XOA BÓP BẤM HUYỆT

Đối tượng: KTV Xoa bóp bấm huyệt

Bài giảng tích hợp giữa lý thuyết và thực hành

Thời gian: 1 tiết

Bài 1

ĐẠI CƯƠNG XOA BÓP

CÁC THỦ THUẬT XOA BÓP

Viện Trưởng: Tăng Thị Vân

MỤC TIÊU

Sau khi học xong bài này, người học đạt được:

- Trình bày được định nghĩa, tác dụng, chỉ định và chống chỉ định của phương pháp xoa bóp.

- Trình bày và mô tả được các thủ thuật xoa bóp cơ bản.

- Thực hiện được các thủ thuật xoa bóp cơ bản trong điều trị.

1. Đại cương xoa bóp.

Xoa bóp là một nhóm các kỹ thuật sử dụng đôi bàn tay để kích thích hệ thần kinh tổ chức dưới da, các mô của cơ thể một cách khoa học và có hệ thống nhằm mục đích điều trị.

CHỈ ĐỊNH

- Giảm đau, giảm phù nề, cứng xương
- Các chấn thương xương khớp, gân cơ ở giai đoạn phục hồi
- Bệnh lý tâm thần, táo bón,…

2. Các thủ thuật xoa bóp

TÁC DỤNG TRÊN DA	TÁC DỤNG TRÊN CƠ
1. Xát	8. Day
2. Xoa	9. Đấm
3. Miết	10. Chặt
4. Phân	11. Lăn
5. Hợp	12. Bóp
6. Véo	13. Vờn
7. Phát	

NGUYÊN TẮC CHUNG

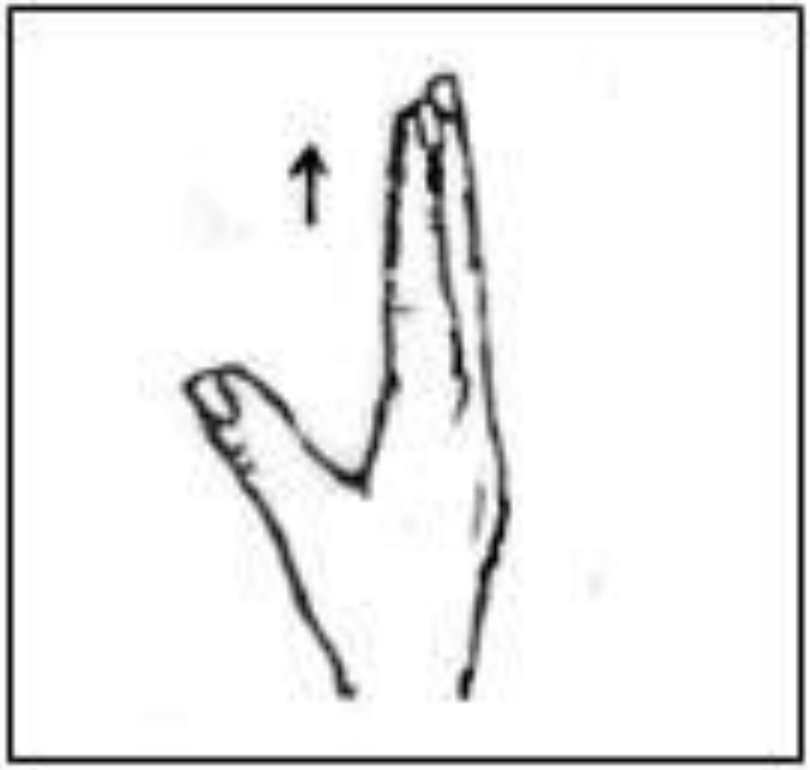
- Thực hiện các động tác từ nông đến sâu, từ nhẹ đến mạnh, từ chậm đến nhanh, từ vùng không đau đến vùng đau.

- Động tác phải dịu dàng song phải có tác dụng thấm sâu vào da thịt, làm được lâu và có lực.

2. Các thủ thuật xoa bóp

1. Xát

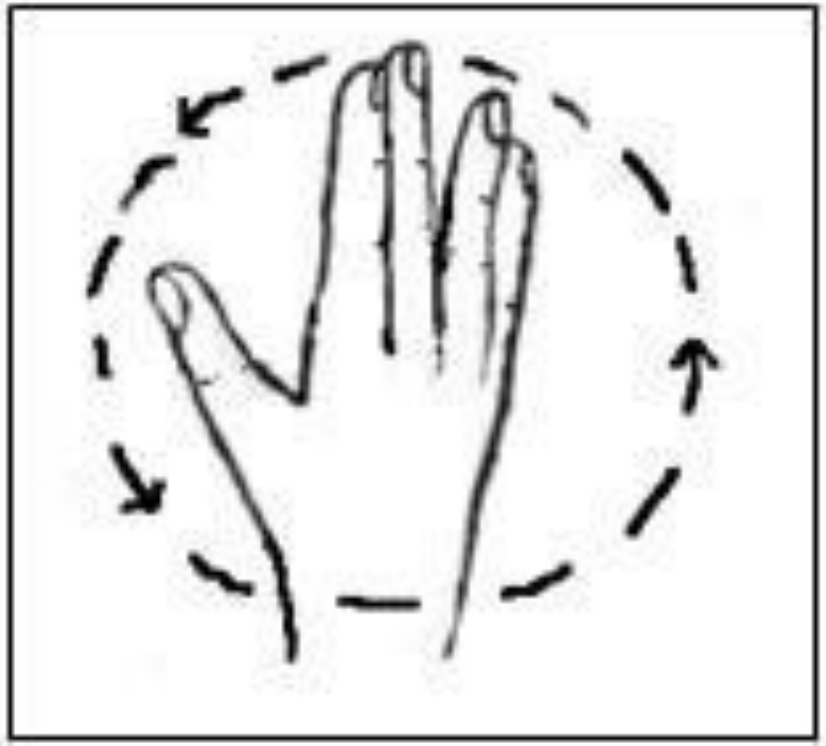
Dùng ô mô út, ô mô cái, gốc bàn tay xát lên da theo đường thẳng. Tay thầy thuốc di chuyển trên da bệnh nhân.



2. Các thủ thuật xoa bóp

2. Xoa

Dùng vân ngón tay, gốc bàn tay, ô mô út, ô mô cái, xoa tròn trên da bệnh nhân, tay thầy thuốc di chuyển trên da người bệnh.

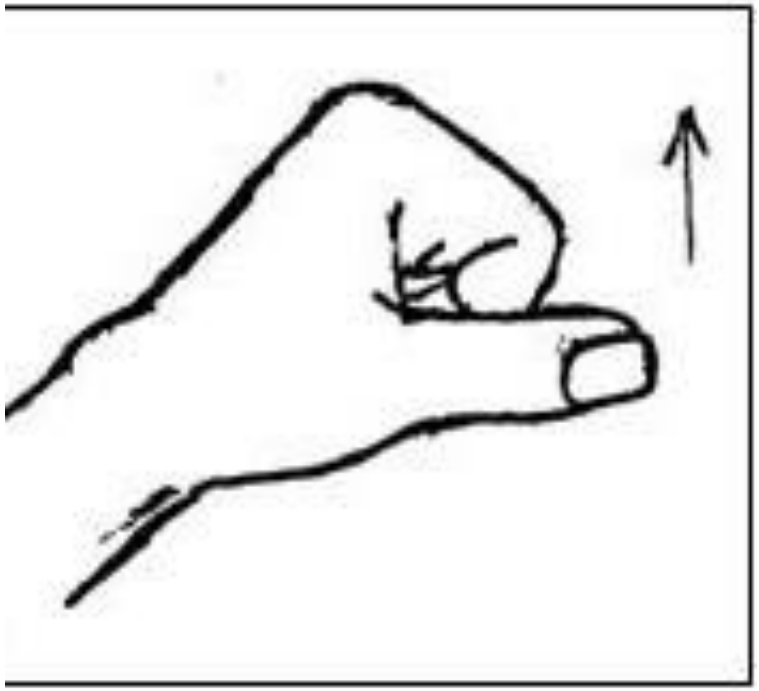


Động tác đầu tiên trong quy trình xoa bóp

2. Các thủ thuật xoa bóp

3. Miết

Dùng vân ngón tay cái miết chặt vào da người bệnh rồi di động ngón tay theo hướng lên hoặc xuống hoặc sang phải, sang trái; tay của thầy thuốc di động đồng thời kéo căng da của người bệnh.



Thường được áp dụng ở đầu, trán, lưng bụng.

2. Các thủ thuật xoa bóp

4. Phân:

Dùng vân các ngón tay hoặc mô ngón út, hoặc gốc bàn tay của 2 tay, đặt cùng một chỗ chính giữa (Ví dụ: giữa trán, giữa lưng, giữa ngực…), rồi rẽ ra 2 bên theo hai hướng ngược chiều nhau.

Tay có thể lướt trên da người bệnh, hay có thể ấn chặt, kéo căng da người bệnh.

2. Các thủ thuật xoa bóp

5. Hợp

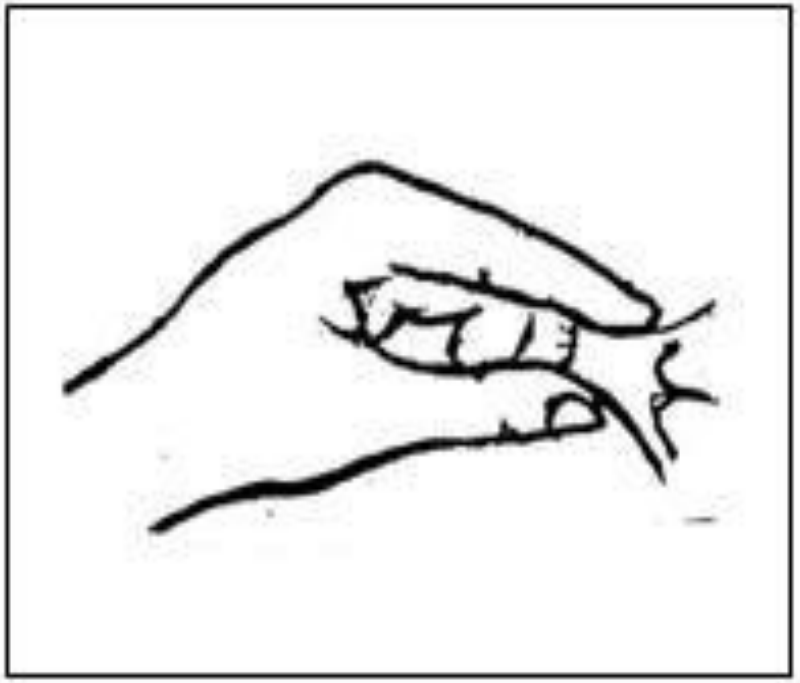
Giống như thủ thuật "Phân", nhưng tay thầy thuốc ở 2 bên đối nhau, rồi di chuyển ngược chiều nhau đến cùng một chỗ chính giữa.

Thường được áp dụng ở ngực, lưng, trán.

2. Các thủ thuật xoa bóp

6. Véo

Dùng ngón tay cái, ngón trỏvà ngón giữa kẹp da, kéo da lên và đẩy tới liên tiếp.

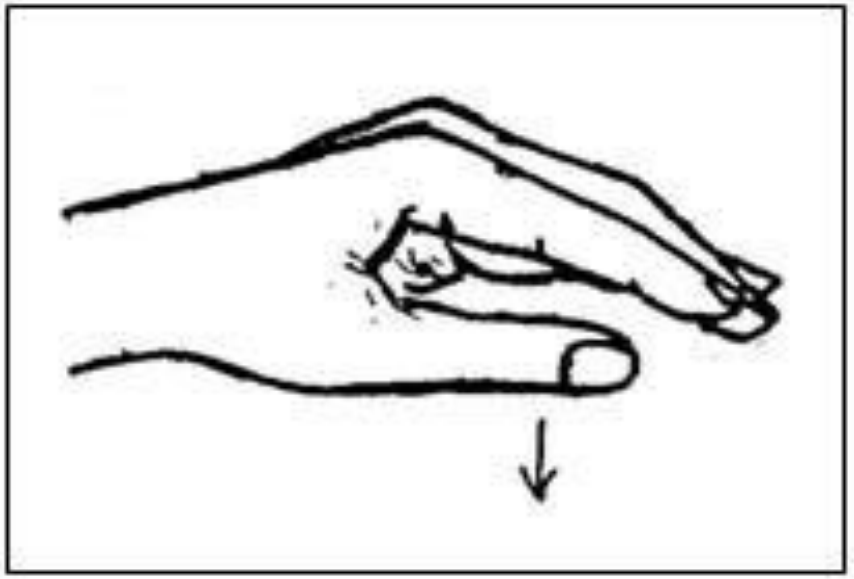


Làm cho da người bệnh luôn luôn bị cuộn giữa các ngón tay thầy thuốc. Thường được dùng ở cạnh sống lưng, trán.

2. Các thủ thuật xoa bóp

7. Phát:

Bàn tay hơi khum, giữa lòng bàn tay hơi lõm, vỗ lên da nơi bị bệnh từ nhẹ đến nặng. Khi phát, da bị đỏ đều do áp lực không khí trong bàn tay thay đổi.



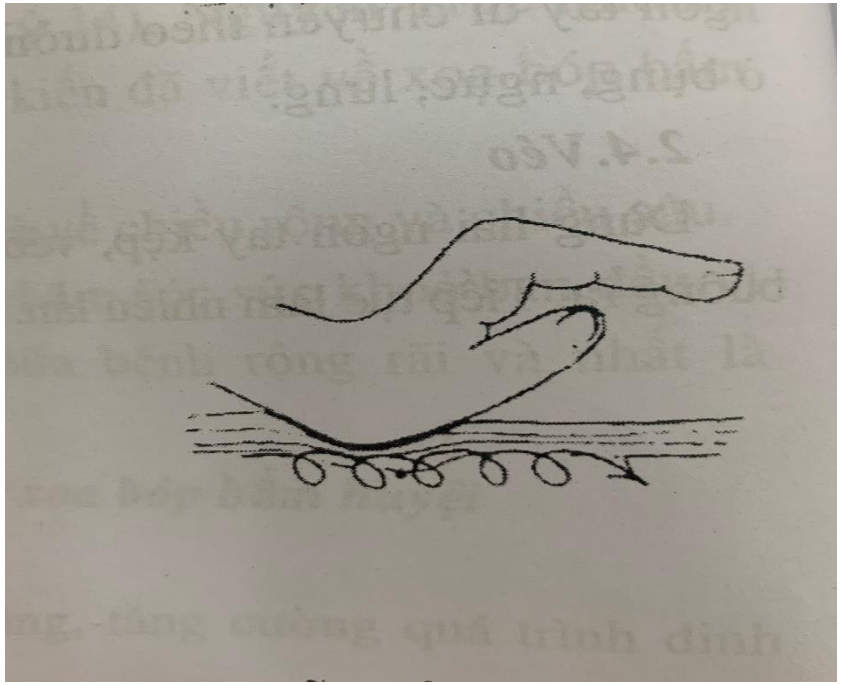
Thường được dùng ở vai, lưng, tay, chân, bụng.

Thường là động tác kết thúc trong quy trình xoa bóp.

2. Các thủ thuật xoa bóp

8. Day

Dùng gốc bàn tay, mô ngón tay út, mô ngón tay cái, hơi dùng sức ấn xuống da của người bệnh, rồi di động theo đường tròn.



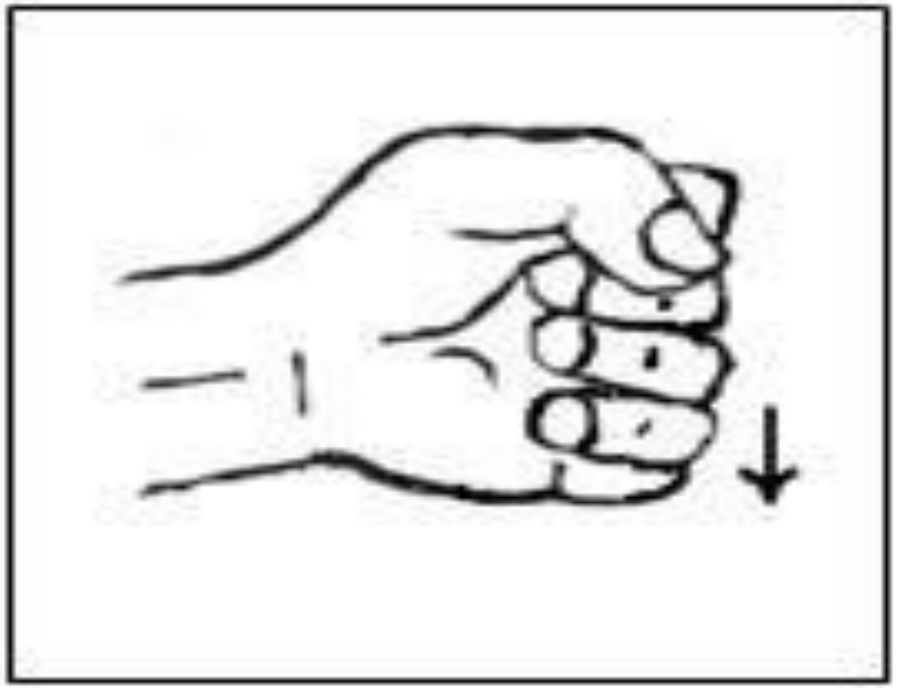
Tay của thầy thuốc và da của người bệnh dính vào nhau, da của người bệnh di chuyển theo tay thầy thuốc

Thường làm chậm và làm ở vùng cơ dày.

2. Các thủ thuật xoa bóp

9. Đấm:

Nắm hờ các ngón tay và dùng mô ngón út đấm lên nơi bị bệnh; cường độ mạnh nhiều hay ít tùy vào lớp cơ dầy hay mỏng, song phải có tác dụng thấm sâu vào cơ.



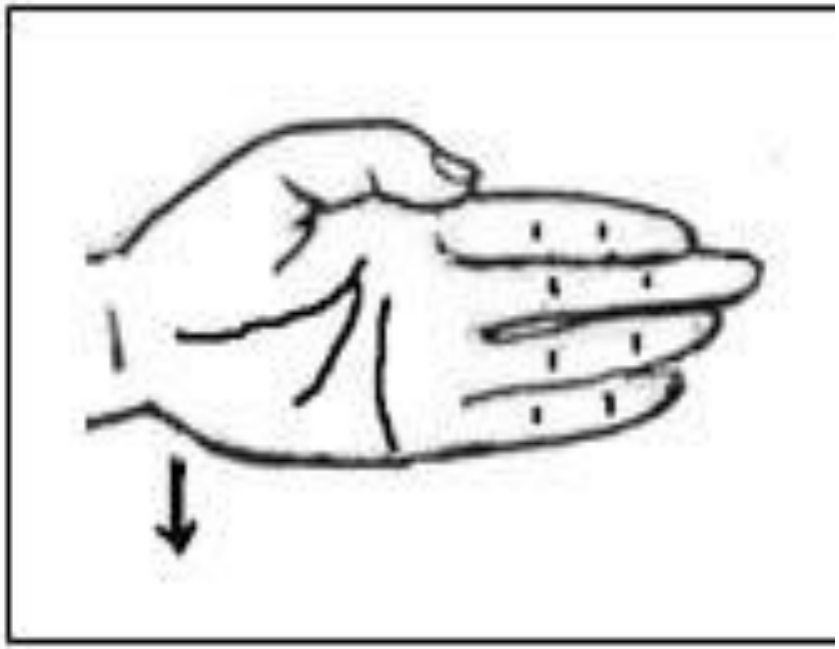
Thường làm ở nơi nhiều cơ như mông, đùi, lưng…

2. Các thủ thuật xoa bóp

10. Chặt

Mở bàn tay thẳng, và dùng mô ngón tay út chặt liên tiếp vào nơi bị bệnh.

Nếu làm ở đầu, thì hai bàn tay chập lại, các ngón tay xòe ra, dùng ngón út vỗ vào đầu người bệnh, ngón này sẽ đập vào ngón kia phát ra tiếng kêu.



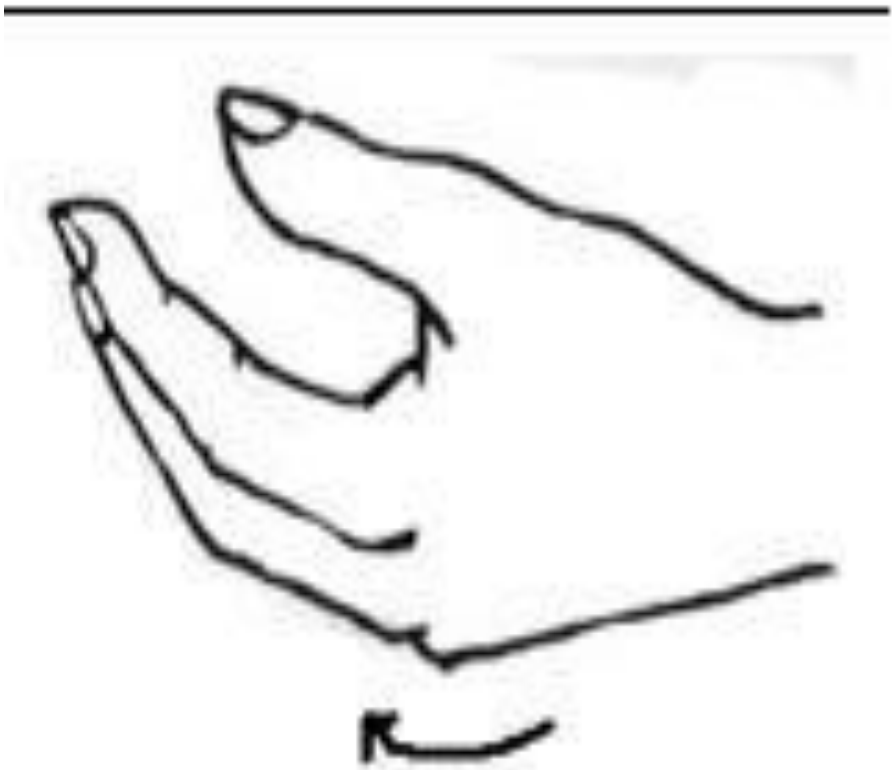
2. Các thủ thuật xoa bóp

11. Lăn

Bàn tay hơi khum.

Dùng mu bàn tay, ô mô ngón út tỳ 1 lực nhất định vào khối cơ đồng thời lắc nhẹ cổ tay để gốc bàn tay di động trên khối cơ.

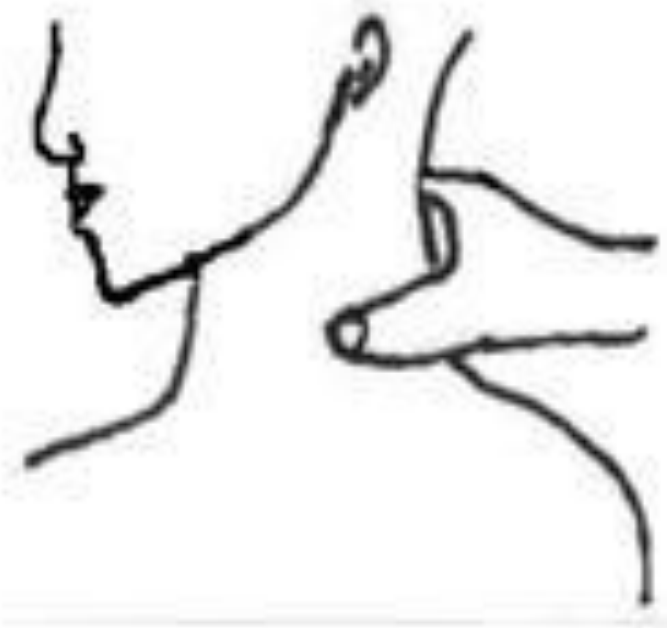
Hay làm ở vai, lưng



2. Các thủ thuật xoa bóp

12. Bóp

Dùng ngón tay cái và các ngón tay còn lại ôm lấy khối cơ ở nơi bị bệnh; rồi bóp bằng hai hay nhiều ngón tay. Vừa bóp vừa hơi kéo thịt lên.



Không dùng đầu ngón tay để bóp -> làm gân cơ trượt lên nhau -> gây đau.

Thường dùng ở cổ, vai, gáy, tứ chi.

2. Các thủ thuật xoa bóp

13. Vờn

Hai bàn tay hơi cong bao lấy một khối cơ, rồi chuyển động 2 tay ngược chiều nhau, kéo khối cơ chuyển động theo.

Dùng sức vừa phải, vờn từ trên xuống hoặc từ dưới lên.

Thường dùng ở tay chân, lưng.

THỰC HÀNH

Học sinh chia nhóm 2 người thực hiện 13 thủ thuật xoa bóp

Thời gian: 15 phút

TÁC DỤNG TRÊN DA	TÁC DỤNG TRÊN CƠ
1. Xát	8. Day
2. Xoa	9. Đấm
3. Miết	10. Chặt
4. Phân	11. Lăn
5. Hợp	12. Bóp
6. Véo	13. Vờn
7. Phát	

CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

Câu 1: Trình bày các thủ thuật xoa bóp cơ bản trong điều trị PHCN?

Câu 2: Trình bày thủ thuật phát và lưu ý khi thực hiện?

Câu 3: Trình bày thủ thuật bóp và lưu ý khi thực hiện?