

Terapi Manipulatif: Massage

dr Rachmah Laksmi Ambardini
FIK Universitas Negeri Yogyakarta
Email: rachmah_la@uny.ac.id

Efek Fisiologis Massage

- Stimulasi mekanik jaringan oleh penerapan tekanan & stretching scr ritmik.
- Efek massage : reflektif, mekanis.

Efek Massage

- Reflektif: efek saraf sensoris & motoris scr lokal & beberapa respon saraf pusat.
- Mekanis: membuat perubahan mekanis atau histologis pd struktur myofascial mll sentuhan langsung.

Efek Reflektif

- Efek yg diperoleh mll kulit & jaringan ikat superfisial.
- Kontak langsung menstimulasi reseptor kulit → mekanisme refleks dipercaya mrp fenomena sistem saraf otonom
- Stimulus refleks menyebabkan sedasi, mengendorkan ketegangan, & melancarkan aliran darah.

Efek Reflektif (Lanjutan)

- Efek thd nyeri: pelepasan β -endorfin.
- Efek thd sirkulasi: meningkatkan aliran darah & limfe.
- Efek thd metabolisme: membantu membersihkan asam laktat.

Efek Mekanis

- Teknik meregangkan otot, memperpanjang fascia atau memobilisasi jaringan lunak yg mengalami adhesi atau restriksi.
- Diarahkan pd jaringan yg lebih dalam, spt adhesi atau restriksi otot, tendon, & fascia.

Efek Mekanis

- **Efek thd otot:**
- Stretching mekanis jaringan ikat intramuskular
- Utk menghilangkan nyeri & rasa tidak nyaman terkait dg trigger point myofascial.
- Utk memperlambat atrofi otot akibat cedera.
- Meningkatkan aliran darah ke otot skelet
- Meningkatkan ROM
- Tidak meningkatkan kekuatan maupun tonus otot.

Efek Mekanis: terhadap kulit

- Meningkatkan suhu kulit
- Meningkatkan kemampuan berkeringat
- Menghilangkan adhesi (perlekatan) dan melunakkan scar
- Meregangkan & merusak jaringan scar fibrosa
- Menghilangkan perlekatan antara kulit & jaringan bawah kulit.

Panduan Terapi

- Pengetahuan anatomi
- Memahami proses patologi
- Memahami prinsip-prinsip massage

Posisi masseur

- Posisi yg memungkinkan relaksasi, mencegah kelelahan, memungkinkan pergerakan bebas lengan, tangan, & tubuh.
- Berat badan didistribusikan seimbang, bertumpu bergantian kaki kanan dan kiri.
- Tangan sebaiknya hangat.



Teknik terapi

- Pengaturan tekanan ditentukan oleh kondisi pasien.
- Durasi tergantung pd patologi, daerah yg diterapi, kecepatan gerakan, umur, & kondisi pasien.
- Apabila ada bengkak, mulai dari proksimal utk memfasilitasi aliran limfe ("uncorking effect").

Teknik Terapi Massage (Lanjutan)

- Massage seharusnya tidak menyakitkan
- Arah kekuatan harus paralel dg serabut otot
- Dimulai & diakhiri dg effleurage
- Pastikan pasien hangat & dalam posisi nyaman dan relaks.
- Menggunakan pelumas
- Mulai dg stroking superfisial utk meratakan pelumas.

Teknik Terapi Massage (Lanjutan)

- Stroke sebaiknya overlap
- Tekanan yg diberikan segaris dg aliran vena, diikuti dg return stroke.
- Semua stroke sebaiknya ritmik

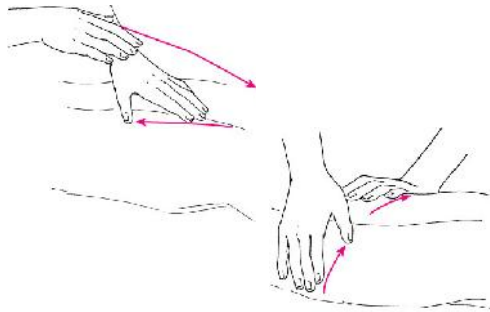
Effleurage (Stroking)

- Setiap massage dimulai & diakhiri dg effleurage
- Meningkatkan aliran vena & limfatik
- Meningkatkan sirkulasi ke permukaan kulit
- Mulai dg tekanan ringan, gerak scr sentripetal atau sentrifugal scr konsisten.



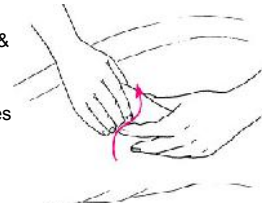
nmc175c_1515.cps

Stroking Variations



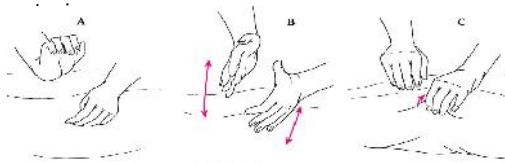
Petrissage (Kneading)

- Manipulasi kneading → menekan & menggulung (*press & roll*) otot di bawah jari atau tangan.
- Otot pelan-pelan diremas (*squeezed*), diangkat, & direlaksasikan.
- Tujuannya utk meningkatkan aliran kembali vena & limfatik & utk menghilangkan sampah metabolisme.
- Dpt juga utk melepaskan adhes (perlekatan) antara kulit & jaringan di bwhnya.



Tapotement (Percussion)

- Menggunakan berbagai variasi teknik perkusi atau memukul.
- Digunakan untuk meningkatkan sirkulasi aliran darah
- Digunakan untuk menstimulasi akhiran saraf



Tapotement (Percussion)

- Hacking
Digunakan untuk otot-otot besar.



Tapotement (Percussion)

- Slapping



Tapotement (Percussion)

- Beating



Tapotement (Percussion)

- Tapping



Tapotement (Percussion)

- Clapping or cupping
 - Produces invigorating and stimulating sensation
 - Series of percussion movements rapidly duplicated at a constant tempo



Vibration

- A fine tremulous movement, made by hand or fingers placed firmly against a part causing a part to vibrate
- Hands should remain in contact and a rhythmical trembling movement will come from arms



Friction

- Used around joints and in areas where tissue is thin
- Areas w/ underlying scarring, adhesions, spasms and fascia
- Goal is to stretch underlying tissue, develop friction and increase circulation



Guidelines for an Effective Massage

- Make the athlete comfortable
 - Positioning, padding, temperature, privacy
- Develop confident, gentle approach to massage
 - Good body positioning (clinician and athlete) an develop good technique
- Stroke towards heart to enhance lymphatic and venous drainage
- Know when to avoid massage
 - Acute conditions, skin conditions, areas where clots can become dislodged

Sports Massage

- Usually confined to a specific area - rarely given to full body
- Full body massage is time consuming, generally not feasible
- Five minute treatment can be effective
- Massage lubricants
 - Enables hands to slide and move easily over body, reducing friction
 - Rubbing dry area can irritate skin
 - Mediums include powder, lotion, oil or liniments
- Positioning of Athlete
 - Area must be easily accessible and must be relaxed
- Exhibit Confidence

Transverse Friction Massage

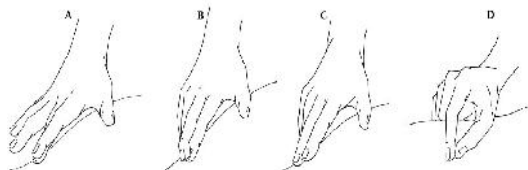
- Teknik utk mengobati inflamasi tendon kronis
- Tujuannya utk meningkatkan respon inflamasi & mempercepat proses penyembuhan
- Menggunakan tekanan kuat dg arah tegak lurus ke arah serabut selama 7-10 menit setiap hari selang seling.



Deep Transverse Friction Massage

- Transverse or Cyriax method used to treat muscle, tendon, ligaments and joint capsules
- Goal is mobilization of soft tissue
- Generally precedes activity
- Movement is across the grain of the affected tissue
- Avoid treatment with acute injuries
- Treatment will produce numbing effect allowing for exercise mobilization

Gambar



Indikasi Massage

- Meningkatkan koordinasi
- Mengurangi nyeri
- Mengurangi ketegangan neuromuskular
- Stimulasi sirkulasi
- Memfasilitasi penyembuhan
- Mempertahankan mobilitas sendi
- Menghilangkan asam laktat
- Menyembuhkan kram otot
- Meningkatkan aliran darah
- Meningkatkan aliran kembali vena
- Memperlambat atrofi otot
- Meningkatkan ROM
- Mengurangi edema
- Myofascial trigger points
- stretching scar tissue

Lanjutan Indikasi Massage

- adhesions
- muscle spasm
- myositis
- bursitis
- fibrositis
- tendinitis
- revascularization
- dysmenorrhea
- headaches
- migraines

Contraindications For Massage

- arteriosclerosis
- thrombosis
- embolism
- severe varicose veins
- acute phlebitis
- cellulitis
- synovitis
- abscesses
- skin infections
- cancers
- acute inflammatory conditions

Acupresure, Shiatsu, and Myofascial Trigger Points

- Acupresure and Shiatsu points berdasarkan pengobatan cina dan acupuncture.
- Myofascial trigger points ditemukan di otot skelet & tendon, di myofascia, di ligamen and capsules sekitar sendi, di periosteum, & di kulit.
- Dapat diaktivasi & menjadi nyeri krn bbeberapa trauma pd otot yg tjd krn trauma langsung atau krn *overuse*.

Acupresure, Shiatsu, and Myofascial Trigger Points

- Nyeri bisa berasal dari respon inflamasi
- Nyeri biasanya dijalkan ke area tertentu mengikuti pola spesifik.
- Stimulasi titi-titik ini menghasilkan hilangnya nyeri. Titik Acupresure sama dengan myofascial trigger points.

Teknik Massage Acupresure

- Lokasi titik-titik dilihat dari daftar/gambar
- Menggunakan jari atau siku utk melakukan gerakan friction kecil (gerakan memutar)
- Tekanan hrs intens & menimbulkan sedikit nyeri. Pasien merasakan efek mati rasa (spt kesemutan)
- Waktu pengobatan antara 1-5 menit pd beberapa titik.



Myofascial Release

- Sering disebut mobilisasi jaringan lunak.
- Sekelompok teknik stretching yg digunakan utk membebaskan jaringan lunak dari jepitan fascia yg terlalu ketat.
- Terapi pd lokasi restriksi (tarikan) & bergerak ke arah tarikan.
- Menggunakan sedikit pelumas
- Posisi masseur sangat penting utk memaksimalkan efek.

Traction

- Drawing tension applied to a body segment
- Physiological Effects
 - Produces separation of vertebral bodies impacting ligaments, capsules, paraspinal muscles; increases articular facet separation, and relief of nerve root pain; decreases central pressure of vertebral disks; increases proprioceptive changes; relief of joint compression due to normal posture

Indikasi dan Aplikasi

- Indications
 - Spinal nerve root impingement
 - Decrease muscle guarding, treat muscle strain
 - Treat sprain of spinal ligaments
 - Relax discomfort from normal spinal compression
- Application
 - Manual and traction machines can be used
 - Manual
 - Adaptable and allows for great flexibility
 - Changes in force, direction, duration and patient positioning can be made instantaneously

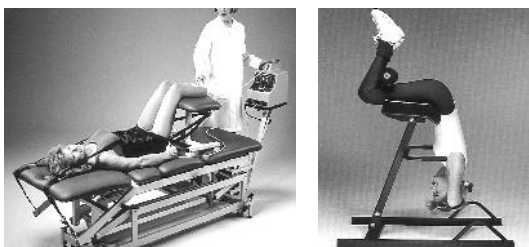
Jenis-jenis Traksi

- Mechanical Traction
 - Can be used to apply cervical or lumbar traction
- Positional Traction
 - Used on trial and error basis to determine maximum position of comfort to accomplish specific goal

Jenis-jenis Traksi

- Wall-Mounted Traction
 - Cervical traction can be accomplished w/ this unit
 - Involves use of plates, sand bags or water bags for weight
 - Relatively inexpensive and effective
- Inverted Traction
 - Utilizes special equipment or simply inverting ones self
 - Weight of trunk lengthens spine, providing a stretch

Traction



Traction

