Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Masaż klasyczny mięśni stopy – część V**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: wychowanie fizyczne ( wychowanek poruszając się na wózku )**

**Temat: -** Masaż klasyczny mięśni stopy – część V

**Cele ogólne masażu:**

**-**zapobiegają przykurczą i zesztywnieniom stawów

-zapobieganie zanikom mięśniowym

-zwiększenie elastyczność i wytrzymałość wiązadeł

-zapobieganie obrzękom zastoinowym

-polepsza ukrwienie układu pokarmowego, poprawia trawienie i

przyswajanie substancji odżywczych

-ułatwienie krążenia krwi i chłonki

-poprawa trofiki tkanki

**Forma:** indywidualna

**Metoda: Masaż klasyczny**

**Wskazania :**

* bóle kręgosłupa różnego pochodzenia(zmiany zwyrodnieniowe i przeciążeniowe kręgosłupa, dyskopatie, skoliozy, rwy kulszowe, kręgozmyki, pogłębienie lub zmniejszenie lordozy i kifozy, choroba Schauermana, reumatoidalne zapalenie stawów kręgosłupa – RZSK, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK))
* przykurcze, napięcia i bóle mięśniowe
* zmiany przeciążeniowe
* zmiany zwyrodnieniowe stawów
* zmniejszona ruchomość w stawach
* niewydolność krążenia obwodowego
* zaniki i osłabienia mięśni
* niedowłady
* porażenia
* uszkodzenia rdzenia kręgowego i nerwów obwodowych
* przewlekłe zapalenia nerwów i splotów nerwowych
* stany po złamaniach (po zdjęciu gipsu), stłuczeniach, skręceniach, zwichnięciach
* powysiłkowe zmęczenie mięśni
* wady postawy
* choroby narządu ruchu takie jak: zespół bolesnego barku (PHS), łokieć tenisisty, zespół kanału cieśni nadgarstka

**Przeciwwskazania:**

* ciąża (za wyjątkiem masażu dla kobiet w ciąży) i menstruacja (w przypadku masażu powłok brzusznych)
* zmiany skórne (rozsiane i ropne)
* nowotwory (do 5 lat od wyleczenia)
* krwawienia, krwotoki lub możliwość ich wystąpienia
* hemofilia
* obszar występowania żylaków
* skaza naczyniowa
* nadciśnienie
* miażdżyca
* wszelkie stany zapalne (RZS w okresie zaostrzenia choroby)
* choroby o podłożu bakteryjnym, wirusowym i pasożytniczym
* wysoka temperatura ciała (> 39°C)

**Filmiki instruktarzowe**

[**https://www.youtube.com/watch?v=CNkuUoN7qGc**](https://www.youtube.com/watch?v=CNkuUoN7qGc)