del af ryggen, og brug effleurage (se side 24) opad imod skuldrene, og returner ned ad siden på kroppen med trykket på det opadgående strøg. Dette strøg anvendes til at opvarme området og påføre olie.

Gentages tre til fem gange.

2

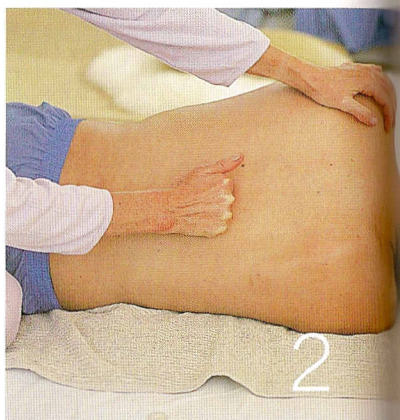
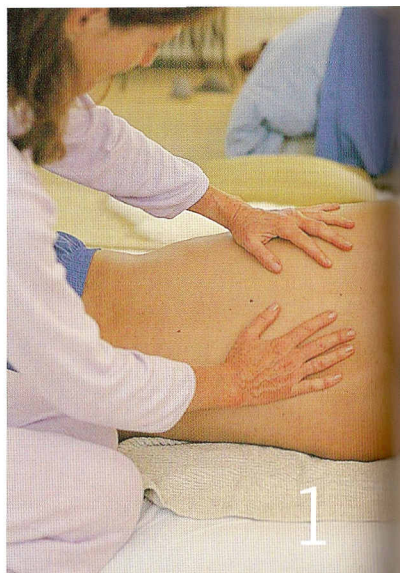
Anbring en hånd på din partners skulder for at bibeholde kontakten, knyt så den anden hånd, og med knomassage (se side 30) læner du dig ind og arbejder op ad ryggen langs siden af rygsøjlen og op til skulderen og derefter tilbage ned ad siden af kroppen med flad hånd.

Gentag strøget tre til fem gange, og flyt derefter til den anden side af ryggraden, og gentag processen.

3

Anbring den ene hånds tommelfinger på den ene side af rygsøjlen og de øvrige fingre på den anden side, så huden mellem tommel- og pegefingre skræver over ryghvirvlerne. Bøj tommelfingeren let, og skub med fingerspidsen op ad ryggen i 5 cm lange strøg, indtil du har dækket hele området – glid tilbage med flad hånd for at berolige området.

Gentag tre til fem gange, før du går til den anden side.



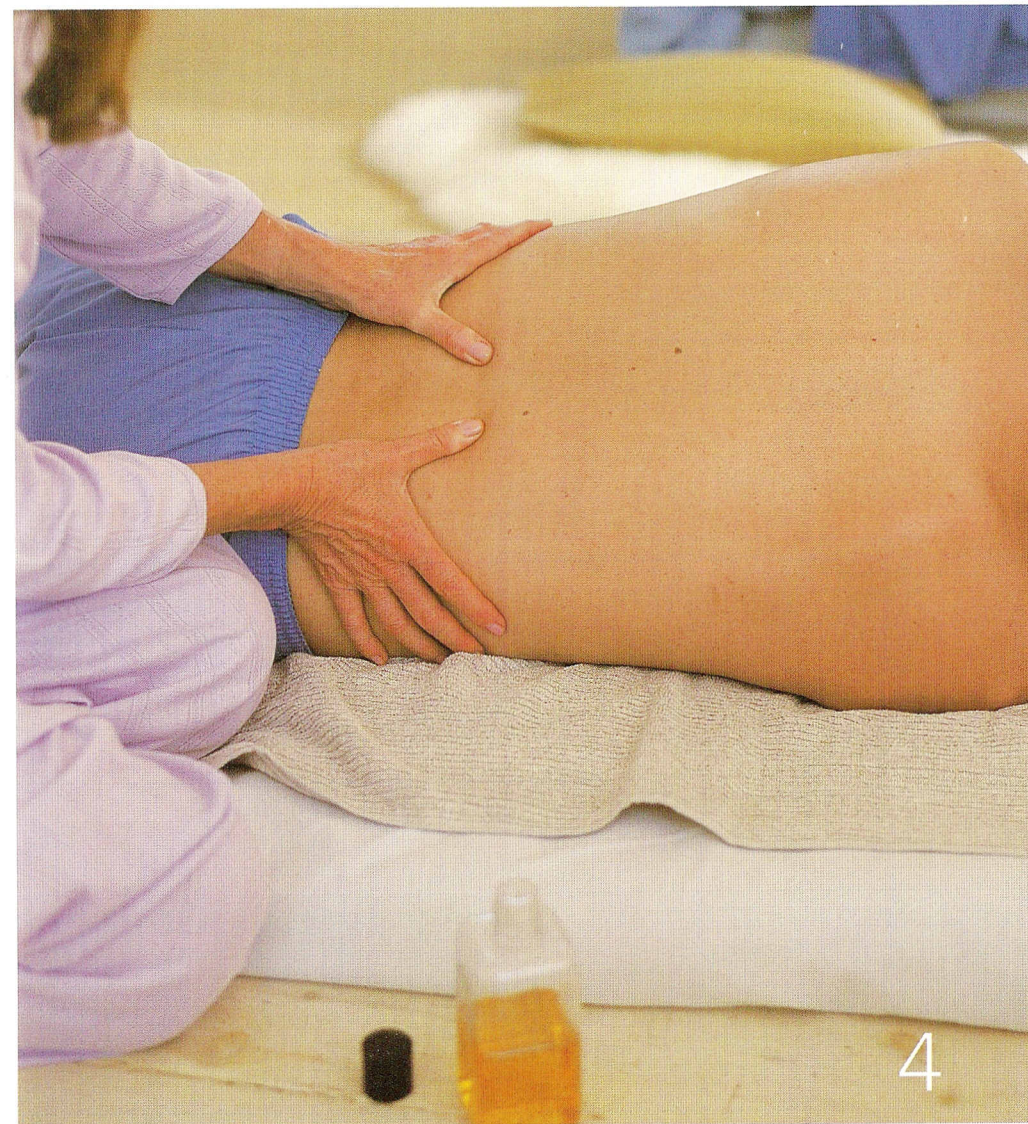
SIKKERHED FØRST OG FREMMEST

Husk altid at arbejde på
begge sider af ryggraden,
aldrig direkte på den.

4

Placer tommelfingrene på begge sider af den nedre del af ryggraden, og brug effleurage op til skuldrene, og returner så med flade hænder ned langs siden af kroppen.

Gentages tre til fem gange.



Hals og skuldre

Nakkestivhed og skuldersmerter vil være modtagelige for denne sekvens.



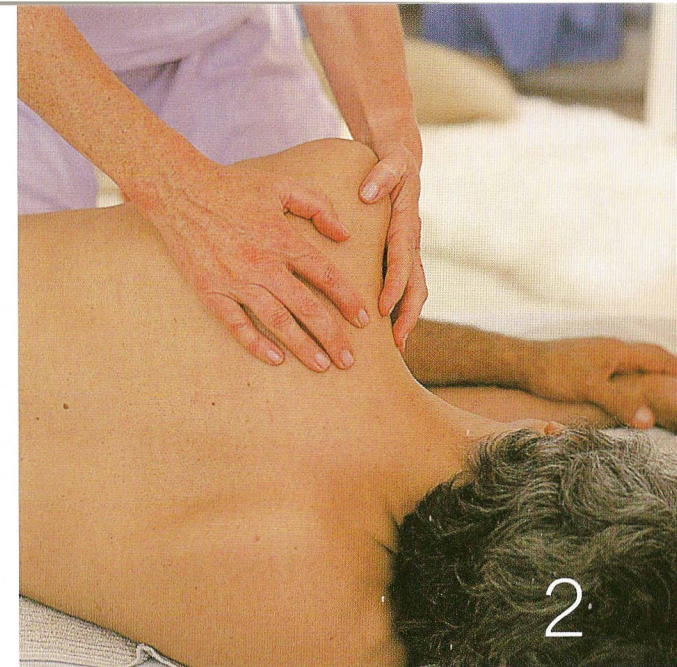
1

Med din partner liggende i samme stilling som til ryg- og skulderskvensen (se side 66-67) går du om og stiller dig med ansigtet imod ham. Mens du støtter forsiden af skulderen med den ene hånd, anbringes den anden håndflade på skulderbladet, og der anvendes effleurage (se side 24) med tryk på opadgående strøg på hele området op imod det nederste af halsen.

Gentages tre til fem gange.

2

Placer hænderne med håndfladen nedad, den ene foran på skulderledet og den anden på bagsiden, så du omslutter skulder og kraveben. Brug effleurage hen imod halsen med nænsomt tryk på det nedadrettede strøg og et let træk på returstrøget. Dette vil strække hals- og skuldermusklerne.

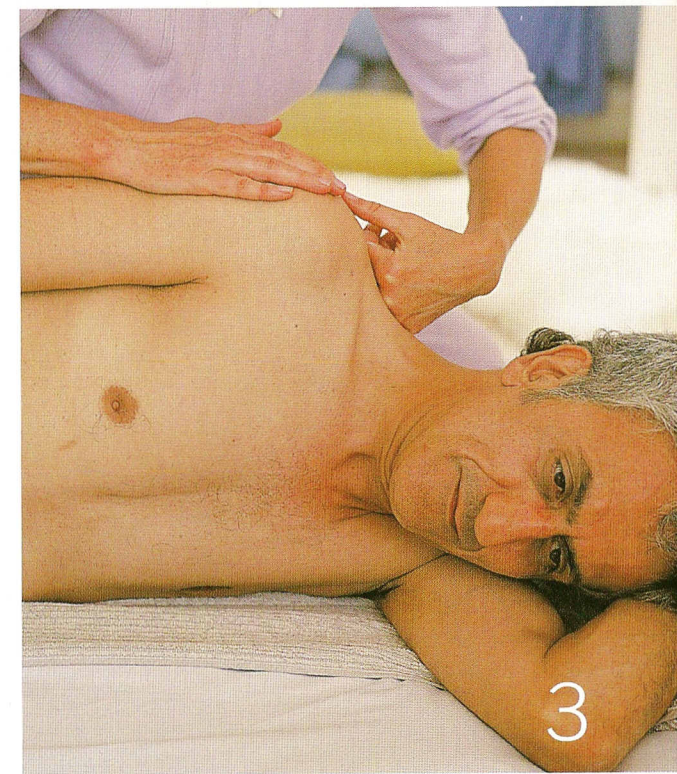


3

Arbejd atter bagfra. Hvil en hånd oven på skulderen, og knyt den anden hånd. Placer den knyttede hånds flade – ikke knoerne – nederst på halsen, og mens du holder partneren fladt nede på underlaget gives effleurage ud til kanten af skulderen. Let så trykket, løft og gå tilbage til nederst på halsen. Juster trykket i overensstemmelse med tilbagemeldingen fra din partner for at undgå at forårsage noget ubehag.

Gentages flere gange.

Bed din partner lægge sig på den anden side, og gentag trin 1-3.



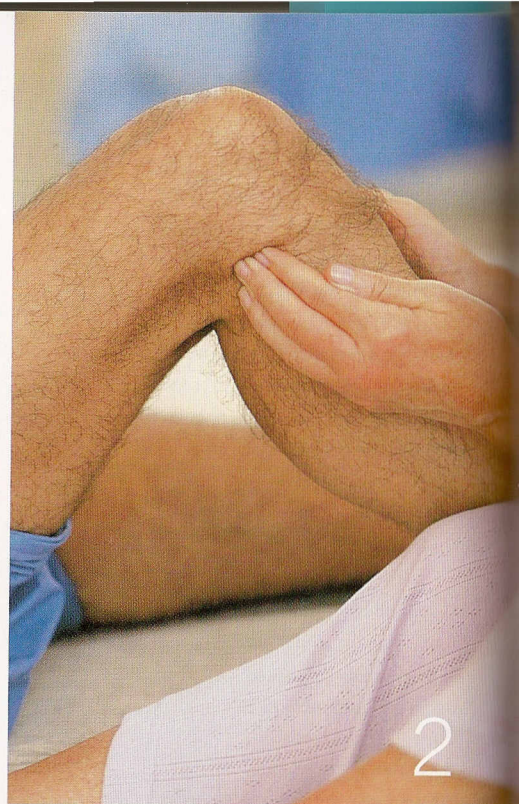
Knæ

Ben og knæ lider ofte af træthed og hæver somme tider op om aftenen, da de har båret vores tunge kropsvægt hele dagen. Følgende behandling vil hjælpe med at få gang i knæene.



1

Mens din partner ligger på ryggen, anbringer du dig ved hans side, så du kan nå knæområdet uden at overstrække. Placer hænderne på hver side af knæet, og giv nænsomt effleurage (se side 24) rundt om området for at løsne og opvarme leddet.



2

2

Bed din partner bøje knæet, og brug det bløde af fingerspidserne med en hånd på hver side af leddet til at give effleurage i cirkelbevægelser opad og rundt om området. Dette vil øge blodgennemstrømningen rundt om og i knæet, hvilket igen vil løsne spænding og stivhed.

3

Støt den ene side af knæet med den ene hånd, og placer din anden tommelfinger lige oven for det øverste af leddet. Arbejd med den bløde fingerspids opad i en buet linje med korte strøg, idet du lidt efter lidt dækker hele området. Dette vil hjælpe med at sprede eventuelle giftstoffer eller overflødig væske.

Gentag trin 1-3 flere gange, indtil leddet føles mobiliseret. Gå dernæst til det andet ben, og gentag processen.



3

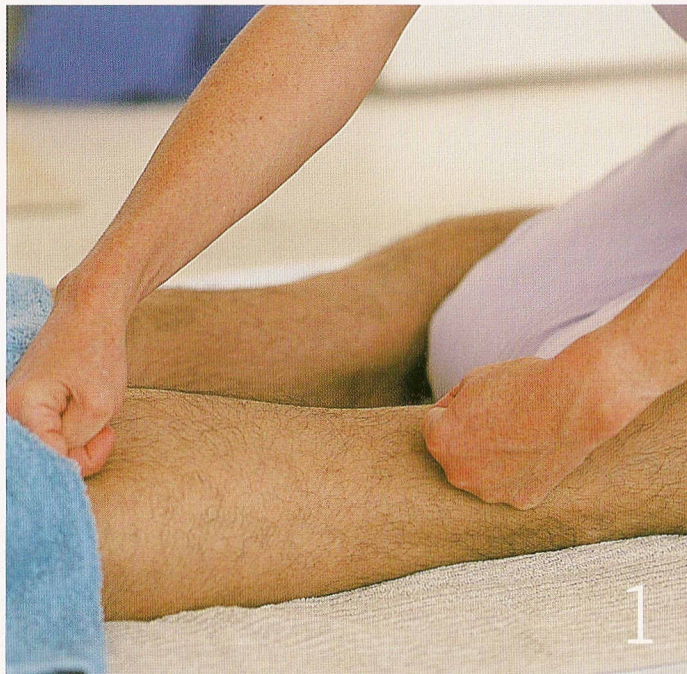
Lår

Musklerne i lårene er sædvanligvis overanstrengte og behøver dybere bearbejdning til at nedbryde spændinger og stramhed.

1

Mens din partner ligger på maven, anbringer du dig imellem benene på knæ. Knyt begge hænder, og giv så knomassage (se side 30) med den ene hånd oven for den anden fra knæet til øverst på låret. Løft af ved slutningen af strøget, og flyt hænderne tilbage til knæet.

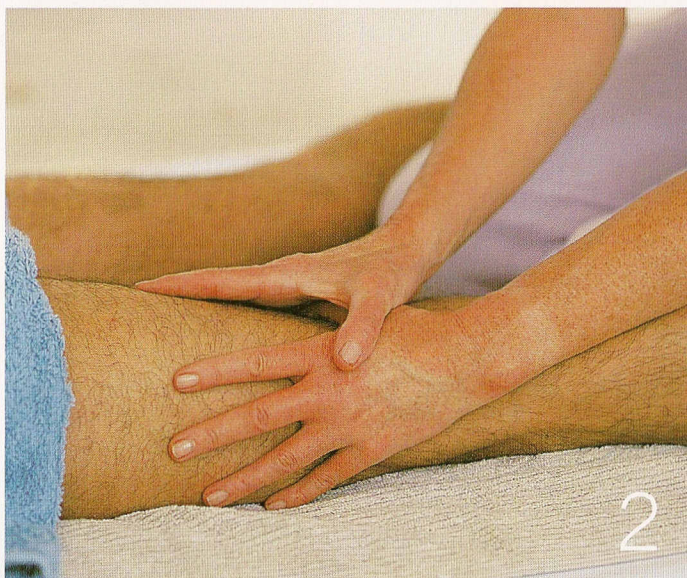
Gentag strøget tre til fem gange.



2

Placer begge hænder fladt på bagsiden af din partners lår med den ene tommelfinger oven på den anden. Mens der anvendes tryk med begge tommelfingre, glides der op ad lårets bagside. Returner med en hånd på hver side af benet.

Gentag strøget tre til fem gange.



3

Flyt dig om på siden af din partner, og anbring dig modsat det ben, du skal arbejde på. Placer begge hænder på bagsiden af låret, og vrid musklerne (se side 27), mens du læner dig indad for at give et fast tryk. Arbejd dig tværs over hele området, mens du bevæger hænderne modsat af hinanden i et kontinuerligt, rytmisk tempo.

Gå til det andet ben, og gentag trin 1-3.

SIKKERHED FØRST OG FREMMEST

Pas på aldrig at trykke hårdt, når du masserer bagsiden af knæet, da det er følsomt og let kan påføres smerte.



Fødder

Fodsålemer indeholder tusindvis af nerveender, som er forbundet til andre dele af kroppen. De fleste mennesker elsker at få deres fødder masseret, fordi det virker på hele kroppen og får dem til at føle sig forfrisket. Fødderne er nogle meget komplekse dele af vores anatomi og virker som kroppens støddæmpere.

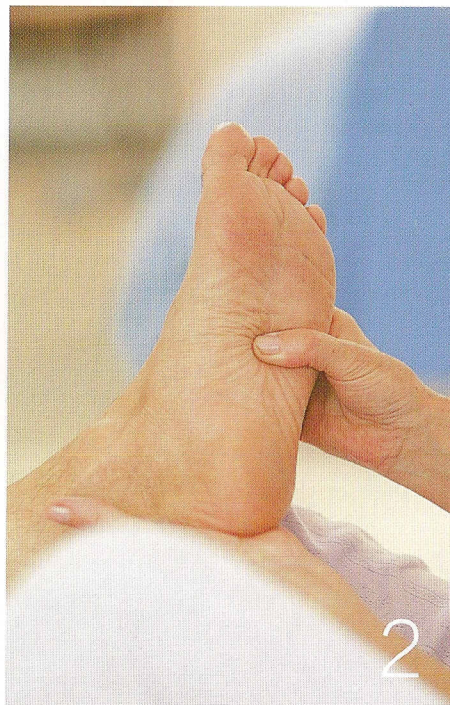


1

Med dig selv og din partner i en behagelig stilling tager du den ene fod i begge dine hænder med fodsålen op imod dig. Hold med fingrene rundt om det øverste af foden, og placer tomten på fodbalden. Brug tryk med hele længden af tommelfingrene, og træk tommelfingrene i hver sin retning udad mod fodens kant, løft af og returner, klar til at gentage. Arbejd over hele længden og bredden af fodbalden.

2

Mens du understøtter hælen og anklen fast i den ene hånd, holder du med den anden hånds fingre rundt om toppen af foden som ekstra støtte og som modvægt til trykket. Masser med tommelfingerfladen i en cirkelbevægelse, som begynder ved hælen og slutter lige under tæerne.



2

3

Placer hænderne på over- og undersiden af foden, og brug meget blid effleurage (se side 24) nedad fra anklen, og træk af ud over tæerne, mens du læner dig let bagud. Dette er et vidunderligt strøg, som bruges til at slutte af med og få din partner til at føle, at massagen er færdig.

Gentages flere gange.

Gå til den anden fod, og gentag trin 1-3.



3



Et godt råd

Brug som et alternativ til massageolien en beroligende pebermynte-fodlotion eller en fed creme for at opnå en mere luksuriøs følelse. Dette vil have yderligere den fordel, at man får givet fugt til den tørre hud, som er almindelig på dette område af kroppen.

Når du masserer fødderne, er det vigtigt, at du bruger et fast greb, så du ikke kilder din partner.

Arme og hænder

Ammassage er storartet til at løsne opdæmmede sindsbevægelser. Anvend disse strøg som en åben kommunikationskanal mellem dig og din partner.

1

Tag din partners hånd i din, og giv effleurage (se side 24) med den anden håndflade op ad armen fra håndleddet til skulderen, idet du letter trykket en smule hen over albueleddet. Når du når det øverste af armen, glid så hen over skulderen, og returner ned ad undersiden af armen til din startposition.

Gentages tre til fem gange.



2

Mens du stadig holder hånden, så placer din anden hånds tommelfinger tværs over indersiden af håndleddet, og klem opad fra håndleddet til albuen, mens du samtidig rokker fremad. Glid så tilbage uden tryk. Måske opdager du, at din partners fingre åbner og lukker sig, da de muskler, som styrer fingrene, befinder sig i underarmen.

Gentages tre til fem gange.



3

Gå til overarmen og brug petrissage (se side 26) til at klemme musklen imellem dine fingre og håndroden, mens du arbejder dig hele vejen op og 'malke' alle spændinger ud af området.

Gentages tre til fem gange, og glat dernæst ud med effleuragestrøg.

Gå til den anden arm, og gentag trin 1-3.



Ansigt

SIKKERHED FØRST OG FREMMEST

Før du påbegynder en ansigtsmassage, bør du sikre dig, at din partner ikke bærer kontaktlinser.

Den mest brugte ansigtsmassage er baseret på shiatsu, som betyder 'fingertryk' på japansk. I stedet for lange strøg anvendes akupressurpunkter til at afbalancere kroppens energi med. For at være tilstrækkeligt blidt til at afspænde skal trykket føles fast, men også kærtegnende. Vi genspejler spænding og stress i vores ansigt med en stramning i brynene og kæben; ro og afspændthed afspejles i et meget 'åbent' ansigt. Ansigtsmassage gør det muligt for os at slippe nogle af vore 'masker'.



1 Indled kontakten med at anbringe tommelfingerfladerne ved siden af hinanden midt på din partners pande. Lad hver tommelfingerflade glide tværs over panden og ud til kanten, slip og gentag, mens hele området fra hårgrænsen til øjenbrynene gennemarbejdes.

2

Lad forsigtigt tommelfingrene glide hen over øjenbrynene, idet du arbejder indefra og udefter og slipper på siden af hovedet. Denne bevægelse lindrer hele øjenbrynsområdet.



3

Anbring tommelfingerfladerne på din partners tindinger, og lad dem hvile i den naturlige hulning. Foretag bittesmå cirkler hen over tindingerne, mens fingrene understøtter hovedet bag ørerne. Alternativt holdes tommelfingrene stille på stedet og trykkes indad, idet trykket holdes i et par sekunder og så slippes. Dette er et glimrende middel mod spænding og hovedpine.

4

Bed din partner om at lukke øjnene, hvis hun ikke allerede har gjort det. Før tommelfingrene indad med start ved den inderste øjenkrog, idet du omhyggeligt og let glider hen over øjenlågene til yderkanten og så tilbage igen. Hvis øjnene er for følsomme, eller din partner er for nervøs, så foretag strøgene, men uden at røre.

Gentages to til tre gange.





5

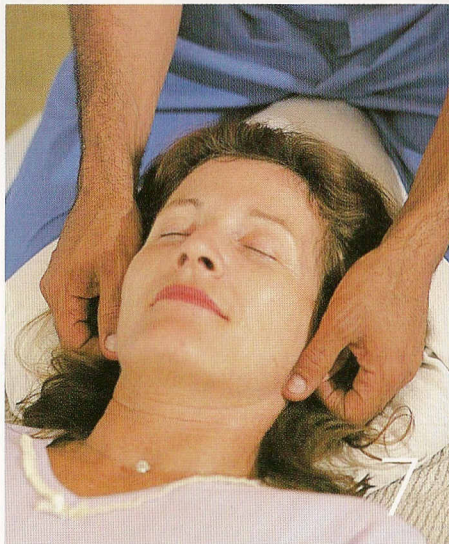
Begynd oven på næseborene, og lad spidsen af begge tommelfingre glide op langs næsen, stryge langs overkanten af kindbenene ud til yderkanten, giv slip og så retur. Disse strøg følger bihuleområdet og vil hjælpe med at opløse enhver tilstopning (se også side 90).

Gentages en gang eller to.

6

Placer fingrene på kæbelinjen, lige på hver side af midten, og arbejd med en roterende bevægelse med hver hånd langsomt udad mod ørerne. Du bemærker måske, at din partners mund vil åbne sig let, efterhånden som kæben slapper af, som en refleksbevægelse på massagen og et tegn på, at spændingen er ved at slippe.

80 KROPPEN RUNDT



7

Når du når ørerne, så træk med hele tommelfingeren blidt nedad og væk ved kanterne. Dette er et meget behageligt strøg. Østerlandsk filosofi tror på, at øret har forbindelse til – og repræsenterer – hele kroppen, så med denne lille bevægelse føler din partner sig måske afslappet over det hele.

8

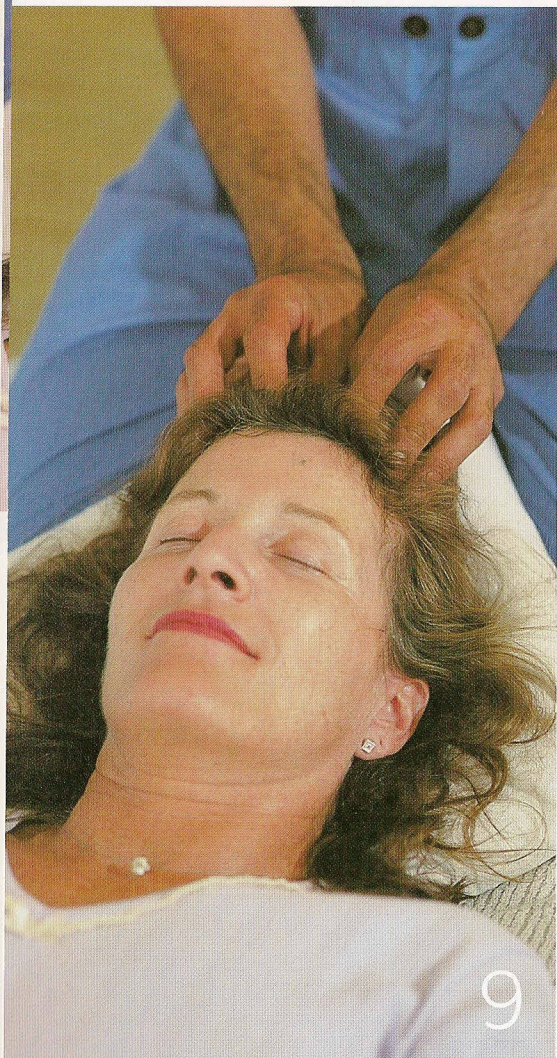
Tag ørerne imellem tommelfingeren og de andre fingre, og træk blidt udad, idet du strækker dem ud fra hovedet. Klem så hele vejen rundt på øreflipperne, og hold et par sekunder, før du slipper kontakten.



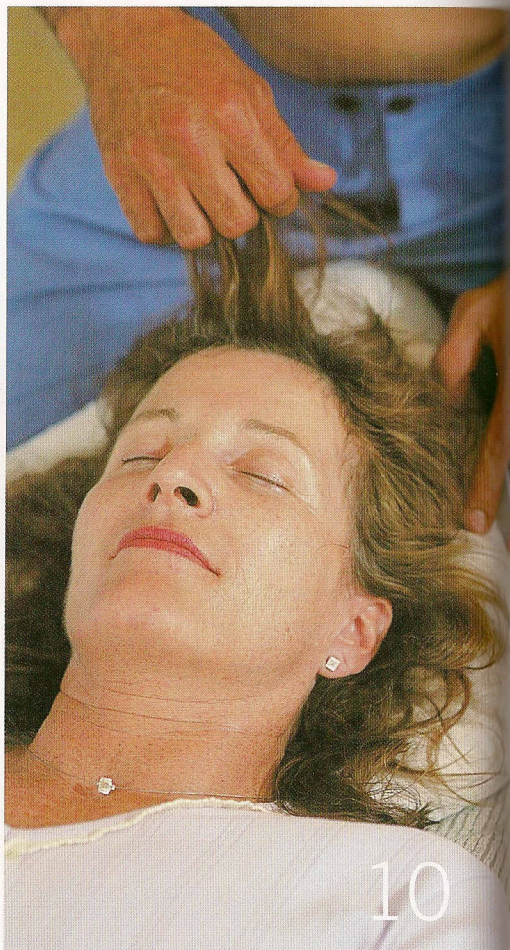
KROPPEN RUNDT 81

9

Gå op til det øverste af hovedet ved hårkanten, og lad hænderne løbe igennem din partners hår, mens du sørger for, at dine fingerspidser børster hele hovedbunden igennem fra panden mod nakken.



9



10

10

Tag fat i små totter ad gangen af din partners hår, og træk dem meget blidt hen imod dig selv, mens du arbejder dig hen over hele hovedet område for område.

11

På nuværende tidspunkt skulle din partner næsten være dysset i søvn og være klar til at gå i seng. Placer afslutningsvis den ene håndflade tværs over hele panden med den anden hånd oven på, og hold i fem til ti sekunder.



11

Hoved, hals og skuldre

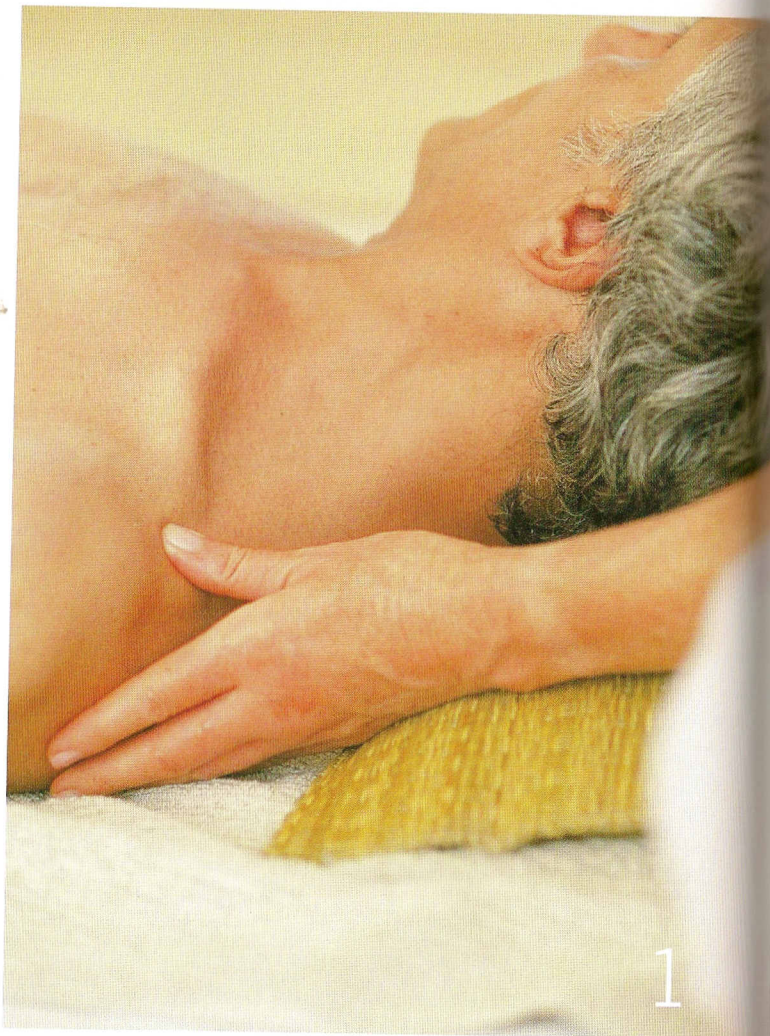
Ofte fortjener den mest afslappende del af massagen, arbejdet på hoved, hals og skuldre, særlig opmærksomhed, da det ofte er her, vi opbygger meget stærke spændinger. Giv dig tid til strøgene, og giv massagen med omhu.

1

Anbring dig ved din partners hoved og sørg for, at du har det behageligt, da enhver let bevægelse vil blive overført til din partner under denne sekvens. Vend din partners hoved let bort fra den side, du masserer, og med den anden hånd som kontakt på den modsatte skulder begynder du øverst på halsen og bruger effleurage (se side 24), idet du lader hånden glide nedad og ud til kanten af skulderen. Drej hånden let og bevæg dig retur, idet du graver dig op ad halsen med den fine hud mellem tommelfingren og de øvrige fingre.

Gentag tre til fem gange, og gå så over til den anden side af halsen og gentag.

84 KROPPEN RUNDT



2

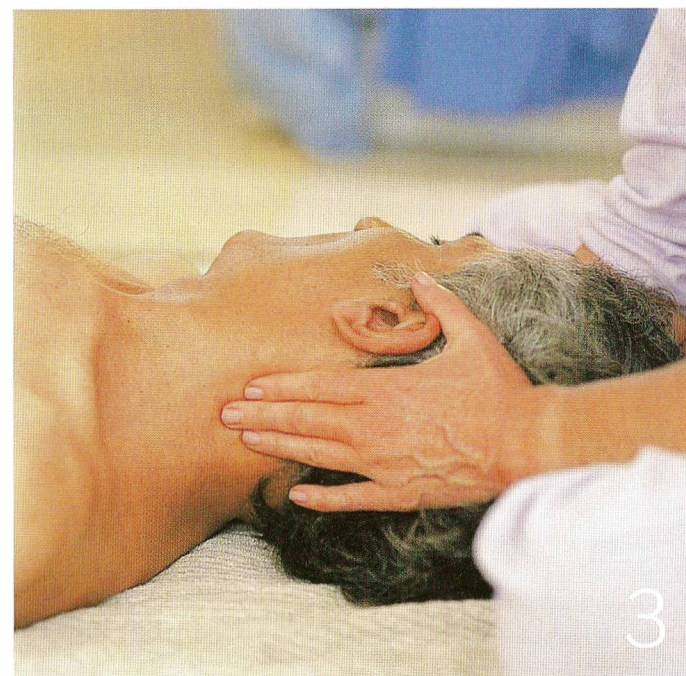
Hold din hule hånd hen over din partners ører med fingrene bøjet ind under dem. Brug håndroden til at trække langsomt nedad over ørerne, og slip. Pas på, at strækket ikke er så stærkt, at det bliver ubehageligt.

Gentages flere gange.



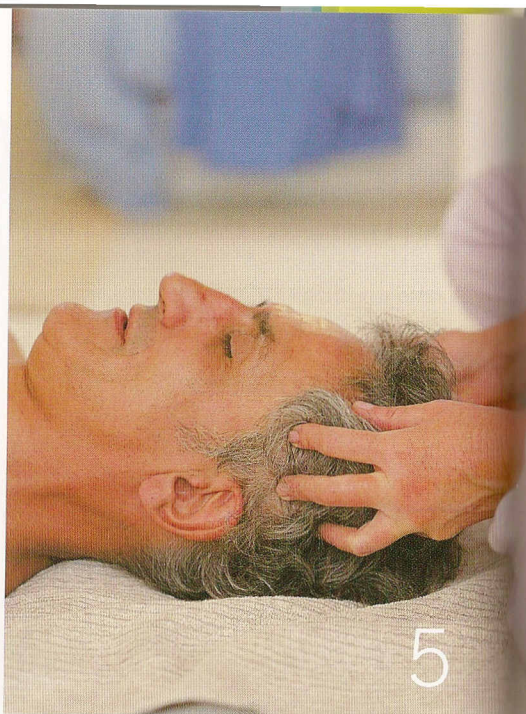
3

For at dreje din partners hoved på en sikker og tillidsvækkende måde skal du holde det på begge sider med dine tommelfingre oven for ørerne og de andre fingre bagved i en V-form. Løft så hovedet let, og lad det hvile i den ene hånd, som er let krummet. Træk ikke i håret, og sørg for, at din partner føler sig behageligt tilpas, da du – for at få musklerne til at afslappes – vil have ham til at slappe af i dine hænder og ikke stritte imod.



4

Med partnerens hoved drejet en smule bort fra den side, som masseres, anbringer du dine fingerspidser langs underkanten af hans kranium, presser opad og bevæger langsomt fingrene i meget små cirkler. Arbejd hen langs med området, mens du støtter resten af hovedet i dine hænder.



5

5

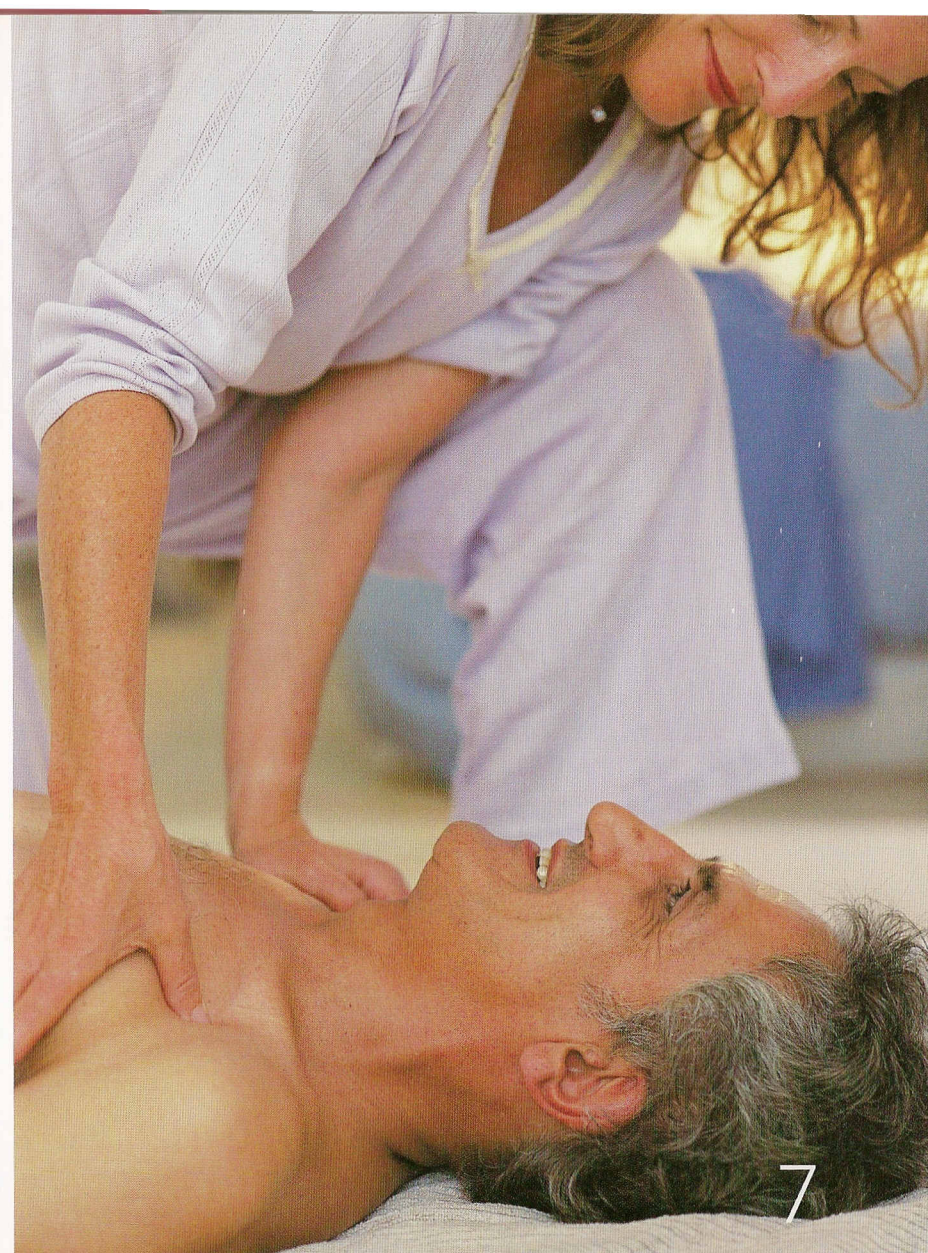
Idet fingrene bruges på hver sin side af hovedet, trykkes der ned i hovedbunden og arbejdes ligesom ved en 'hårvask' omhyggeligt over hele hovedet i et kontinuerligt rytmisk tempo. Hvis du finder denne stilling vanskelig, så brug kun den ene hånd, men husk at bevare kontakten med den anden.



6

6

Flyt dig om på siden af din partner med ansigtet mod denne, anbring hænderne fast oven på skuldrene, og træk fast imod dig selv med fingerfladerne. Dette er et blidt skuldertræk og bør ikke hæve kroppen op fra massageunderlaget.



7

7

For at lindre og afspænde dette område yderligere skal du med den ene hånd hvilende på den ene skulder placere den anden på brystmusklen (se side 16) på forsiden af brystet. Glid med tommelfingeren og den tynde hud mellem denne og de øvrige fingre hen over muskelen til den ydre kant.

Gentag to til tre gange, gå så over til den anden side og gentag.

Trætte fødder

Hvis du har et arbejde, som kræver en hel del stilleståen eller gåen, så er der intet så revitaliserende som en fodmassage! Det er også en storartet måde at afslutte en hård indkøbsdag på. Det er en god massage at lære unge mennesker at give til hinanden, til forældre og bedsteforældre. Den kan anvendes alene eller som en fortsættelse af en benmassage. Ud over at revitalisere trætte fødder vil denne sekvens afhjælpe spændinger forårsaget af høj svang og endog forebygge frostknuder, som skyldes dårlig blodcirkulation.

1

Anbring dine håndflader oven på din partners fod med tommelfingrene oven på hinanden, klar til at udføre effleurage (se side 24). Med pudder for at forbedre gliddet og med et let tryk arbejder du dig – på din udånding – op ad fodens forside mod underbenet. Når du når dertil, glid så tilbage ned ad begge sider på foden, mens du læner dig tilbage for at tilføje et let træk til stroget.

Gentages tre til fem gange.



2

I en stilling, hvor du kan holde armene lige, hviler du tommelfingrene og håndroden oven på foden med fingrene omkring siderne. Skub tommelfingrene tværs over foden i hver sin retning, mens du klemmer foden fast, og før dem så tilbage mod hånden i en bevægelse, som strækker og åbner området.



3

Knyt hænderne, og giv så knomassage (se side 30) på hele fodens overside og på siderne med cirkulære bevægelser.

Gentag dette flere gange. Brug så samme strøg på den anden fod.

Hold som afslutning på behandlingen din partners fødder i 20 sekunder for at give hende jordforbindelse.



Lægkramper

Lægkramper er muskelsammentrækninger, som får læggen til at gå i krampe, og de kan forekomme uden nogen åbenbar grund. De kan ophæves med et simpelt æltende strøg (se side 27), som også kan anvendes til selvmassage.

1

Med fingrene tæt samlet holder du begge hænder omkring bagsiden af din partners læg, så begge hænders fingerspidser mødes langs lægmuskulens midterlinje. Anvend tryk med begge hænder samtidigt, og rul musklen med æltende strøg (se side 27), slip dernæst trykket og gentag, mens du langsomt bevæger hænderne hele vejen op ad læggen for at reducere muskelspændingen i den og opløse krampen.



2

Støt anklen med den ene hånd, og bøj så foden, indtil den gør modstand, ved at skubbe tæerne og fodballden fremad med den anden hånd. Og modsat træk foden tilbage med den ene hånd, mens du skubber ned på hælen med den anden. Dette vil løsne og strække lægmusklen samt øge blodgennemstrømningen til området og langsomt reducere krampen.



Øjen- spæn- dinger

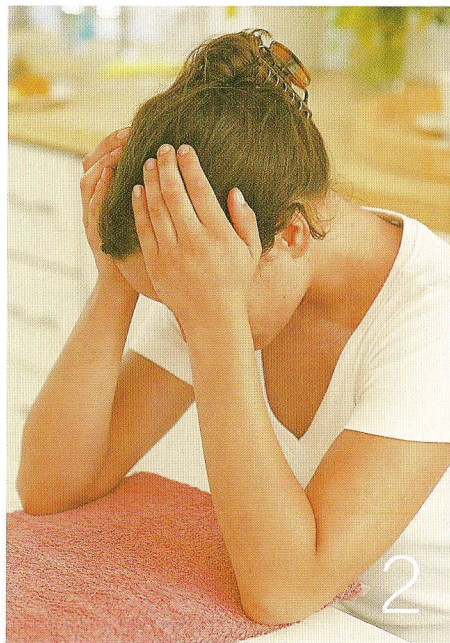
I vore dages verden med computerskærme, elektroniske medier og skarpt lys er øjen-spændinger almindeligt og kan forårsage uklart syn, hovedpine og endog migræne. Som modvægt hertil kan du foretage denne simple behandling siddende ved et bord eller skrivebord. Sørg for at sidde behageligt med albuerne på en fast overflade, så du kan holde vægten af dit hoved i hænderne. Olie er ikke nødvendig, skønt en lille smule rosenolie absolut ville tilføje massagen en speciel dimension.



1

Anbring fingrene oven på dit hoved, hvil øjnene mod håndroden, og slap af i hele kroppen, mens du lader hænderne bære vægten. Hold denne stilling i 20 sekunder, og slip.

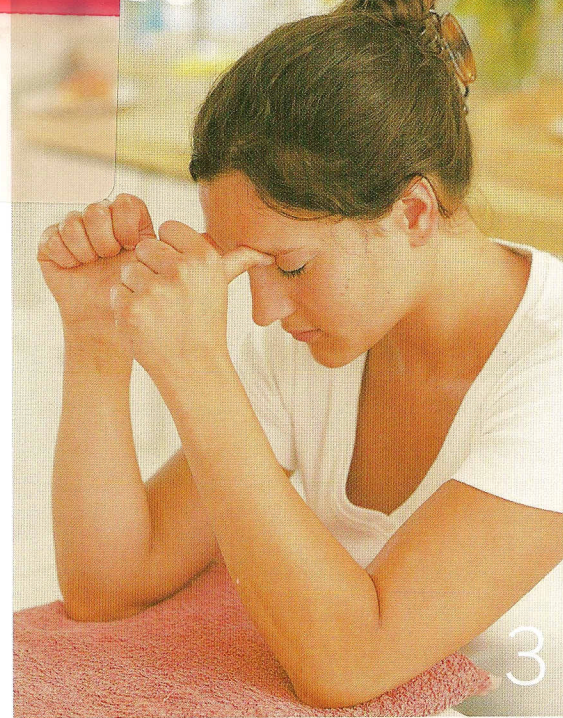
Gentag fire gange.



2

Flyt hænderne, og lad håndroden støtte på øjenbrynene. Tag en dyb indånding, og lad på udåndingen hænderne glide fra den inderste ende af brynene og udad, og træk væk på siden af hovedet, så du glatter hele øjenbrynslinjen.

Gentag fire gange.



3

3

Anbring tommelfingerfladerne under din inderste øjenbrynskant. Da dette er et meget følsomt område, så læn dig ikke med hele hovedets vægt, men hold dig til et tryk, som du har det godt med. Hold i 10 sekunder, og slip. Denne teknik er ikke bare god til trætte øjne, men hjælper også med at fjerne ophobninger i bihulerne og dertil relateret hovedpine (se siderne 90-91).

Gentages fire gange.



4

4

Til slut anbringer du begge hænder anden og tredje finger på tindingerne, og med trykket fra fingrene som understøtning afspænder du hoved og hals. Tag en dyb indånding, og roter på udåndingen meget langsomt fingrene imod urets retning. Du kan også anvende trykket direkte på tindingerne uden at rotere fingrene.

Gentag bevægelsen fire gange.

Søvn- løshed og bekymring

Søvnløshed er en bivirkning til stress og er sædvanligvis forbundet med bekymring omkring noget i vores liv. Massage fremmer søvn på en naturlig måde, hvilket er meget vigtigt med henblik på at bryde træthedsrytmen. Det ideelle tidspunkt for massagen er lige før sengetid, og en æterisk olie som f.eks. lavendel kan anvendes for at fremme massagens gavnlige virkning. Anvend blide, rytmiske strøg eller en ansigtsmassage, som vist her, og anspor din partner til at slippe dagens tanker, tømme sindet og lade stå til.

1

Sørg for, at din partner har det rart og behageligt, og anbring dig ved hendes hoved. Læn dig fremad og placer begge hænder fingre på hendes hage. Mens fingerfladerne roterer i små cirkler, bevæger du dig langs med kæbekanten til lige foran øreflippen. Dette er en meget langsom bevægelse, som skal fjerne den spænding, som så ofte er oplagret i dette område af ansigtet.



2

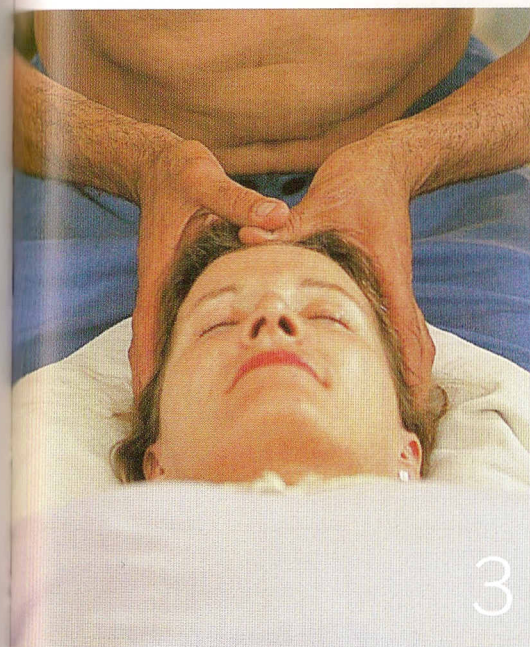
Placer dine tommelfingre op ad hinanden fladt nede midt på panden, mens du holder om hovedets sider. Glid hver tommelfinger udad til tindingerne, løft af og gå tilbage til pandens midte.

Gentag adskillige gange, mens du bevæger dig op over hele panden til hårgærsen.

3

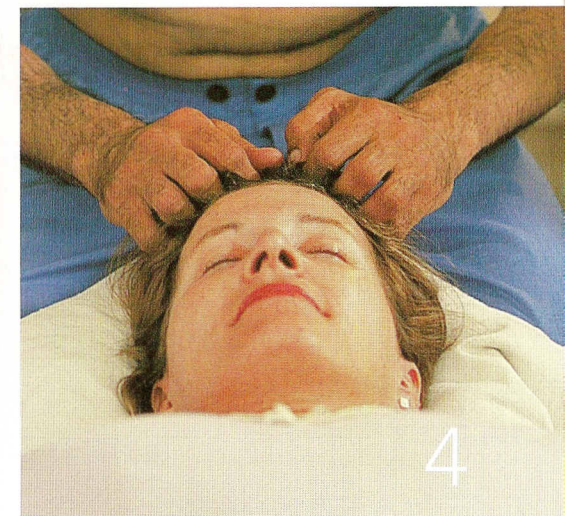
Placer dine tommelfingre oven på hinanden midt på panden nær hårgærsen, anvend så tryk, som holdes et par sekunder, og slip så.

Gentag, idet du bevæger dig op over hovedet.



4

Træk begge hænder bøjede fingre meget langsomt igennem din partners hår – som en frisering – idet du bevæger hænderne skiftevis i et kontinuerligt, rytmisk tempo. Pas på ikke at trække hårdt i håret.



Skader ved gentagen belastning: (RSI) Repetitive Strain Injury

RSI er endelig ved at blive anerkendt som et reelt helset problem relateret til arbejdspladsen; men præcis hvad er det? Det er faktisk en kollektiv benævnelse anvendt for carpal tunnel-syndrom, ikke-specifikke armsmerter, arbejdsmæssig overbelastning og arbejdsrelaterede sygdomme i armen. Skønt vi ofte forbinder det med belastningen ved brug af et tastatur, kan det forårsages af enhver gentagen handling, og den rammer musikere, kassedamer og samlebandsarbejdere i samme grad. Selv husarbejde eller en hobby, som medfører en specifik fysisk bevægelse, kan være årsagen. Den enkle fremgangsmåde, som vises her, kan følges når som helst og hvor som helst. Et godt tidspunkt er efter arbejde.

CHECK DINE SYMPTOMER

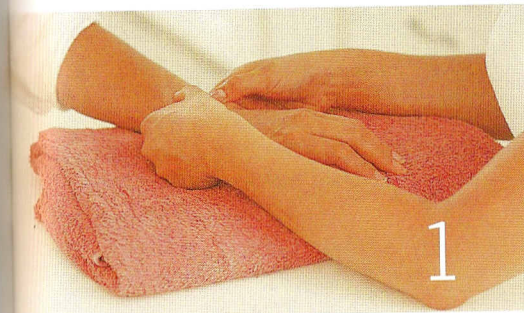
Følgende er alle symptomer på RSI:

- Svaghed eller funktionstab i muskler og led i hænder, arme, skuldre eller hals.
- Snurren, følelsesløshed eller kuldeformringer i hænder og fingre.
- Hævelse eller en fornemmelse af hævelse.
- Vedvarende smerte – selv efter hvile.

HVORDAN MAN FOREBYGGER RSI

Følg disse anvisninger til at hjælpe med at undgå RSI:

- Hold regelmæssige pauser for at undgå lange perioder med uafbrudte, gentagne bevægelser.
 - Sørg for, at din arbejdsplads er ergonomisk udformet og forsvarlig.
 - Vær opmærksom på din holdning. Ved skrivbordsarbejde, sørg for, at dine håndled holdes lige, og dine underarme er understøttet.
 - Foretag strækøvelser for hænderne, halsen og skuldrene med regelmæssige mellemrum.
- Hvis du mener, du har symptomer på RSI, så ignorer dem ikke eller camoufler dem med smertestillende piller, da kun kropsvedligeholdelse vil afhjælpe dem. Akupunktur, Alexander Teknik for holdningen samt massage kan alle spille en rolle i forebyggelsen af RSI.



1

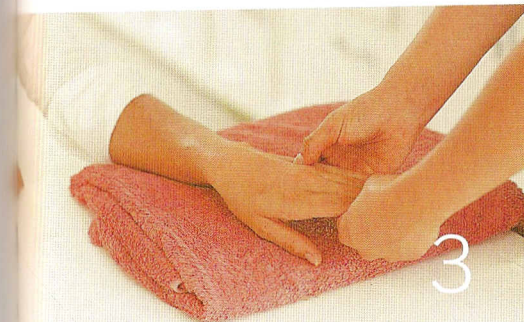
Brug tommelfladerne, som roteres skiftevis i hver sin retning, og arbejd ind imellem og hen over knogleområdet på din partners håndled.



2

Begynd med begge hænders håndrod midt på oversiden af din partners hånd og dine fingre foldet ned om den. Brug tryk og lad dine hænder glide fra hinanden ud til håndkanten. Dette vil virkelig strække og åbne hele området.

Gentag dette trin tre til fem gange.



3

Placer fladen af din tommelfinger lige over 'svømme huden' imellem din partners fjerde og femte finger, brug dernæst tryk og glid op mod håndledet, idet du følger den hule kanal imellem knoglerne. Flyt til mellem tredje og fjerde finger, og gentag bevægelsen. Fortsæt på denne måde, indtil du har arbejdet dig hen over hele hånden.



4

Støt din partners hånd i din ene håndflade, griб roden af hendes lillefinger imellem din anden hånds tommel- og pegefingre, og glid forsigtigt nedad, mens du strækker og drejer undervejs, og træk væk ved fingerspidsen. Bevæg dig hen ad hånden og bearbejd alle fingrene på samme måde.

Gå til den anden hånd, og gentag trin 1-4.

Forvredet knæ

Forvridninger og forstuvninger er almindeligt forekommende skader under sport og træning og medfører en rift i musklen, sædvanligvis forårsaget af overdreven træning, overstrækning eller en forkert bevægelse. Massage hjælper med at reducere hævelsen, som er et synligt symptom på denne slags skade. Arbejd altid oven for hævelsen, og hvis huden bliver rød, så arbejd højere oppe. Reduktion af hævelsen vil automatisk også reducere smerten; men hvis området føles for ømt til at modtage massage, kan man aktivere trykpunkter for at opnå samme resultater (se side 17).

1

Placer hænderne på begge sider af knæet med fingrene underne- den som støtte og tommelfingrene oven på benet lige over knæet. Tryk indad to til tre gange, og hold 3-5 sekunder hver gang.



2

Mens du holder oven på knæet med den ene hånd som støtte, bøjer du det let og anbringer din anden hånds tommelfinger i hulningen oven for underbenets (femur) knoglekant nær bøjningen. Som under trin 1, tryk indad to til tre gange, og hold 3-5 sekunder hver gang.



Ømme bryst- muskler

Det brede, flade område på forsiden af brystet på hver side af brystbenet indeholder brystmusklerne, som forbinder brystkassen, kravebenet og det øverste af overarmsknoglen (humerus) (se side 15 og 16). Overtræning af overkroppen belaster disse store muskler og skaber ubehag. Denne type belastning er en almindelig foreteelse for vægtløftere, bodybuildere og bokserere.



1

Arbejd stående ved siden af din partner, og anbring begge hænder fladt midt på brystet på linje med de nedre ribben, og brug effleurage (se side 24), idet du glider hænderne sidelæns op ad brystet tværs over det øverste af skulderen til yderkanten og ned ad ydersiden af overkroppen tilbage til udgangspunktet.

Gentages flere gange.

2

Behold en hånd midt på brystet, og placer den hånd, som er nærmest din partners hoved, på den brystmuskul, som er længst borte fra dig. Idet du bruger hele hånden, men med fast tryk fra håndroden, glider du i musklens længderetning og stryger fingrene hen over det øverste af armen. Retur med mindre tryk.

Gentages flere gange.

3

Flyt til en position bag din partners hoved, læn dig fremad og placer hænderne på brystmusklerne med fingrene pegende udad mod kanten af brystet. Med strakte arme anvendes nu et fast tryk, og hver muskel strækkes med et let skub nedad. Pas på ikke at glide af, da dette er en tryk og stræk-bevægelse og ikke en gliden.

Gentages flere gange.



Tennisalbue

Som navnet antyder, er denne lidelse forbundet med anstrengende ketcherspil og skyldes ubehandlet stramhed og overanstrengelse af håndledsstrækkemusklene eller infiltrationer og læsioner, som gør musklerne udsatte for at få skader.

Første tegn på en tennisalbue er en smerte – ikke ved albuen, men i midtersektionen af underarmen – som måske fortager sig, men kommer tilbage, hver gang armen og håndledet bruges. I værste fald er det nødvendigt i en periode at fastlåse håndledet; men i de fleste tilfælde vil dyb gnidningsmassage (se side 30) og bevægelse af leddene afhjælpe lidelsen.

1

Hav front mod din partner, støt hendes arm med din underarm, og hold hendes albue i din opadvendte hule hånd.



2

Placer din tommelfinger på ydersiden af albuen med de andre fingre underneleden for at yde modtryk, og arbejdt dig rundt om ydersiden af albuen, idet du med fladen af din tommelfinger anvender tryk og samtidig roterer.



3

Med hænderne i samme stilling som under trin 2 anvender du tommelfingerspidisen – i stedet for fladen – til at bruge tryk, idet du bevæger den frem og tilbage tværs over albuen i korte strøg. Fortsæt i 1-2 minutter, eller til din partners tolerance-tærskel er nået, da dette strøg kan medføre noget ubehag.



Golf- albue

Ligesom tennisalbue beskriver navnet en lidelse hos folk, som dyrker en speciel sport, i dette tilfælde golf. Årsagerne er de samme som for tennisalbue, men i dette tilfælde omhandler de overarmen. Symptomerne er anderledes end ved tennisalbue; det første tegn på en golfalbue er smerte i håndleddet, når albuen er strakt og vendt opad. De, som lider af golfalbue, opdager, at overarmen vil gøre ondt under aktivitet.



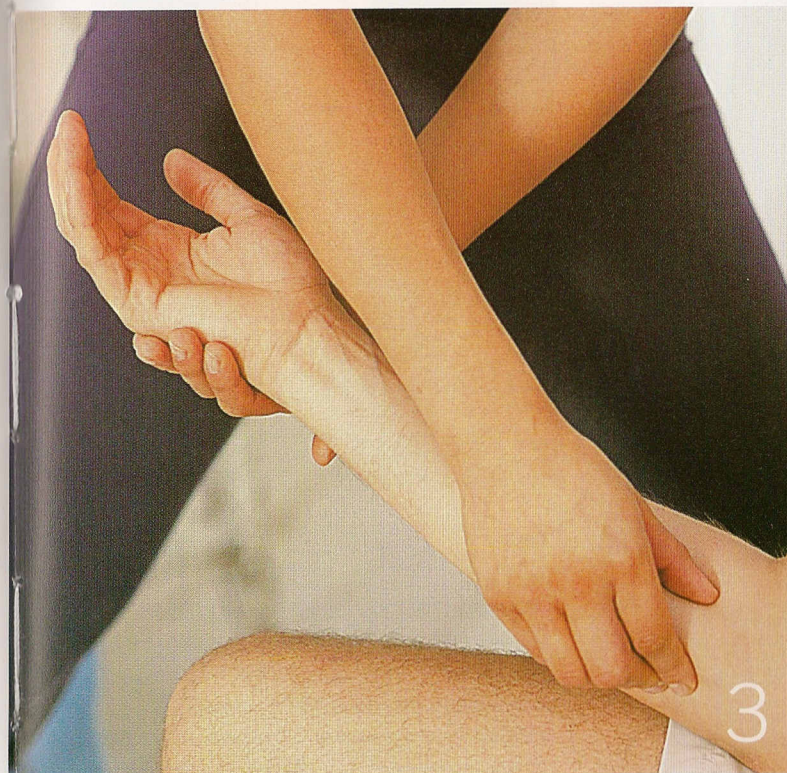
1

Med din partners arm vendt opad sikrer du dig, at albuen er understøttet enten på hans lår eller på en stabil overflade, og understøt så hans håndled med din hånd.



2

Anbring din tommelfinger på indersiden af albuen, og arbejd dig rundt i området, mens du anvender tryk med tommelfladen og samtidig laver cirkelbevægelser.

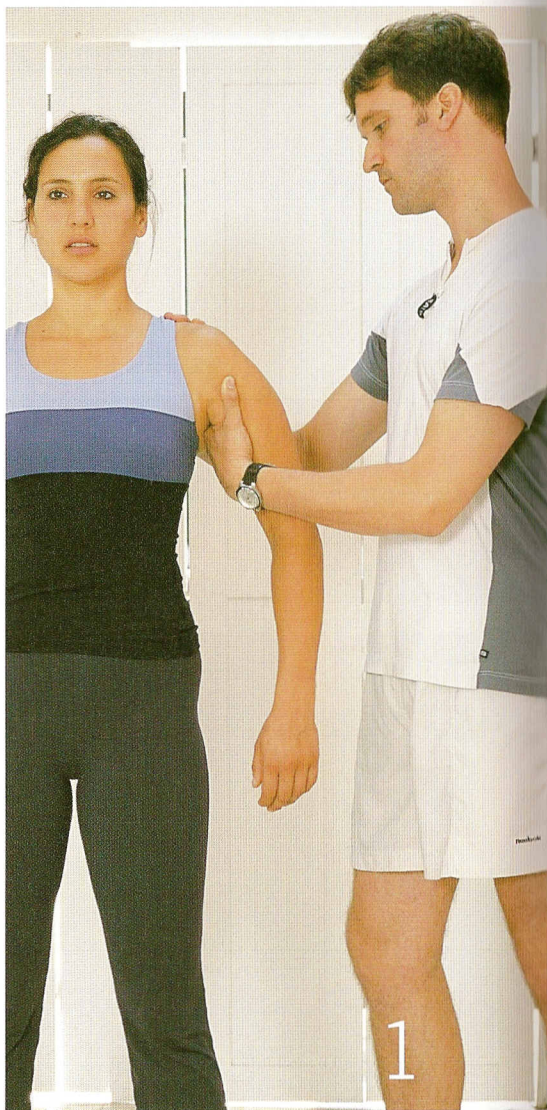


3

Med hænderne i samme stilling som under trin 2 bruger du tommelfingerspidsen – i stedet for fladen – til at give tryk, idet du bevæger den frem og tilbage tværs over indersiden af albuen i korte strøg. Da dette område kan være meget ømt, fortsættes kun så længe, din partner stadig har det godt med det.

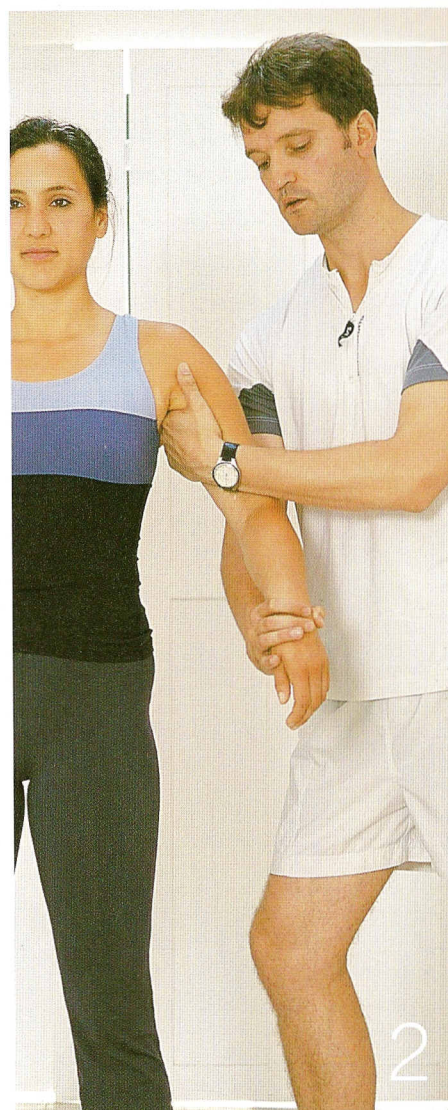
Frossen skulder

En smerte i skulderen, som hvis man har sovet og ligget forkert, og så en pludselig manglende evne til at løfte armen, ledsaget af ulidelig, dybt brændende smerte, er symptomerne på en frossen skulder. Det skyldes en skade eller gentagen træning, og folk over 40 er mere udsatte for problemet. Specialister understreger betydningen af tidlig hjælp, og en af de mest effektive behandlinger omhandler tryk og gradvis udstrækning af de dybe, bløde væv og sener.



1

Støt i stående stilling din partners overarm med begge hænder, og placer den ene hånd på undersiden af skulderleddet, mens du løfter den ganske let. Bevæg den nænsomt, da denne bevægelse kan føles meget om eller endog smertefuld for din partner.



2

Behold den ene hånd under armen, lad den anden hånd glide ned til din partners håndled som støtte, og træk den strakte arm fremad og udad indtil et behageligt modstandspunkt. Bed i forvejen din partner om at fortælle dig, så snart dette bliver for smertefuldt.



3

Behold hænderne i samme stilling som under trin 2, og træk udad med den hånd, som er under hendes skulder, samtidig med at du trækker nedad med den hånd, som understøtter hendes håndled. Hold strækket, så længe din partner kan holde det ud, og slip så.

PROFESSIONEL HJÆLP

Hvis symptomerne har været overhørt for længe til hjemmebehandling, så konsulter en osteopat, som måske er i stand til at 'optø' skulderen i løbet af en række behandlinger.

Rygkrampe

Når en ryg er i krampe, kan man ikke bruge dybe strøg, før hele området er blevet opvarmet og musklerne afslappede. Så forud for en kraftigere strøgbehandling anvendes en meget let trykkende effleurage på kryds og tværs (se side 24). Så snart det er gjort, kan man fortsætte med yderligere behandling (se side 52-55).

SELVHJÆLPSMETODE TIL RYGBEHANDLING

Følgende nemme behandlingsmetode hjælper ryggen, da den letter trykket på bruskskiverne imellem ryghvirvlerne i stående og siddende stilling. Det muliggør, at rygmusklerne slapper af, hvorved rygsojlen forlænges og lader væskestrømmen flyde til bruskskivernes midte, hvorved deres stødpudeeffekt genoprettes.

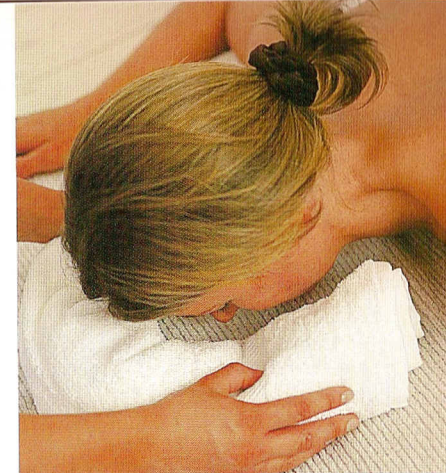
- 1 Læg dig iført løstsiddende tøj ned på ryggen på gulvet.
- 2 Sørg for, at dit hoved er godt understøttet af et sammenrullet håndklæde eller en pude.
- 3 Bøj knæene, så dine fødder står fladt på gulvet med hofteafstand.
- 4 Hvil hænderne på hofterne, mens armene hviler på gulvet.
- 5 Lad den nederste del af ryggen få kontakt med gulvet.
- 6 Luk øjnene og hold stillingen, mens du tæller til 20.
- 7 Før knæene op til brystet, fold armene omkring dem og hold stillingen, mens du tæller til 20.
- 8 Gå tilbage til udgangsstillingen, og gentag forfra to gange til

SIKKERHED FØRST OG FREMMEST

Husk: Arbejd altid på hver side af ryggraden, aldrig direkte hen over den.

1

Stå ved siden af din partner, og anbring hænderne på den nedre del af ryggen på hver side af ryggraden. Brug effleuragestrøg (se side 24), idet du lader hænderne glide tværs over ryggen i hver sin retning. Fortsæt med at arbejde op ad ryggen helt op, og gentag så nedad til, hvor du startede. Hold rytmen langsom, idet du bruger 4-5 sekunder til at glide fra den ene side af kroppen til den anden. Målet er at opnå afspænding frem for stimulering.



Et godt råd

Et sammenfoldet håndklæde lagt i hesteskoform giver komfortabel støtte for din partners hoved, mens ryggen masseres.



1