

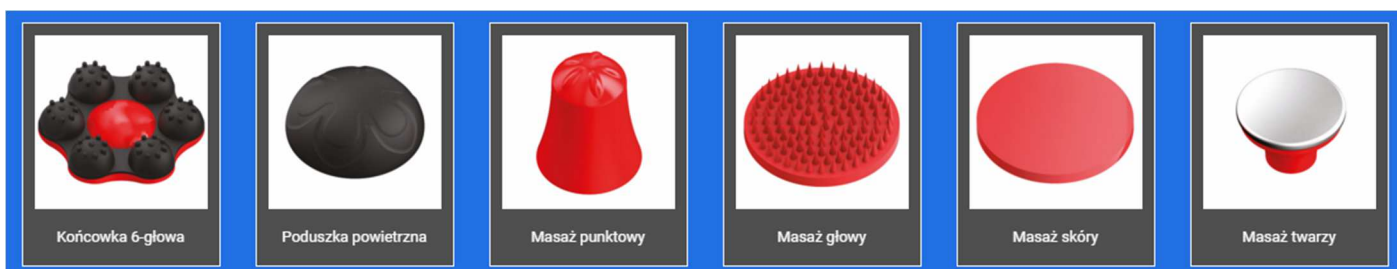
MASAŻER DEFENZO



Defenzo to bezprzewodowe urządzenie do masażu uderzeniowego i wibracyjnego. Brak konieczności stałego podłączenia do prądu otwiera szerokie możliwości eksploatacyjne i jest bardzo wygodny. Korzystanie z masażu stało się możliwe w dowolnym miejscu i czasie w zależności od potrzeb. Bezpiecznie i wygodnie.

Główne cechy masażera DEFENZO

- Nowoczesny design
- Bezprzewodowy
- 3 700 obrotów/na minutę (rpm) - silnik masażu uderzeniowego
- 11 000 obrotów/na minutę (rpm) - silnik masażu wibracyjnego
- Czas pełnego ładowania - 1,5 h
- Czas pracy bez konieczności ładowania – około 3 h
- Waga - 750 g
- Precyzyjny kontroler obrotów
- Silikonowa, ergonomiczna rączka zapewnia pewny uchwyt
- 6 końcówek masujących



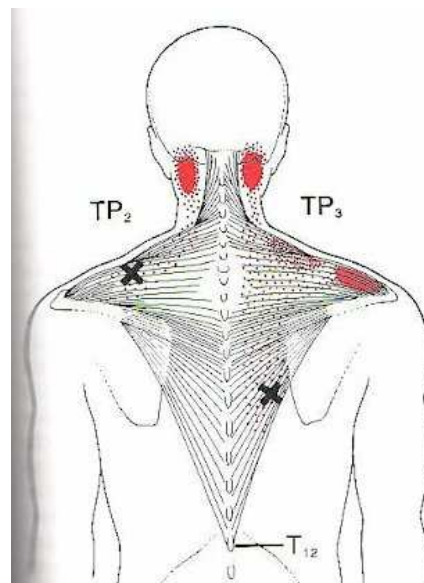
PRZYKŁADY ZASTOSOWANIA MASAŻERA

BÓLE POTYLICZNE

Bóle głowy pochodzące od kręgosłupa szyjnego stają się coraz bardziej powszechne. Bardzo często związane są ze stresem, który powoduje napięcie mięśni podpotylicznych, przykręgosłupowych, jak i mięśni karku. Napięcie w okolicy głowy może również wynikać z dyskopatii **kręgosłupa szyjnego**. Mięśnie tego odcinka automatycznie napinają się, gdyż starają się utrzymać prawidłowe ustawienie kręgosłupa, a to skutkuje również przeniesieniem się napięć na wyższe partie, tj. w rejon czepecza ścięgnistego pokrywającego czaszkę. Są to tzw. napięciowe bóle głowy. Napięcie mięśni podpotylicznych może również powodować ból okolicy skroni, a czasami nawet zakłucia w gałce ocznej.



Aby temu zapobiec bardzo istotne jest systematyczne rozluźnianie mięśni karku, potylicy, jak i mięśni znajdujących się w obrębie głowy.



Masaż zaczynamy od najmniejszych obrotów, w obrębie mięśni karku. Tej okolicy poświęćmy przynajmniej pięć minut, stosując głowicę nr 2.

Zaczynamy od powolnych okrężnych ruchów po jednej stronie kręgosłupa, idąc od stawu barkowego poprzez mięśnie przykręgosłupowe, aż do potylicy, cały czas nie przekraczając linii kręgosłupa. Czynność powtarzamy kilkakrotnie, stopniowo zwiększając intensywność programu.



Nie wolno przesadzać! Zbyt intensywny masaż może wywołać efekt przeciwny od zamierzonego czyli zwiększenie napięcia i bólu głowy.

Następnie przechodzimy na drugą stronę. Ponownie zaczynamy masowanie od barku, kierując się ku górze. To bardzo istotne, aby nie wywierać nacisku bezpośrednio na kręgosłup. Nigdy nie aplikujemy głowicy na wyrostki kolczyste (widoczne i wyczuwalne na grzbiecie części kręgow).



Kolejny etap to rozmasowanie mięśni podpotylicznych, najpierw po lewej, a następnie po prawej stronie. Wykonujemy kilkanaście powolnych, okrężnych ruchów tej okolicy po każdej ze stron. Następnie delikatnymi kolistymi ruchami zaczynamy przesuwając masażer w stronę skroni. Tę samą czynność wykonujemy po przeciwnej stronie.

Jeżeli doskwierające bóle karku nie wiążą się z bólami głowy, masowanie należy zakończyć na wysokości potylicy. Szczególnie warto skupić się na mięśniach karku, okolicach zaznaczonych na poniższym obrazku. Powoli masujemy do góry w stronę potylicy, następnie spokojnymi ruchami wracamy w dół w stronę stawu barkowego. Powtarzamy kilkakrotnie, aż poczujemy lekkie rozluźnienie, a następnie przechodzimy na przeciwną stronę.

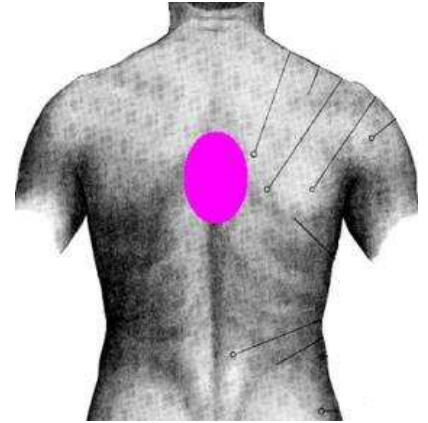


BÓLE MIĘDZYŁOPATKOWE

Niestety w związku z tym, że praca w naszych czasach wiąże się bezpośrednio z długotrwałym przyjmowaniem jednej pozycji – zwykle siedzącej – nasze kręgosłupy skazane są na znaczne przeciążenia. Pozycja siedząca predysponuje kifozę piersiową do pogłębienia, zwiększając napięcie mięśni grzbietu oraz nacisk na krążki między kręgowy tej okolicy.

Oprócz częstych przerw w pracy, które są jedynym możliwym ratunkiem dla zmęczonego kręgosłupa, warto znaleźć też czas po pracy na wzmacnianie grzbietu, oraz relaksację przemęczonych mięśni czyli ich rozluźnienie.

W odprężeniu mocno napiętych mięśni przykręgosłupowych okolicy międzyłopatkowej pomoże krótka chwila automasażu. Do jego wykonania należy wybrać głowicę nr 2.



Przyjmujemy wygodną pozycję siadu, w szerokim rozkroku, opieramy łokieć wolnej ręki o kolano, włączamy masażer na najniższe obroty i sięgając od góry za głowę przykładamy głowicę w okolicy między kręgosłupem, a łopatką. Skupiamy się na jednej stronie kręgosłupa. Powoli przesuwamy głowicę wzdłuż, sunąc w dół; następnie wracamy ku górze i powtarzamy kilkakrotnie ruch ku dołowi. Następnie zaczynamy rozcierać mięśnie ruchami okrężnymi, zwiększamy obroty, kontynuujemy o ile intensywność masażu nie wpływa na negatywne doznania czyli ból. W takim przypadku należy zmniejszyć obroty.

Następnie przenosimy głowicę na okolicę po przeciwnej stronie kręgosłupa – można również zamienić rękę, która trzyma masażer i wykonuje ruchy. Powtarzamy wszystko wg powyższego schematu.

PRZECIĄŻENIE ŚCIĘGNA ACHILLESA

Wbrew pozorom, o przeciążenie najsilniejszego ścięgna w ludzkim organizmie wcale nie jest trudno. Stanowi ono zakończenie mięśnia trójkątowego łydki i jest jednocześnie najbardziej zapracowanym ścięgnem w naszym organizmie. Podczas uprawiania sportu, „achilles” narażony jest na wielokrotnie większe obciążenia, szczególnie podczas biegów na długie dystanse czy sprinterskich. W wyniku przeciążenia dochodzi do zapalenia ścięgna. Nie bez znaczenia jest również obuwie. Źle wyprofilowane w okolicy pięty może drażnić ścięgno i powodować jego uszkodzenia.

Miejsce bólu, tj. zapalenia ulokowane jest 2-6 cm powyżej przyczepu ścięgna do guza piętowego.



Jeżeli masaż ma być wykonany samodzielnie, najlepszą pozycją będzie pozycja siedząca z nogą założoną „po męsku” na nogę. W tej pozycji mięsień i ścięgno będą rozluźnione. Wybieramy aplikator nr 3. i zaczynamy masaż od najmniejszych obrotów pracy.

Prowadzimy głowicę powoli wzdłuż ścięgna najpierw po jednej, a następnie po drugiej jego stronie. Powtarzamy kilkakrotnie, zwiększając pokrętem intensywność.

Następnie wykonujemy maleńkie okrężne ruchy, nadal wzdłuż Achillesa, najpierw po jednej stronie, a następnie po drugiej. Kolejno zaczynamy spychać delikatnie ścięgno miejsce po miejscu idąc od pięty do góry, w stronę przyśrodkową; to samo powtarzamy po drugiej stronie ścięgna.

Wykonujemy to kilkakrotnie, tak by możliwie jak najbardziej uelastyczyć ścięgno.

Warto poświęcić na masaż co najmniej 10 minut dziennie.

OSTROGA PIĘTOWA

Przyczyną palącego bólu w syndromie ostrogi piętowej jest zapalenie w okolicy przyczepu rozciągna podeszwowego. W związku ze wzmożonym napięciem rozciągna, w miejscu przyczepu tworzy się dodatkowa narośl kostna, która zaczyna wystawać i bywa trudna do zniesienia podczas chodu. Masaż rozciągna podeszwowego jest bardzo istotnym elementem uzupełniającym terapię ostrogi piętowej.



Siadamy z nogą założoną na nogę „po męsku”.

Do wykonania masażu wybieramy głowicę nr 3. Zaczynamy jak zwykle, od najmniejszych obrotów. Od okolicy guza piętowego zaznaczonego na obrazku,



wykonujemy tzw. rozcieranie. Powoli przesuwamy głowicę masażera pod stronię przyśrodkowej w stronę palucha, wracamy do miejsca początkowego i zaczynamy prowadzić głowicę obok; tak po kolei pasmo po paśmie rozcieramy rozciągno dochodząc do brzegu bocznego stopy. Powtarzamy kilka razy, zwiększając intensywność obrotów. Następnie zaczynamy wykonywać delikatne ruchy obrotowe na środku stopy, bliżej brzegu przyśrodkowego.

Na koniec zaczynamy „spychać” rozciągno od środka stopy w stronę przyśrodkową. Powtarzamy kilka razy. Masaż wykonujemy codziennie przez 10 minut.

KONFLIKT RZEPKOWO-UDOWY

Objawami tego zespołu jest najczęściej ból w przednim przedziale kolana, pojawiający się podczas wchodzenia po schodach i kucania; charakterystyczne są również słyszalne trzeszczenia podczas ruchów zgięcia i prostowania oraz przykurcz więzadła rzepki utrudniający ruch rzepki ku górze.



Ból pojawia się również podczas dłuższego siedzenia, stąd potoczna nazwa „kolano kinomana”.

Zbyt duże napięcie mięśnia czworogłowego powoduje coraz mocniejsze przypieranie rzepki do kości udowej, ścierania powierzchni tkanki chrzęstnej i w efekcie do chondromalacji rzepki.

Aby temu zapobiegać należy najpierw rozluźnić tkanki miękkie w obrębie przedniej okolicy stawu kolanowego, za pomocą masażu, stretchingu, a następnie powoli zacząć wprowadzać ćwiczenia wzmacniające.



Masaż wykonujemy w pozycji siedzącej z delikatnie zgiętym stawem kolanowym, pod którym umieszczamy poduszkę lub zwinięty ręcznik. W tej pozycji mięsień czworogłowy będzie rozluźniony. Wybieramy głowicę nr 1. i zaczynamy od najmniejszych obrotów.





Startujemy od przyśrodkowej strony uda – mięśnia obszernego przyśrodkowego (na ryc. nr 4) od okolicy rzepki prowadząc powoli głowicę do góry wzdłuż przebiegu brzościca. Powtarzamy kilkakrotnie. Następnie wprowadzamy ruchy koliste i dalej kontynuujemy masaż wzdłuż głowy przyśrodkowej mięśnia czworogłowego. Kolejno przechodzimy na okolicę nr 2 (m. prosty uda) i wykonujemy masaż wg powyższego schematu. Po wymasowaniu okolicy nr 2, masujemy głowę mięśnia czworogłowego nr 3 (m. obszerny boczny). Poświęćmy jeszcze chwilę okolicy samego stawu kolanowego i okrężnymi ruchami rozmasujemy więzadło rzepki (poniżej rzepki) i okoliczne więzadła dookoła stawu.

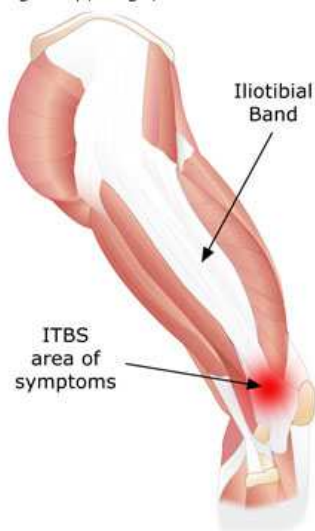
KOLANO BIEGACZA

Kolano biegacza wiąże się z przeciążeniem pasma biodrowo-piszczelowego. Pasma biegnie ponad biodrem i przyczepia się do powierzchni kłykcia bocznego kości udowej i guzka na kości piszczelowej. Najczęściej ból występuje w okolicy przednio-bocznej stawu kolanowego, nasila się podczas ruchu lub dotyku w tej okolicy. Bardzo istotne jest zatem wprowadzenie stretchingu i masażu, w celu uelastycznienia pasma.



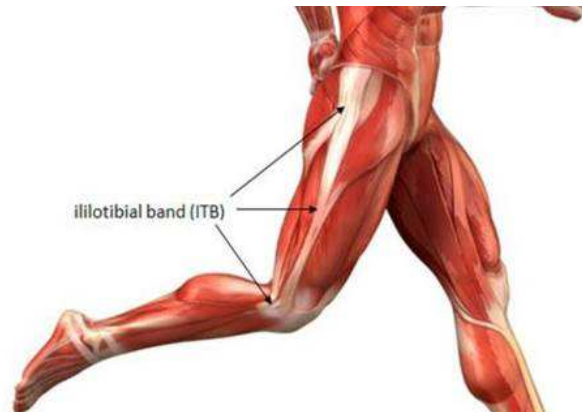
Do wykonania masażu kładziemy się na boku przeciwnym do strony występowania bólu; przenosimy wyprostowaną w stawie kolanowym kończynę dolną nieco do przodu i opieramy stopę o podłogę. Wybieramy głowicę **nr 1**. Zaczynając od najmniejszych obrotów powoli przesuwamy głowicę od bocznej powierzchni kolana wzdłuż

View of the outside of the right hip, thigh, and knee



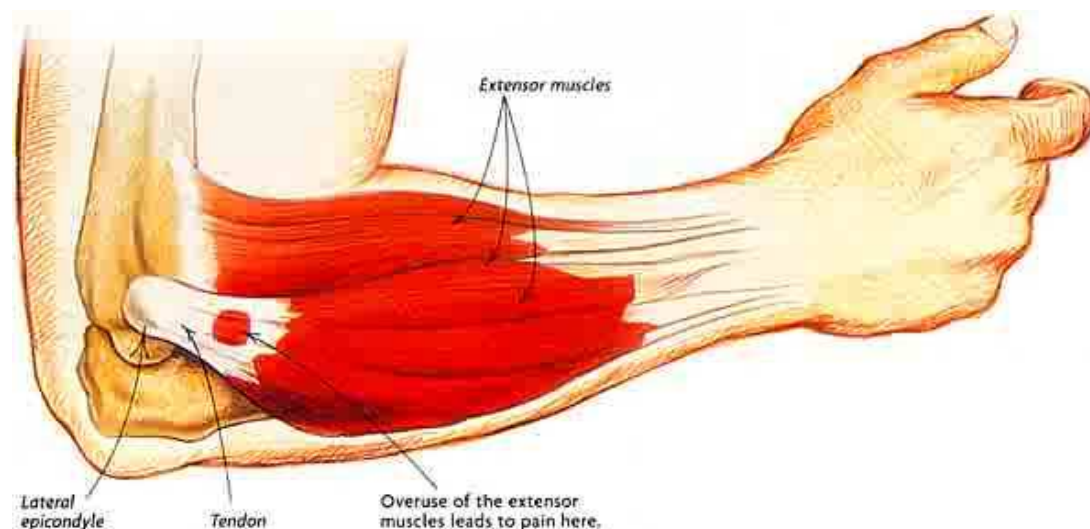
przebiegu włókien pasma, aż do biodra. Powtarzamy kilkakrotnie. Następnie zaczynamy wykonywać niewielkie ruchy okrężne.

Zwiększamy intensywność obrotów. Uwaga! Masaż pasma biodrowo-piszczelowego nie należy do najprzyjemniejszych



ŁOKIEĆ TENISISTY

Zapalenie nadkłykcia bocznego kości ramiennej nazywamy łokciem tenisisty. Zdiagnozowanie zespołu nie stanowi problemu, ale niestety ciężko się go leczy. Ból wiąże się z uszkodzeniem oraz stanem zapalnym tkanek miękkich w



okolice przyczepu mięśnia prostownika wspólnego palców. Ból zazwyczaj jest stały, czasem piekący; może promieniować w stronę nadgarstka bądź kości ramiennej, czasem powoduje osłabienie nadgarstka. Wbrew nazwie, ból nie tyle dotyczy tenisistów, co osób dużo pracujących przy komputerze albo grup zawodowych, których praca obejmuje

wiele czynności manualnych. Do terapii łokcia tenisisty wybieramy głowicę nr 3. Kończynę górną zginamy w stawie łokciowym i zwracamy dłoń w stronę sufitu. Przykładamy głowicę 3-5 cm od przyczepu (nadkłykcia bocznego) na przedramieniu. Włączamy masażer na najniższe obroty. Powoli, bez odrywania głowicy od skóry zaczynamy spychać włókna prostowników poprzecznie – na boki. Powtarzamy kilka razy. Następnie centymetr po centymetrze przesuwamy wzdłuż przebiegu prostownika w stronę nadgarstka. Następnie zaczynamy opukiwać – niczym młotkiem - okolice poza przyczepem w stronę przedramienia. Zmieniamy głowicę na tę z nr 1. Idąc od nadgarstka po stronie grzbietowej, okrężnymi ruchami prowadzimy głowicę – na małych obrotach – w stronę nadkłykcia bocznego. Powtarzamy kilkakrotnie stopniowo zwiększając intensywność i obroty.

Leczenie tego schorzenia niestety często wiąże się z odnawianiem się objawów. Zdarza się, że stan zapalny toczy się miesiącami, a symptomy stają się trudne do wycieszenia. Należy się uzbroić w cierpliwość i systematycznie rozluźniać nie tyle okolice samego stawu łokciowego, co i samego nadgarstka, gdyż mięsień dotknięty problemem przebiega również przez staw nadgarstkowy.



ŁOKIEĆ GOLFISTY

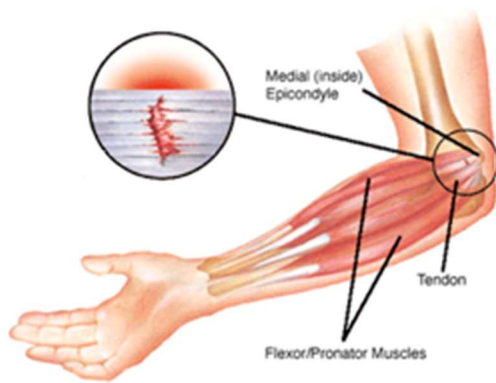
Nazwa „łokieć golfisty” dotyczy zapalenia nadkłykcia przyśrodkowego kości ramiennej. W przeciwieństwie do łokcia tenisisty, manifestuje się bólem ścięgna wspólnego mięśni zginających nadgarstek.



Łokieć golfisty

Do rozwinięcia patologicznego stawu dochodzi w wyniku przeciążeń zginaczy nadgarstka. Cyklicznie powtarzające się mikrourazy - czy to w przypadku ekspozycji zawodowej czy systematycznie uprawianego sportu - utrudniają gojenie się stanu zapalnego. Oprócz bólu może wystąpić również osłabienie funkcji przedramienia i ręki.

Masaż zaczynamy wybierając głowicę nr 3. Najpierw znajdujemy punkt przyczepu palcami drugiej ręki (miejsce oznaczone na obrazku). Następnie włączamy masażer na małe obroty i zjeżdżamy 2-3 cm poniżej wyczutego przyczepu. Przykładamy nacisk i zaczynamy wykonywać masaż poprzeczny. Spychamy raz za razem włókna zginaczy na boki. Kontynuujemy około 3 minut, powoli przesuwając się wzdłuż przebiegu mięśni. Następnie zmieniamy



głowicę na **nr 1**. Zaczynając od okolicy nadgarstka przesuujemy głowicę na niewielkich obrotach wzdłuż przebiegu włókien zginaczy kończąc w okolicy nadkłykcia przyśrodkowego. Powtarzamy takie rozcieranie kilkakrotnie. Następnie zaczynamy wprowadzać ruchy okrężne ponownie zaczynając od nadgarstka, a kończąc w okolicy stawu łokciowego.