

Din daglige massasjeguide for

Bryst helse

Kim Deering, Massasjeterapeut

1. Fordeler med brystmassasje

- Reduser smerte
- Drener giftstoffer
- Øk amming
- Gi avslapning
- Stimulere immunitet
- Forbedre brysthelsen
- Fjern blokkeringen av tette kjertler
- Øk oksygenering av vev
- Reduser lunger og hevelse
- Øk sirkulasjon og lymfedrenasje
- Kan hjelpe til med å løse opp væskelignende cyster
- Lindre stramhet i brystmuskulene
- Hjelp mot smerter fra operasjon
- Styrk og legg spenst til brystvevet
- Reduser forekomsten av arr og strekkmerker
- Reduser symptomene på menstruasjonssmerter

Din daglige massasjeguide for brysthelse

1. Brystmassasjefordeler 2. Min historie om brystmerter 3. Brystanatomi 4. Fysiologi 5. Massasjekontraindikasjoner 6. Illevarslende tegn 7. Brystmerter fra triggerpunkter 8. Triggerpunkter 9. Henvvisningssmertemønstre 9. Massasjeoljer og essensielle oljer 10. Gode eteriske oljer

11. Dårlige eteriske oljer

12. Mat for sunne bryster 13. Yoga 14. Soneterapi og akupressur 15.

Massasjerutine 15.1 Åpne lymfekanaler

15.2 Slapp av musklene 15.3 Masser brystet 15.4 Skuldermobilisering 15.5 Strekk

16. Omsorgstanker for sunne bryster 17.

Brystkartlegging 18. Referanser

2. Min historie om brystmerter

Min erfaring med brystmerter og overbelastning som en førtifem år gammel kvinne i overgangsalderen førte til at jeg søkte opp følgende informasjon for meg selv og til slutt å dele med alle som er interessert i meg selv omsorg.

Jeg hadde en inkonsekvent smerte i brystpartiet av venstre bryst. Ingen andre illevarslende tegn, bare smerter nær midten av brystet. En trekkesmerte som ofte føltes skarp når jeg rullet over til venstre eller når jeg lente meg over. Jeg hadde opplevd midlertidig overbelastning av dette brystet ved andre anledninger og la merke til månedlige svingninger i begge brystene, slik jeg forestilte meg at alle hormonelt fungerende kvinner gjorde. Overbelastning ville forsvinne, men nå inn i mine perimenopausale år og med mine fysiske aktiviteter som massasjeterapeut var det mindre lindring fra smerten og overbelastningen.

Juni 2009, etter å ha fullført mitt 2200-timers massasjediplom, visste jeg om terapeutisk arbeid for å lindre muskelsmerter og smerter fra skade. Det jeg ikke visste var spesifikasjonene for brystmassasje. Ytterligere forskning med massasjeforeningene og på internett for å finne et brystmassasjekurs førte meg til å finne en fantastisk ressurs i læreboken Brystmassasje, skrevet av Debra Curties, RMT Ms.

Curties hadde tilbudt brystmassasjekurs i Alberta før jeg begynte på massasjekurs.

Da jeg sjekket med henne, oppdaget jeg at hun ikke planla å undervise i Alberta igjen med det første. Jeg ble forsikret om at læreboken hadde svært fullstendig informasjon. Jeg studerte læreboken og brukte teknikkene på meg selv.

Øyeblikket da jeg ble lindret av brystmerter, kom nærmere slutten av massasjerutinen da jeg tok dekomprimeringsløftet til venstre bryst. Jeg forlenget løftet, tok ut slakk i vevet, og tok tre avslappende åndedrag. Jeg hørte et smell og frigjøring av smerte da de åpenbart fastklemt fascielagene ble frigjort fra brystbenet og muligens det jeg forestilte meg også ville være en utløsning fra brystveggen. Jeg fortsetter å praktisere rutinen for å fortsette og opprettholde den nyvunne friheten i ubegrenset smertefri bevegelse og opprettholde helsen til brystvevet mitt.

Å bli eldre er ikke lett. Jeg kommer meg ikke tilbake fra uhell og skader slik jeg pleide å gjøre. Faktisk kommer ungdomsskadene tilbake til overflaten for oppmerksomhet nå. Brystsmertene kunne lett vært det fra et slag i brystet når som helst i livet mitt fra å spille sport, eller bare være fysisk aktiv. Jeg tror jeg har et svakt minne om en tilfeldig albue mot brystet som skjedde en gang i tiden.

Jeg får fortsatt væsketilstopping i brystene når jeg sover på og komprimerer brystvevet og når musklene er stramme forårsaket av en ubalanse av for mye fysisk arbeid og for lite massasje, strekk og avspenning. Jeg får massasje ukentlig av en massasjeterapeut for musklene i ryggen og brystet som blokkerer dreneringen av brystene. Jeg masserer tettheten ut av brystet, strekker meg, går og praktiserer en energibalanserende rutine daglig. Det er mer vedlikehold for å holde seg sunn, smertefri og fleksibel med alderen. Daglig selvmassasje er forebyggende, terapeutisk og en fin måte å slappe av sinn og kropp på, og vite at du gjør noe bra for din egen helse.

Noe av det jeg har oppdaget som fungerer for meg, fungerer kanskje ikke for alle. Det er mange gode brystmassasjerutiner tilgjengelig på Internett for å se og følge med. Å opprettholde sunt brystev kan være så enkelt som å velge å massere, gjøre enkle øvelser som å gå og spise riktig mat. Dette heftet med informasjon er det jeg har gjort for å lindre ubehaget mitt. Prøv det og finn ut selv om noen av de enkle rutinene er til nytte for deg som meg.

Kim Deering, MT
Drumheller Terapeutisk Massasjeklinikk

Jeg vil takke alle de kjære menneskene som har hjulpet og oppmuntret meg til å sette denne informasjonen i et skjema som kan være lett tilgjengelig og forståelig. Dette er gjort for deg.

Merknad til alle.

Dette heftet med informasjon ble undersøkt og satt sammen for gratis opplæring av og til støtte for massasjeteknikker knyttet til brysthelseproblemene til meg selv, min familie, venner, klienter og pasienter på klinikken min.

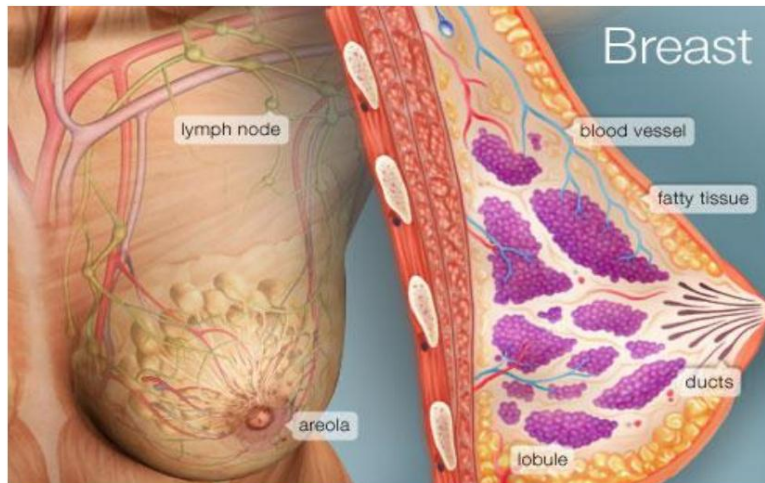
Ved å sette denne informasjonen i trykt form var jeg i stand til å sette ord på bilder som allerede ble delt og bilder til ord som hadde et dypt behov for klarhet.

Jeg oppfordrer deg til å fortsette søket etter informasjon og støtte for alternative måter å gjøre deg selv på omsorg.

Alt materiale som refereres til er gitt bok- og eller Internett-lenkekreditt.

3. Bryst anatomi

- Halvkuleformede brystkjertler.
- Sammensatt av 15 – 20 lobuler av kjertler og fettvev.
- Melkekanaler fører melk til overflateåpningene ved brystvorten ved amming.
- Subkutan bindevev og opphengende leddbånd støtter strukturen.
- Strekker seg fra brystbenet (brystbenet) til armhulen (aksillen), med en aksillær hale (hale av Spence) på brystvev inn i armhulen. **50 % av sykdommen forekommer i øvre ytre kvadrant og i brystets aksiale hale.
- Strekker seg fra 2. eller 3. ribben ned til 6th eller 7. ribbein.
- Blodtilførselen kommer fra arterier. Blod samler seg og returnerer til hjertet ved at årer følger etter lignende baner i indre thorax, lateral thorax, posterior interkostale og overfladiske vener eller brysthuden.
- Lymfekar plukker opp og filtrerer ut cellulært rusk, bakterier og fremmedlegemer som passerer gjennom lymfekar til lymfeknuter. Lymfebaner fra brystene renner inn i ulike noder og returnerer lymfe til venene over hjertet. Konsentrerte lymfeknuter som brukes til brystdrenering er; aksillære noder (armhule), parasternale noder (brystben) via indre thoraxkar som dreneres til større kar i nakkeroten, supraklavikulære noder (clavicle/krageben), brystknuter (lateral kant av pectoralis major), interkostalknuter (posterior til bryst), indre brystknuter.
- Brystene hviler på muskler i pectoralis major, pectoralis minor og serratus anterior. Hypertoniske, overarbeidede stramme muskler begrenser blodtilførselen, klemmer nerver og reduserer lymfebevegelser.



<http://women.webmd.com/picture-of-the-breasts>

4. Fysiologi

Brystet vil gjennomgå strukturelle endringer gjennom livet til en kvinne.

- Pubertet – hormoner gir form med fettvev
- Graviditet – hormonforandringer forbereder brystet for amming
- Perimenopausal/menopause – involusjon av struktur, alder 35 – 60
- Månedlige hormonelle endringer

5. Massasje kontraindikasjoner

Ikke masser etter operasjonen mindre enn 14 dager. Arret trenger tid for å skape en barriere. Ømhet vil sannsynligvis stoppe deg fra å ta en massasje på dette tidspunktet uansett. Massasje og strekk bidrar til å optimalisere fiberjusteringen, redusere smerte og øke arrenes funksjonelle evne til å tilpasse seg vevsbevegelser. Smerter etter operasjonen kan vare 4 til 6 uker. Hvis smerten er overdreven eller uvanlig, kontakt legen din. Hvis nummenhet i vev eller overdreven følelse varer mer enn ett år, er disse følelsene permanente.

Lactational mastitt, ødem, ømhet og overbelastning kan hjelpes med påføringer av forkjølelse. Bløtlegg et ark i to størrelser i isvann eller frys ned et tørt laken. Pakk arket i figur åtte rundt utsiden av bunnen av begge brystene. Kontakt legen din hvis det er indikasjoner på infeksjon.

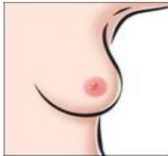
En klump som ikke er diagnostisert, ikke smertefull, veldig hard, drar med seg omkringliggende vev når den flyttes, har en definert kant, beveger seg dårlig, endres ikke med månedlig syklus, hvis brystet viser noe illevarslende tegn, eller implantert bryst har forvrengt kontur, se legen din.

6. illevarslende tegn

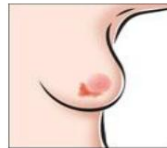
Følgende seks tegn på sykdom indikerer et besøk til legen.

<http://www.cbcf.org/central/AboutBreastHealth/Breast-Awareness/be-breast-aware/Pages/What-to-look-for.aspx>

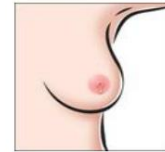
Brystforandringer



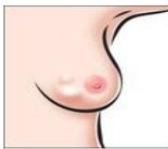
Rødhet



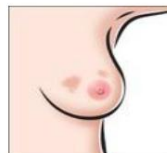
Utfloed fra brystvorten



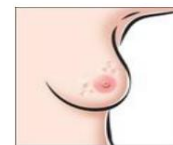
Klumper/fortykning



Hudforandringer



Dimpling/rynking



7. Brystmerter fra triggerpunkter

En prosentandel av brystmerter, overbelastning og kronisk ødem skyldes årsaker utenfor brystet. Noen triggerpunkter kan forårsake henvisningssmerter i brystet. Det er ingen triggerpunkthenvisninger fra muskelstrukturene i ryggen, men å ha ryggen massert vil gi balanse til triggerpunktarbeidet som utføres på brystet.

Muskler som skal masseres er scalenes, posterior cervical, levator scapula, trapezius, pectoralis major, pectoralis minor og serratus anterior. Det ville nok være lettest å få en massasje av noen andre for å nå alle de riktige musklene i rygg og nakke og bryst; og for å la deg slappe av og slippe de ømme triggerpunktene i massasjen. Det kan være mulig å få en brystmassasje fra massasjeterapeuten eller de kan henvise deg til noen andre som kan gjøre jobben. Eller du vil kunne gjøre brystmassasjen selv hjemme senere.

8. Triggerpunkter henvisningssmertemønstre

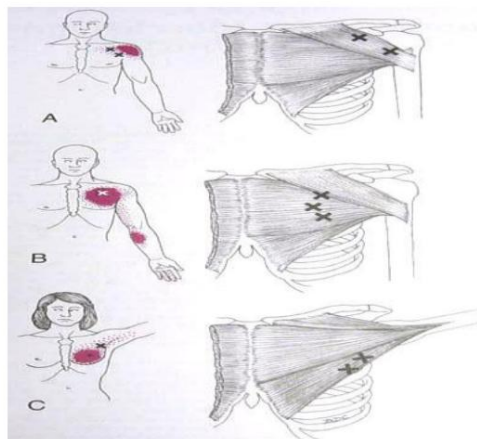
Henvisningssmerter fra et triggerpunkt tolkes ofte som et indre brystproblem. Triggerpunkter er tilbakevendende og trenger regelmessig arbeid for å frigjøre de ofte smertefulle små punktene. Smerten av triggerpunktet vil føles som å berøre et blåmerke. Etter hvert som punktet frigjøres vil smerten forsvinne. Konsekvent arbeid med å frigjøre triggerpunktene flere ganger om dagen i flere dager vil gi lindring på én eller to dager eller i løpet av én uke. Flere muskler sender smerter til samme henvisningssone.

<http://www.triggerpoints.net>

X-en indikerer triggerpunktets plassering.

Pectoralis Major

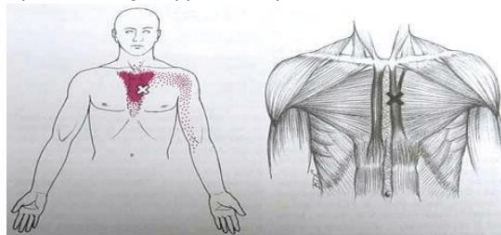
Følsomhet er i brystvorten og smerter i brystet. Triggerpunkter funnet i muskelens tykke sidekant og på tvers av brystpartiet.



<http://www.triggerpoints.net/triggerpoints/pec-maj.htm>

Sternalis

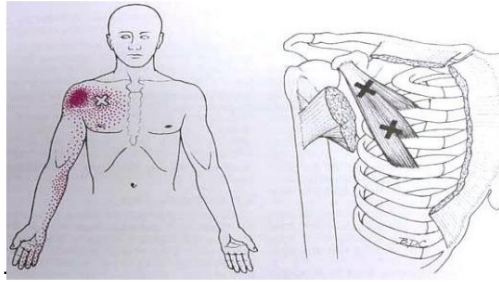
Mindre smerte over brystet. Triggerpunkter langs toppen av brystbenet.



<http://www.triggerpoints.net/triggerpoints/sternalis.htm>

Pectoralis Minor

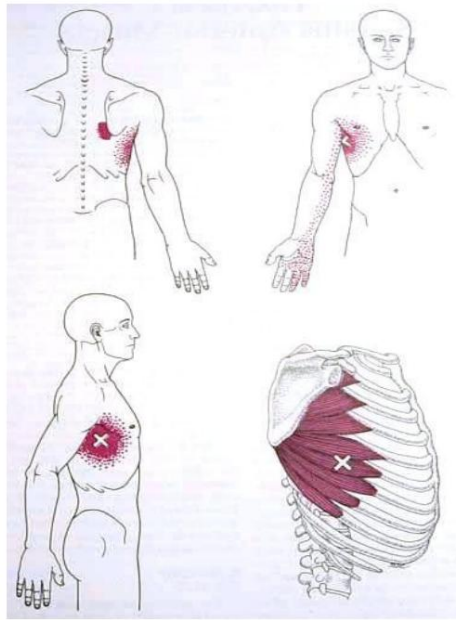
Smerter i hele brystet, ofte i arm og hånd også



<http://www.triggerpoints.net/triggerpoints/pec-min.htm>

Serratus Anterior

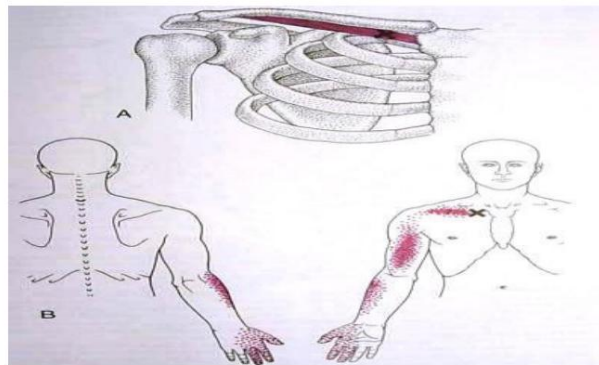
Bryst føles unormalt følsomt. Det er ofte denne muskelen alene som får kvinner til å gå til legen.



<http://www.triggerpoints.net/triggerpoints/serratus-ant.htm>

Subclavius

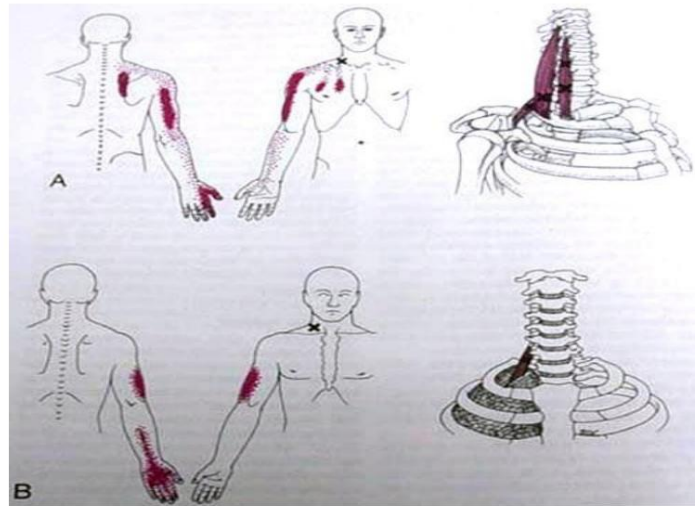
Smerte kjennes over kragebenet, over toppen av brystet, nedover armen og inn i hånden. Triggerpunkt plassert under midten av kragebenet.



<http://www.triggerpoints.net/triggerpoints/subclavius.htm>

Scalenes

Unormale følelser av nummenhet og smerte som oppstår på forskjellige punkter i brystet, og som ofte oppstår i armen og hånden.



<http://www.triggerpoints.net/triggerpoints/scalene.htm>

9. Massasjeoljer og eteriske oljer

Det som skjer på huden din går inn i kroppen din. Bruk naturlig olje for massasje. Aprikos er bra for den sarte huden på brystet, tilfører vitaminer og mineraler, absorberer godt og er lett. Solsikke-, sesam- og druefrø er også gode valg for brystet; eller bruk kroppssmør som ikke inneholder petroleumsprodukter.

10. Gode eteriske oljer

Å tilsette eteriske oljer til basemassasjeoljen din kan gi avslapning, komfort, redusere smerte og bidra til å opprettholde helsen til brystet og hele kroppen. Følgende essensielle oljer har kjente egenskaper for bakterie- og soppbeskyttelse, anti-kreftfremkallende stoffer, hjelper til med elastisitet til vev, reduserer arrvev, øker sirkulasjonen, renser blodet og fremskynder helingsprosessen til vevet.

**Bergamot, peppermynte, sitrongress, lavendel, røkelse, salvie,
Geranium, syppress, merian, ylang-ylang, timian, rosmarin**

Tilsett en dråpe av hver eterisk olje (12 dråper eterisk olje) til 2 ss baseolje.

11. Dårlige eteriske oljer

De essensielle oljene som tilfører østrogen til vevet er ikke det brystene trenger. Østrogen mater svulster i bryst, livmor og eggstokker.

X Clary sage X Niaouli

X fennikel

X Anis

12. Matvarer for sunne bryster

Korsblomstrede grønnsaker: rosenkål, kål, selleri, blomkål, persille, brokkoli, grønnkål, bokchoy, kålrot

Karotenoider: mørke bladgrønnsaker, appelsiner og gule produkter

Vitamin C: jordbær, bjørnebær, blåbær, tranebær, sitrusfrukter, røde epler

Vitamin E: olivenolje, nøttesmør, ferskmalte linfrø (2 ss daglig)

Selen: hvitløk, løk, sopp

Grønn te: hemmer kreftvekst

Druejuice: Concord druer forhindrer smertefulle bryster, kronisk blærebetennelse mastitt og brystkreft

Vitamin D: 10 000 iu og 10 minutter med sollys daglig (få sjekket vitaminnivået i blodet for å finne hva som er optimalt for deg)

Omega 3 fettsyrer: fet fisk, tunfisk, torskekeite, linfrø og valnøtter

13. Yoga

Nyttige positurer å vurdere er de som åpner brystet. <http://www.yogajournal.com> har en liste med 38 positurer til fordel for brystet, inkludert: kobra, bro, stol, fisk, halvmåne, oppovervendt hund og kriger.

14. Soneterapi og akupressur

Å jobbe med toppen av foten, stryke fra tærne og oppover til ankelen hjelper lymfedreneringen av brystet. På fotsålen, mellom hver tå gir et forsiktig klem stimulerer lymfesystemet. Selvfølgelig vil det å se en profesjonell soneterapeut være nyttig for å finne alle punktene som skal arbeides for brysthelse.

Å stryke baksiden av hånden mot håndleddet hjelper også på lymfedrenasje til brystet.

De ømme punktene i musklene under armhulen og omtrent på linje med brystvorten er et punkt som hjelper til med å stimulere drenering av væske fra brystet. Bruk en ball med god sprett, plasser ballen på de ømme stedene på kroppen din og trykk deretter ballen mot en vegg. Fortsett å presse kroppen mot ballen mot veggen og kjenn at den ømme flekken slipper taket etter noen dype åndedrag.

15. Massasjerutine

Massasje kan gjøres i oppreist stilling. Du kan oppleve at det er lettere å gjøre massasjen liggende. Eller kanskje gjør det liggende og slapper av i badekaret. Nøyaktig teknikk er ikke det viktigste, ideen er å jobbe med alle områder av brystet og å avslutte med strøk som oppmuntrer til drenering ut av og vekk fra brystet inn i de indre delene av kroppen der væskene som holdes stillestående i brystet. brystet skylles ut med de neste glassene med vann du drikker. Drikk vann før du begynner eller motta massasje.

Du vil føle og merke resultater og ha større fordeler for brysthelsen din når du gjør alle deler av rutinen:

1. Åpne lymfekanaler
2. Slapp av muskler
3. Masser brystet
4. Skuldermobilisering
5. Strekk

Du vil finne det lettere å massere når du bruker høyre hånd til å strekke deg over og jobbe venstre side og venstre hånd for å nå over og jobbe på høyre side. Med øvelse vil du finne bevegelsene som vil virke over hele brystet og som er behagelige å gjøre. Å få lindring fra smerte og overbelastning av fastsittende væsker er sluttresultatet av å bruke massasje for å opprettholde sunne bryster.

En oppsummering av kommentarene jeg har hørt fra mine klienter er at de ikke hadde noen anelse om at overbelastning gjorde så vondt og takknemlig for at det er noe de kunne gjøre for seg selv for å opprettholde sunne bryster.

15.1 Åpne lymfekanaler

Stimuler tre lymfatiske kanaler for riktig drenering av væsker som trenger å bevege seg ut av brystet.

Med en åpen flat hånd eller en lukket knyttneve pump eller trykk forsiktig på brystbenet. Denne pumpingen stimulerer thymuskjertelen under og lymfeknutene langs brystbenet.

Rekk opp fra brystbenet og plasser hånden over kragebenet (kragebeinet) og pump forsiktig flere ganger.

Hvil armen nærmest brystet som jobbes med over hodet. Dette vil åpne opp armhuleområdet. Plasser åpen hånd over toppen av brystet mens du setter fingrene inn i armhulen.

Ta forsiktig tak i og klem muskelen ved kanten av brystet. Dette vil også forsiktig pumpe halen til Spence, den øvre ytre halen av brystvevet ved kanten av armhulen.



15.2 Slapp av muskler

Fortsett å slappe av musklene: pectoralis major, pectoralis minor, serratus anterior og interkostal.

Når du strekker deg over brystet med åpen hånd og bruker fingrene, gjør du mange korte strøk ned fra kragebenet (kragebeinet) mot brystet for å slappe av brystene.

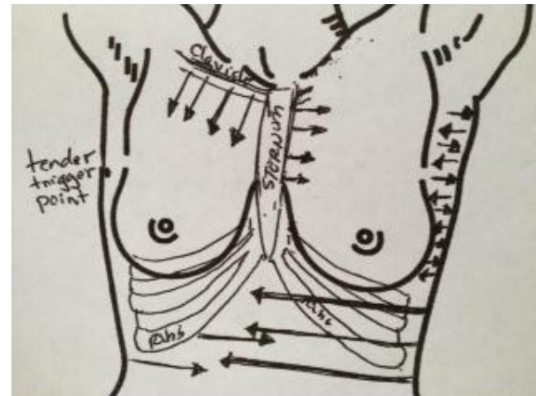
Med åpen hånd gjør du mange korte strøk fra midten av brystet langs brystbenet (brystbeinet) mot brystet. Du vil legge merke til de harde støtene på ribbeina.

Strekk deg over brystet for å trene musklene på side av kroppen. Med åpen hånd skyv og trekk fingrene langs ribbeina. Jobber dypere enn en kil. Arbeider inn i og under armhulen. Du vil legge merke til de harde ribbeina under muskelen. Du

kan finne veldig ømme punkter i serratus anterior muskler på siden. Ved hjelp av en teller

sirkulær rotasjon med klokken finn og trykk på det ømme stedet som føles som et blåmerke og hold det punktet og pust og la det slappe av. Ømheter vil forsvinne.

Gjør mange korte strøk langs siden av kroppen i ribbeina under brystene og trekk opp fra siden som beveger seg over ribbeina til den andre siden fra venstre til høyre og høyre til venstre. Du vil kjenne ribbeina under muskelen.



15.3 Massasje bryst

Støtt venstre bryst med venstre hånd mens høyre hånd gjør massasjen, gjenta deretter følgende rutine med høyre hånd som støtter høyre bryst og venstre hånd masserer høyre bryst.

Husk at nøyaktig teknikk ikke er viktig. Arbeid hele brystet og avslutt med strøk som oppmuntrer til drenering ut av og vekk fra brystet mot kragebenet, brystbenet, ribbeina og armhulen.

Legg en liten mengde aprikosolje på fingrene. Bruk hele hånden til å stryke forsiktig rundt fra bunnen av brystet til midten. Slagretningen er ikke viktig når du først sprer oljen.

Arbeid i en bevegelse mot klokken rundt brystet. Slagretningen hjelper til med å trekke ut den fastsittende energien i brystet og oppmuntrer til bevegelse av væsker.

Arbeid små to-tommers sirkler rundt hele basen av brystet. Fortsett å lage stadig større sirkler som jobber mer av brystet, fra midten av brystet til bunnen av brystet.



Noe ømhet kan bli funnet og er normalt når det bygges opp tetthet i vevet. Arbeid innenfor ditt toleransenivå for smerte og vær mild mot deg selv. Kontinuerlige sirkler mot klokken rundt et funnet hardt, ømt, tett eller tvilsomt sted vil starte drenering av området og lindre overbelastningen og ømhetsen eller smerten vil forsvinne.



Gjør spesifikke milde strøk fra midten av brystet til utsiden av brystet. Og milde strøk fra utsiden til midten



Bruk hele hånden eller bare tomlene eller bare fingre

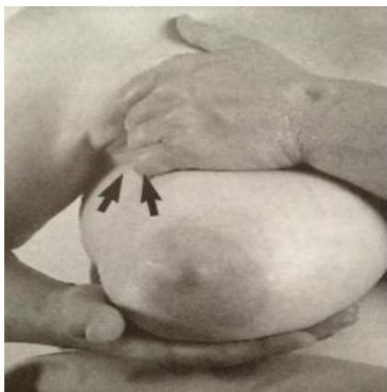
Strikk frem og tilbake mens du stryker fra utsiden mot midten av brystet og fra midten av bryst til utsiden.



Arbeider alle deler rundt hele brystet med milde strøk.

Det er ikke nødvendig med arbeid på areolen eller brystvorten.





Bruk hele hånden og fortsett å stryke fra midten av brystet mot skulderen og fra midten av brystet mot brystbenet og kragebenet.



Hvis du gjør dette brede slaget mot brystbenet og kragebenet gjentatte ganger i flere øyeblikk, vil du føle at overbelastningen av brystet endrer seg

Hvis du ikke føler noen forandring og du vet at det er overbelastning, kan det være noe som blokkerer dreneringsveiene til brystet. Muligens stramme muskler, arrvev eller fastsittende ansiktslag. Mer spesifikt arbeid med muskler og fortsatt lymfedrenasje til brystet vil åpne opp for væskestrømmen fra brystet. Fortsett å prøve alle bevegelsene til massasjen.

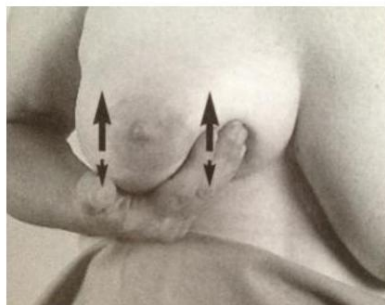
Følgende bevegelser er spesifikke for å mobilisere brystvevet.

Bruk begge hender til å ta tak i brystet og løft og trekk det vekk fra brystet. Hold og ta tre åndedrag.

Dette var det siste trekket som utløste mine egne fasciale begrensninger med en "pop". Ikke mer smerte når du lener deg over.



Slipp nå brystet til brystet og vipp eller mobiliser brystet opp og ned og side til side. Bruk begge hender for å lage bevegelsen kan være enklere enn å bruke bare én hånd.



Gjør dette løft og trekk og kompresjon og jiggle flere ganger for å skape en pumpende handling på retromammry-rommet (mellomrommet mellom brystvevet og brystmuskulene og ribbeina i brystet.).

Bevegelse hjelper til med å flytte væskene fra brystet. Gjør denne bevegelsen opp og ned når det er praktisk, vent på et stopplys, gå inn i dusjen om morgenen. Ta tak i BH-stropper og sprett brystene for ti når som helst.



Avslutt massasjen med milde strøk bort fra brystet mot armhulen, kragebenet og brystbenet.

Drick nå en annen drink med vann for å skylle ut mulige stillestående væsker som nå strømmer og prøver å komme ut av kroppen.

Massasje aktiverer kroppens eliminasjonsprosess og forårsaker potensiell dehydrering.

Så ta en drikk vann til for å tilføre den nødvendige væsken til kroppen din for å hjelpe den til å fungere bedre. Hvis du får hodepine etter noen massasje, kan det skyldes at du ikke har fått nok vann før og etter massasjen. Så ta et glass vann til. Og ja, det må være vann.

15.4 Skuldermobilisering

Utfør skuldertrekk opp og ned og rull forfra og bak. Denne bevegelsen bidrar til massasjen ved å stimulere blodstrømmen og lymfestrømmen og støtte dreneringen av brystet.

15.5 Strekk

Brystmuskene i pectoralis major, pectoralis minor og serratus anterior må strekkes ut for å åpne opp brystet og slippe av musklene, slik at sunn energi, blod og lymfe i brystene flyter lett. Den neste siden med nyttige strekninger er fra Stretching av Bob og Jean Anderson.

Computer & Desk Stretches

Approximately 4 Minutes

Sitting at a computer for long periods often causes neck and shoulder stiffness and occasionally lower back pain. Do these stretches every hour or so throughout the day, or whenever you feel stiff. Photocopy this and keep it in a drawer. Also, be sure to get up and walk around the office whenever you think of it. You'll feel better!



10-20 seconds
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds
each side



15-20 seconds



3-5 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds
each side



8-10 seconds
each side



10-15 seconds
2 times



Shake out hands
8-10 seconds

Stretching ©2000 by Bob and Jean Anderson. Shelter Publications, Inc.

16. Omsorgstanker for sunne bryster

Visualiser alltid en sunn rosa, levende bryststruktur. God drenering med lettflytende kanaler og sunn flyt av lymfe og blod.

Massasje vil frigjøre innsnevringene og begrense optimal helse for hele kroppen.

Smerter fra blokkerte kanaler eller tetthet eller arrvev kan reduseres for å åpne opp nye veier til helse.

Strekk åpner brystet og slapper av muskler. Tren yoga. Å trene og gå vil øke lymfestrømmen og blodstrømmen.

Overflødig vekt på kroppen din fysisk eller eksternt (20 pund vesker eller ryggsekker) komprimerer strukturer av bryst, skuldre og rygg og setter deg opp for sykdom i kroppen.

God holdning åpner opp brystet og slipper helsen inn.

BH eller ingen BH. Komprimering av underledninger og dårlige stropper og bånd begrenser lymfe- og blodstrømmen og blokkerer helsepotensialet til brystet. Kompresjoner som kutter eller blokkerer meridianlinjer vil også skape fysisk svakhet.

Respekter deg selv og kroppen din.

Få positiv næring fra deg selv og andre.

Takk brystene, brystet og hjertet for å være en del av kroppen din.

Tanker, følelser og følelser har fysiske effekter på kroppen; potensielt blokkerer energiveier, lukker chakraer og meridianlinjer, og trekker sammen blod, lymfe og nervekar.

Tilgi deg selv for negative meldinger gitt til kroppen din.

Slipp følelser og følelse av sorg depresjon, traumer, angst, hjelpeløshet, raseri, fiendtlighet, knust hjerte, ensomhet, anger, sinne, selvoppofrelse, harme eller smerte.

Få det "av brystet" ved å føle følelsene fullt ut, sørge fullt og slippe taket slik at du kan "gjøre det rent bryst".

Emosjonell smerte som holdes i vevet kan frigjøres. Uttrykk deg til støttende venner, familie eller rådmann. Samtaleterapi er nyttig, men ikke alltid nok. Massasje vil ofte frigjøre fastsittende følelser.

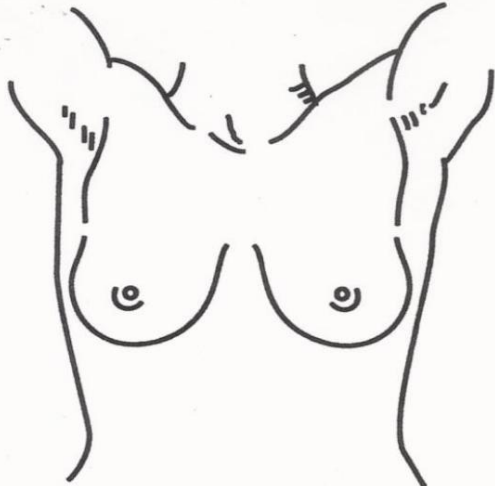
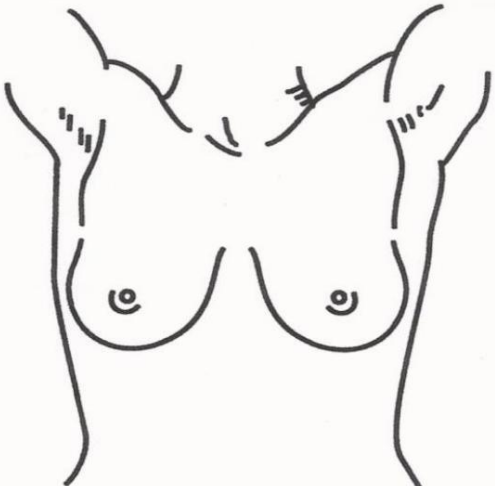
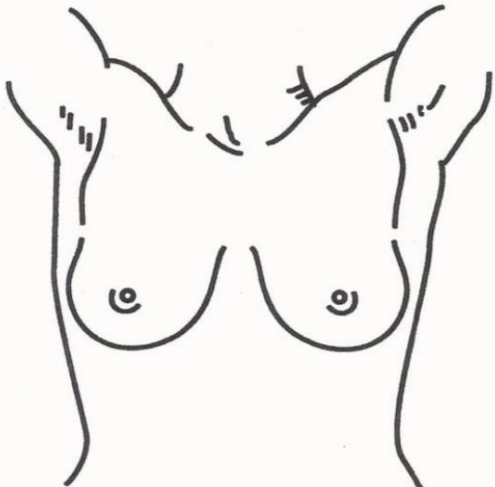
Kranio-sakral terapi, somatisk emosjonell frigjøringsterapi, Healing From The Core-terapi og andre teknikker kan utforskes for å frigjøre lag med holdt emosjonelle traumer.

"Vår kultur bruker mammografi som en løsning i den feilaktige troen på at denne testen kan skape brysthelse. Men ekte bryst (og hjerte) helse kommer fra å leve liv der det å gi og å motta er like balansert, og hvor vi spiser godt og beveger kroppen med glede, energisk og regelmessig.» Christiane Northrup, MD www.drnorthrup.com

<http://www.healyourlife.com/affirmations/dr-christiane-northrup/2012/11/26/womens-wisdom>

17. Brystkartlegging

Å kjenne til brystets anatomi vil gi deg en bedre forståelse av hva som blir palpert når du masserer. Bruk dette diagrammet for å kartlegge brystene dine.

	
Date: _____	Date: _____
Comments: _____	Comments: _____
_____	_____
	
Date: _____	Date: _____
Comments: _____	Comments: _____
_____	_____

18. Referanser og ressurser

Debra Curties RMT
Brystmassasje [http://
www.curties-overzet.com/books/breast-massage.html](http://www.curties-overzet.com/books/breast-massage.html)

Christiane Northrup MD
Women's Bodies, Women's Wisdom
www.drnorthrup.com

Susan M. Love MD
Dr Susan Loves brystbok
www.dslrf.org/home.asp

Donna Eden
energimedisin for kvinner
www.innersource.net

Dr. Sherri J. Tenpenny, DO
Slå brystkreft gjennom brysthelse
www.drtenpenny.com

Michael Reed Gach
Acupressures potensielle
poeng www.acupressure.com

Clair Davies, NCTMB
The Trigger Point Therapy Workbook
www.triggerpointbook.com

Janet Wright
Refleksologi og akupressur

Valerie Ann Worwood
Den komplette boken om essensielle oljer og aromaterapi

Jane Buckle
Clinical Aromatherapy
www.rjbuckle.com

Bob og Jean Anderson
Stretching
www.stretching.com

Suzanne Scullock-Durana
Full Body Presence
www.healingfromthecore.com

Yoga Journal
www.yogajournal.com

Et av mange flotte steder å handle online for aprikosolje og eteriske oljer med gratis frakt i Canada
www.well.ca



KIM DEERING har vært en praktiserende massasjeterapeut siden 2008. Hun ble uteksaminert i 2009 fra et 2200-timers program ved MH Vicars School of Massage Therapy i Calgary - en skole kjent for sine høye standarder og overlegen massasjeutdanning. Hun er sensor og et aktivt medlem av Massasjeterapeutforeningen i Alberta.

Kim er opptatt av livslang læring. I 2010 begynte hun frivillig å undervise i obstetrisk akupressur og fødselsmassasje ved prenatal klassen som ble holdt på Drumheller Health Centre. Hun underviser på klinikken etter avtale: Spedbarnsmassasje, Brystmassasje og effektiv Fertilitetsmassasje. Hefter og prøvemassasjeolje gis med instruksjon på klinikken.

Kim jobber med klienter fra nyfødt til geriatrisk; inkorporerer all utdanningen hennes for å lette deg på din helbredelsesreise. "Å finne det som fungerer for deg kan endre helsen din og livet ditt."

Behandlinger: Terapeutisk, graviditet, postnatal, kranio-sakral terapi, triggerpunkt, myofascial frigjøring, dypvevsmassasje, sportsmassasje, avslapning, spedbarn, pediatrik, obstetrisk akupressur, lymfedrenasje, MVA/Rehab, Geriatrisk, Reiki, Fertilitetsmassasje.

Drumheller Terapeutisk Massasjeklinikk

Kim Deering, MT

telefon: 403-823-3020

celle: 403-821-0977

e-post: kimdeering@ymail.com

www.kimdeering.com

Ligger på Chiropractic Wellness Center 133

– 3rd Avenue West, Box 1103

Drumheller, AB T0J 0Y0