



Sydhjørnet



*Pædagogisk massage
på Sydhjørnet*

Hvad er pædagogisk massage?

Pædagogisk massage er en massageform, hvor målet er at skabe grundlag for velvære, trivsel, udvikling og læring ud fra den enkeltes forudsætninger. Det foregår på samme måde som almindelig massage, men de forskellige former for massage har hvert et særligt formål.

Beboeren bevidstgøres om sin krop og sin egen værdi gennem massagen både i forhold til sig selv og i samspil med andre.

Hvordan foregår det?

Massagen gives i samspil med beboeren. Der aftales, hvilken massageform der ønskes, eller en bestemt massageform tilbydes. Beboeren vælger musik, hvis de ønsker det, og duft, hvis der bruges massageolie. Der aftales også, hvor lang tid massagen varer.

De 9 massageformer

Der er 9 forskellige former for pædagogisk massage:

Lejring

Lejring er at lægge beboeren til rette i så afspændt og afslappet en stilling som muligt. Lejring kan bruges særskilt for at give kroppen ro og hvile, eller den kan bruges som forberedelse til den efterfølgende massage.

Rygmassage med olie

Rygmassage er nok den mest almindelige form for massage og for mange forbundet med stor velvære. Der masseres med olie på hele ryggen, mens beboeren ligger på maven på massagebriksen.

Trykmassage

Trykmassage foregår uden på tøjet, mens beboeren ligger på maven på briksen. Den er velegnet til beboere, der ikke ønsker berøring direkte på huden. Trykmassagen er kendetegnet ved hårde tryk på kroppen.

Massage med varmpuder

Denne massageform foregår også uden på tøjet. Her bruger man varmpuder til at massere med. Varmepuden trykkes mod kroppen med roterende bevægelser.

Siddende nakke- og rygmassage

Siddende rygmassage foregår ligeledes uden på tøjet, mens beboeren sidder på en stol. Den er især god til dem, der ikke ønsker massage med olie.

Arousalhævende og -sænkende massage

Arousalhævende massage udføres med faste rytmiske bankeslag på kroppen til livlig høj musik. Massagen vil virke opkvikkende og forfriskende.

Den arousalsenkende massage udføres ligeledes med rytmiske bankeslag. Musikken og de rytmiske bankeslag afstemmes i nedadgående styrke indtil beboeren bliver afspændt.

Fodmassage i vandbad

Fodbad lindrer trætte og ømme fødder og giver afslapning og velvære. Mens beboeren sidder med fødderne i vandbad, masseres fødderne én af gangen. Der anvendes massageolie med duft i vandet.

Massage af hænder og fødder

Blid massage med olie, hvor fingre, hænder + evt. arme og ligeledes tæer og fødder masseres.

Ansigtssmassage

Nænsom og blid berøring af huden i ansigtet med cirkulære bevægelser og strøg på pande, rundt om øjne, på kæberne, langs næsen og rundt om munden.

Hvorfor pædagogisk massage på Sydhjørnet?

- for at give ro og afslapning
- for at stimulere sanserne
- for at berolige
- for at øge beboernes kropsbevidsthed, velvære og trivsel

Vi håber beboerne vil få glæde af dette tilbud på Sydhjørnet.