

Varmepudemassage



I arbejdet med modtagere, der er sky eller angste for berøring eller social kontakt, men gerne vil have massage, er det essentielt at gå langsomt frem og først og fremmest tage hensyn til modtagerens motivation og personlige grænser. For nogle er blot det at lade andre komme fysisk tæt på sig eller lade sig berøre en overvindelse. I sådanne tilfælde kan giveren bruge to varmpuder til at massere med.



Ved varmpudemassagen lejres modtageren maveliggende evt. ovenpå en dyne, der formes, så den også ligger tæt ind omkring kroppens sider. Støtten kan evt. suppleres med f.eks. puder, pøller og skråkiler så kropsdele, som trykker mod hinanden, adskilles ganske let. Modtageren lejres i så afspændt en stilling som muligt.

Varmepuden består af 2 kg hvedekærner syet ind i en pose, der er 20 gange 50 cm. Den lægges i et betræk af tilsvarende størrelse. Posen lægges i mikroovn i 5 minutter ved maksimal varme. Den holder sig almindeligvis varm i den tid, massagen varer.

Efter lejringen lægges den ene varmpude over modtagerens lænd. Den anden varmpude lægges på venstre fodsål, og derefter bruges den til at massere benets bagside med rytmiske, rolige og faste tryk op til korsbenskanten.

Følesansen består af 2 systemer: det beskyttende og det skelnende. Det beskyttende system er det tidligst udviklede og knytter sig tæt til kropslig tilbagetrækning fra udefrakommende følesanseimpulser og fremkalder en ubevidst afværgereaktion. Det skelnende system er hovedsageligt knyttet til bevidste reaktioner, og det udvikles med rivende hast efter fødselen, hvor den stadige vekselvirkning mellem berøring og andre sanseoplevelser vækker følelser, opmærksomhed, nysgerrighed og skaber erfaringer. Ved taktil skyhed ses det imidlertid, at det beskyttende systems reaktionsmåde dominerer så meget, at det hindrer det skelnende system i at udvikle sig. Det kan sammenlignes med den afværgereaktion overfor berøring, som vi alle kan opleve ved fysisk og psykisk stress. Varmepudemassage stimulerer følesanseceller, der ligger dybt i muskler og omkring led på en måde, der dæmper det beskyttende system og giver bedre muligheder for udvikling af det skelnende. Herved skabes der bedre vilkår for balance mellem de to følesansesystemer.

Ved overgangen til massage af højre ben holdes en hånd på korsbenet, samtidig med at varmpuden flyttes til højre fodsål, så det undgås, at berøringskontakten slippes, hvorefter massagen udføres på højre bens bagside.

Massagen fortsætter dernæst i retning fra lænden op til nakken og fra kroppens ydersider ind mod rygsøjlen.

Modtagere med følesanseintegrationsforstyrrelser er ofte taktilsky, men har ligesom normalt reagerende mennesker brug for nærhed og sansestimulation for at trives og udvikles, og det er tilfældet, selvom de reagerer beskyttende og ofte er ambivalente overfor selve følesanseindtrykkene. Det ses f.eks. ved, at de giver kropsligt og verbalt udtryk for, at de helst vil undvære dem. Modtagerens beskyttende respons kan i samarbejde lettes ved, at giveren fokuserer på, at massagen bliver et genkendeligt ritual, der signalerer forudsigelighed.

De fleste modtagere har områder på kroppen, hvor det føles trygt at blive berørt f.eks. på skulderen, håndryggen eller på underarmens overside. Hvis en modtager undervejs i berøringen eller massagen bliver utryg eller urolig, kan giveren vende tilbage og lade puden eller hænderne holde på disse "trygge" kropsområder og derigennem berolige modtageren.

Skulle massagen alligevel fremkalde uventede reaktioner af følelsesmæssig og kropslig art, afrundes den, og giveren er efterfølgende opmærksomt lyttende og beroligende tilstede og følger arbejdet op udfra sin pædagogfaglige viden.

Herefter masseres armenes bagside, og massagen afsluttes ved at lave et tryk med begge varmpuder på henholdsvis nakke og korsben. Det er vigtigt at afslutte massagen, inden modtageren viser tegn på ubehag eller modvilje f.eks. ved at skubbe giveren væk. Et massageforløb bør altid afsluttes i en god stemning bl.a. for at skabe tryghed og positiv forventning til næste møde.